

RECONNECTAR: SAÚDE MENTAL NO COTIDIANO DOS TRABALHADORES

RECONNECT: MENTAL HEALTH IN THE EVERYDAY LIFE OF WORKERS

RECONNECTAR: SALUD MENTAL EN LA COTIDIANIDAD DE LOS TRABAJADORES

✉ Larissa Ingrid Pinheiro Alves¹, ✉ Kisia Dolores de Almeida Pinheiro² e ✉ Karen Lopes Felipe³

RESUMO

Objetivo: Promover o autocuidado e a saúde mental dos profissionais de saúde, oferecendo momentos de reflexão, relaxamento e troca de saberes para reduzir o estresse e fortalecer o bem-estar no ambiente laboral. **Métodos:** Desenvolvido entre agosto de 2023 e janeiro de 2024, em unidades de saúde de Caucaia/CE, o projeto incluiu rodas de conversa sobre autocuidado e saúde do trabalhador, além de práticas integrativas. As atividades, com duração média de 30 a 40 minutos, ocorreram em grupo ou sessões individuais, ajustadas às rotinas das unidades. **Resultados:** Os participantes relataram alívio emocional, redução do estresse e maior conscientização sobre a importância do autocuidado. As práticas, de baixo custo e curta duração, demonstraram impacto positivo no bem-estar e produtividade dos profissionais. **Considerações finais:** O projeto evidenciou o valor do autocuidado no trabalho, apresentando resultados imediatos, mas reforçando a necessidade de ações contínuas e estruturais para promover uma saúde mental sustentável. **Descritores:** *Saúde Mental; Autocuidado; Saúde do Trabalhador.*

ABSTRACT

Objective: To promote self-care and mental health among healthcare professionals by providing moments of reflection, relaxation, and knowledge exchange to reduce stress and enhance well-being in the workplace. **Methods:** Conducted between August 2023 and January 2024 in healthcare units in Caucaia, Brazil, the project included discussion groups on self-care and workers' health, as well as integrative practices. Activities, lasting an average of 30 to 40 minutes, were held in groups or individual sessions and adjusted to the units' routines. **Results:** Participants reported emotional relief, reduced stress, and increased awareness of the importance of self-care. These low-cost and short-duration practices had a positive impact on professionals' well-being and productivity. **Conclusions:** The project highlighted the value of self-care in the workplace, delivering immediate results but emphasizing the need for ongoing and structural actions to foster sustainable mental health.

Keywords: *Mental Health; Self-Care; Occupational Health.*

RESUMEN

Objetivo: Promover el autocuidado y la salud mental de los profesionales de la salud, ofreciendo momentos de reflexión, relajación e intercambio de conocimientos para reducir el estrés y fortalecer el bienestar laboral. **Métodos:** Entre agosto de 2023 y enero de 2024, en unidades de salud de Caucaia, Brasil, se realizaron círculos de conversación sobre autocuidado y salud laboral, además de prácticas integrativas. Las actividades, de 30 a 40 minutos, ocurrieron en grupos o sesiones individuales, adaptadas a las rutinas laborales. **Resultados:** Los participantes reportaron alivio emocional, menor estrés y mayor conciencia sobre el autocuidado. Las prácticas, de bajo costo y corta duración, tuvieron un impacto positivo en el bienestar y la productividad de los profesionales. **Conclusiones:** El proyecto destacó la importancia del autocuidado en el entorno laboral, mostrando resultados inmediatos, pero reforzando la necesidad de estrategias continuas y estructurales para fomentar una salud mental sostenible.

Descritores: *Salud Mental; Autocuidado; Salud Laboral.*

INTRODUÇÃO

O Sistema Único de Saúde (SUS) está ancorado conceito ampliado de saúde, incluindo não só a doença, mas os aspectos físicos, sociais, e psíquicos dos seres

1 Escola de Saúde Pública do Ceará. Fortaleza/CE - Brasil.

2 Prefeitura Municipal de Caucaia. Caucaia/CE - Brasil.

3 Escola de Saúde Pública do Ceará. Fortaleza/CE - Brasil.

humanos, bem como suas habilidades para lidar com problemas do dia-a-dia e contribuir com a comunidade através do seu trabalho ¹.

Os trabalhadores da saúde enfrentam sobrecarga devido à precarização das condições de trabalho e à interação diária com usuários fragilizados, o que gera impactos emocionais e físicos. Problemas como saúde mental prejudicada e distúrbios relacionados ao estresse podem comprometer o ambiente laboral, resultando em baixa produtividade, absenteísmo e alta rotatividade ². O autocuidado é fundamental, pois o estresse crônico pode levar ao adoecimento, incluindo a Síndrome de Burnout (SB