

**Proposta de intervenção psicológica no contexto de saúde mental:  
Estratégias de apoio psicológico para profissionais que atuam na área da  
saúde.**

**Autor: Fálber da Silva Lima**

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
[falber.lima@aluno.unifametro.edu.br](mailto:falber.lima@aluno.unifametro.edu.br)

**Co-autor: Jessiane Yasmim de Oliveira Andrade**

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
[jessiane.andrade@aluno.unifametro.edu.br](mailto:jessiane.andrade@aluno.unifametro.edu.br)

**Co-autor: Teresa Glauca Gurgel Gabriele Costa**

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
[teresa.costa@professor.unifametro.edu.br](mailto:teresa.costa@professor.unifametro.edu.br)

**Orientadora: Zelfa Feitosa de Oliveira**

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
[zelfa.feitosa@professor.unifametro.edu.br](mailto:zelfa.feitosa@professor.unifametro.edu.br)

**Área Temática:** Políticas e práticas em saúde mental.

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Encontro Científico:** XI Encontro de Iniciação à Pesquisa.

**RESUMO**

**Introdução:** Quem cuida de quem está cuidando? A proposta de intervenção surge da necessidade de falar sobre os impactos do estresse no ambiente de trabalho e os efeitos desse estresse sobre a saúde mental dos trabalhadores que atuam em equipamentos de saúde.

**Objetivo:** Criar estratégias para a melhoria dos relacionamentos no ambiente de trabalho dos profissionais de saúde; Auxiliar na identificação de fatores de risco para a saúde mental e modificação de hábitos para a prevenção de adoecimentos psíquicos. **Métodos:** Revisão bibliográfica não sistemática, abrangendo seis bibliografias indexadas nas bases Pepsic, Scielo, Organização Internacional do Trabalho e Ministérios da Saúde. Com foco intencional nas bibliografias referentes à proposta de intervenção para promoção de saúde mental dos trabalhadores que atuam em equipamentos de saúde, com descritores sobre: sofrimento psíquico, burnout, intervenções e rodas de conversas. **Resultados:** Os resultados obtidos com o desenvolvimento do trabalho sobre saúde mental versam sobre melhoria dos

relacionamentos no ambiente de trabalho, aumento da conscientização sobre fatores de risco para a saúde mental, redução dos níveis de estresse, ansiedade e depressão, redução das taxas de absenteísmo, maior satisfação e bem estar. **Considerações finais:** Este trabalho é o primeiro passo para que haja uma intervenção subsidiada em uma fundamentação teórico-científica sobre o tema: saúde mental e intervenção psicossocial. Posteriormente, ao ser aplicado junto a profissionais que atuam em equipamentos de saúde, pode ser realizada de forma sistematizada e fundamentada na teoria das indicações científicas sobre os tipos de intervenção.

**Palavras-chave:** Saúde mental; Profissionais de saúde; Sofrimento psíquico.

## INTRODUÇÃO

Estudos esforçam-se para demonstrar os impactos do estresse no ambiente de trabalho e os efeitos desse estresse sobre a saúde mental do trabalhador. Há uma percepção de que os ambientes de trabalho estão mais estressantes.

Crenças equivocadas de que o ambiente de trabalho deva ser naturalmente penoso, podem dificultar a busca por ajuda profissional, impedindo a modificação de fatores que contribuem para o adoecimento do trabalhador. Essa mentalidade precisa ser repensada e desafiada, de modo que seja garantido um ambiente de trabalho saudável, onde o bem-estar dos profissionais seja priorizado.

O serviço de psicologia para cuidar especificamente dos profissionais que atuam na área da saúde, não são comuns, há pouca produção científica sobre o assunto, mas, falar sobre saúde mental no ambiente de trabalho e propor ações e/ou intervenções que possam promover o bem estar dos profissionais que compõem esses espaços deve ser colocado também como prioridade, pois, a ausência de saúde mental faz com que o profissional não desenvolva suas atividades em sua completude, além de acarretar problemas relacionais no ambiente de trabalho e em casos mais graves, quadros de transtornos psicológicos, como: depressão ocupacional, ansiedade no trabalho e burnout.

Em 2017, no Dia Mundial da Saúde, celebrado em 10 de outubro, fomentou-se o tema da saúde mental no trabalho, o que foi de extrema importância por ter evocado um assunto que precisa ser debatido e dado a visibilidade que o assunto exige, principalmente, por relacionar a saúde mental com o campo do trabalho.

Segundo o Ministério da Saúde, a Síndrome de Burnout (SB) é um distúrbio emocional causado por situações desgastantes de trabalho. Esse desgaste pode estar associado às más condições de trabalho, no âmbito físico, mas também ao âmbito relacional. Muitas situações adversas podem causar essa síndrome, por isso, cabe às organizações e os profissionais proporcionarem momentos de prevenção das doenças associadas ao trabalho e promoção de saúde para os colaboradores.

Além disso, a mesma referência indica que a SB é mais comum em pacientes que atuam sob pressão, como os profissionais da saúde. Segundo a OMS, a SB é classificada como uma doença de trabalho, o que é importante porque sendo uma doença de trabalho, o colaborador, afetado por essa condição, pode receber um benefício de auxílio-doença e, em alguns casos, indenizações.

Apesar da responsabilidade de boas condições de trabalho ser do empregador, cabe ao empregado a responsabilidade de não colocar para si metas que não são alcançáveis e também cabe ao empregado não naturalizar situações de assédio.

Apesar dos avanços nas discussões sobre o tema, ainda hoje é difícil compreender que os trabalhadores precisam desenvolver estratégias para enfrentar as situações estressoras em seu emprego e que as instituições não podem ser omissas com esse assunto. Quando essa prevenção não acontece, o trabalho pode se tornar um fator de adoecimento. Por conta dessa má compreensão, muitas vezes, há a culpabilização do trabalhador por parte da empresa quando o mesmo desenvolve alguma condição, como relata Silva; Bernardo; Souza (2016, p.2) em seu estudo: “As razões do adoecimento são, muitas vezes, atribuídas ao indivíduo, culpabilizando-o e individualizando um problema que é, essencialmente, social. O trabalhador é tratado, nesse sentido, como descuidado e irresponsável frente a acidentes e ao adoecimento, desconsiderando-se pressões”

Como possibilidade de intervenção psicológica no contexto de saúde mental pode-se pensar em rodas de conversas com profissionais que atuam em equipamentos de saúde, como sendo uma ação que visa promover o enfrentamento aos riscos para a saúde mental, além da psicoeducação sobre variados temas relacionados à saúde mental no ambiente de trabalho.

As rodas de conversas possibilitam, ao profissional que dela faz parte, realizar uma auto percepção de si e do outro, formando uma rede de trabalho afetivo que visa promover melhorias no convívio e no diálogo dentro do ambiente de trabalho. É uma forma também de possibilitar que os profissionais que atuam em saúde possam sentir-se acolhidos e amparados. Uma vez que, em rodas de conversas os profissionais que atuam juntos, têm a possibilidade

de partilhar das mesmas realidades, vivências, dúvidas e curiosidades. Coelho et al(2007, . p.3), “Abrir espaço para opiniões, troca de experiência é, para além de criar grupalidade, valorizar os saberes e os atores envolvidos, no que se refere à criação de estratégias coletivas de mudança no modo como o trabalho se organiza.”.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo desenvolve-se a partir da revisão bibliográfica não sistemática, contemplando seis bibliografias indexadas nas bases Pepsic, Scielo, Organização Internacional do Trabalho e Ministério da Saúde, as fontes selecionadas foram analisadas criticamente para que fosse possível extrair informações pertinentes a cada categoria de análise, Isso incluiu a revisão de estudos, pesquisas, e documentos relevantes . O enfoque primordial desta revisão recai sobre as fontes que discutem a saúde mental dos profissionais que atuam em unidades de saúde, um campo de pesquisa relevante no contexto atual.

Dentro do escopo principal da pesquisa, foram estabelecidos termos para a busca intencional dos assuntos em intervenção no contexto de saúde mental para profissionais que atuam em equipamentos de saúde.

Como categorias de análise utilizou-se dos seguintes temas: saúde mental: mitos e verdades, visando esquadrinha conceitos equivocados e realidades fundamentadas relacionadas à saúde mental; orientação de saúde mental, através de uma investigação dos recursos e diretrizes disponíveis para promover a saúde mental dos profissionais de saúde; conceitos e características de saúde mental e de sofrimento psíquico, examinando as características que definem e norteiam a saúde mental e as questões relacionadas ao sofrimento psíquico; síndrome de burnout, uma análise da síndrome de burnout e seus fatores de risco; relacionamentos interpessoais no decurso de uma investigação das dinâmicas de relacionamento interpessoal no contexto da saúde mental dos profissionais de saúde, associando essas categorias aos estudos mais recentes sobre intervenções em saúde mental, rodas de conversas, metodologias de intervenções em saúde mental.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A reflexão proposta neste estudo é relevante, uma vez que destaca questões cruciais à saúde mental no ambiente de trabalho. Vários autores e referências forneceram insights que sustentaram todo o escopo deste trabalho. Autores como Maslach e Jackson contribuíram significativamente para a compreensão do conceito sobre síndrome de burnout, destacando

como o estresse crônico pode levar a consequências adversas para a saúde mental, esse conceito é atravessado pelo trabalho de Aaron Antonovsky que enfatiza sobre a importância do senso de coerência e da percepção de significado no trabalho para a saúde mental dos trabalhadores, gerando uma necessidade de repensar os ambientes de trabalho.

Como resultados observamos que pode haver variação a depender da implementação efetiva das estratégias propostas e do compromisso dos profissionais e das instituições de saúde com a promoção da saúde mental.

Caso bem implementado alguns resultados possíveis poderão ser observados: A melhoria dos relacionamentos interpessoais no ambiente de trabalho entre os profissionais de saúde, resultando em uma atmosfera mais colaborativa e de apoio, bem como, uma conscientização sobre fatores de risco para a saúde mental dos trabalhadores da área da saúde, levando a uma identificação precoce de possíveis adoecimentos psíquicos.

A auto-percepção por parte dos trabalhadores pode ocasionar a adoção de novos hábitos e práticas mais saudáveis, que irão contribuir para a prevenção de doenças mentais, além da redução dos níveis de estresse, ansiedade e depressão entre os profissionais que atuam na área da saúde gerando uma melhoria geral na qualidade de vida desses profissionais.

A empresa também pode se beneficiar com a proposta interventiva, podendo haver uma potencial redução das taxas de absenteísmo e rotatividade de funcionários devido a problemas de saúde mental.

Atividades de intervenções como a proposta para o projeto levanta um novo olhar sobre as possibilidades de atuação dos profissionais de psicologia em formação, fomentando debates e intervenções que possam melhorar a qualidade de vida dos profissionais que atuam em equipamentos de saúde, com essas ações, a qualidade da assistência prestada é aprimorada e o ambiente de trabalho torna-se menos adoecedor.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A pesquisa sobre o projeto interventivo se propôs a promover um espaço de escuta e acolhimento de saberes sobre saúde mental, deste modo, pudemos trabalhar no desenvolvimento de habilidades socioemocionais para que os profissionais pudessem criar estratégias de autocuidado que versam sobre a saúde mental, nos relacionamentos interpessoais e uma entrega mais eficaz dos resultados nas suas áreas de atuação.

Percebemos que trabalhar em um ambiente estressor pode ser um fator de risco para a saúde mental dos profissionais que atuam em unidades de cuidado, além de uma piora na qualidade de vida do mesmo, elevando assim os níveis de estresse, ansiedade, depressão e burnout. A compreensão das consequências do esgotamento profissional é fundamental para refletirmos sobre como podemos intervir e aprimorar as condições de trabalho dos profissionais que atuam em equipamentos de saúde.

Este trabalho representa o ponto de partida para o desenvolvimento de uma intervenção embasada em sólida fundamentação teórico-científica na área de saúde mental e intervenção psicossocial. Posteriormente, ao ser aplicado junto a profissionais que atuam em equipamentos de saúde, pode ser conduzida de maneira organizada, embasada em princípios ético-científicos, sendo realizada de forma sistematizada fundamentada na teoria das indicações científicas sobre os tipos de intervenção.

## REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout, [Brasília]: Ministério da Saúde, 10 abr 2023. Disponível em:

<<<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout#:~:text=S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20ou%20S%C3%ADndrome,justamente%20o%20excesso%20de%20trabalho>>> Acesso em: 10 de abril de 2022.

COELHO, Debora de Moraes ; PAULON, Simone M ; CABRAL, Károl ; BECK, Fernanda . Intervenção em Grupo; Construindo Rodas de Conversa. In: XIV Encontro Nacional da Abrapso - Diálogos em Psicologia Social: Epistemológicos Metodológicos Éticos Políticos Estéticos Políticas Públicas, 2007, Rio de Janeiro. Anais do XIV Encontro Nacional da Abrapso. Rio de Janeiro: Abrapso, 2007. v. 1. p. 1-1.

COSTA, C. ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE. 2021, Tapejaras - RS, FAT – FACULDADE E ESCOLA CURSO DE GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO. Disponível em:

<<<https://fatrs.com.br/faculdade/uploads/tcc/0fb8b05282f8c0e6f3b0bad48202ecc9.pdf>>>

Acesso em: 20 de setembro de 2022.

CROZET, M. - OMS e OIT pedem novas medidas para enfrentar os problemas de saúde mental no trabalho - Novas diretrizes globais da OMS sobre saúde mental no trabalho são

reforçadas por estratégias práticas descritas em um informe conjunto da OMS/OIT - Organização Internacional do Trabalho (OIT), 2022. Disponível em: <<[https://www.ilo.org/brasil/brasilia/noticias/WCMS\\_857127/lang--pt/index.htm](https://www.ilo.org/brasil/brasilia/noticias/WCMS_857127/lang--pt/index.htm)>> Acesso em: 01 de outubro de 2022

PERNICIOTTI, P; JÚNIOR, C. V. S.; GUARITA, R. V.; MORALES, R. J. M.; ROMANO, B. W. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. 2020, Rev. SBPH vol.23 no.1 São Paulo. Disponível em: <<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-08582020000100005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582020000100005)>> Acesso em: 28 de setembro de 2022.

SILVA, da M. P.; BERNARDO, M. H.; SOUZA, A. Relação entre saúde mental e trabalho: a concepção de sindicalistas e possíveis formas de enfrentamento Relationship between Mental Health and Work: unionists' conception and possible confrontation practices, Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 2016;41:e23, Campinas - SP. Disponível em: <<<https://www.scielo.br/j/rbso/a/yc6YRxM95vWD4mK8rthm6Pk/?format=pdf&lang=pt>>> Acesso em: 01 de abril de 2023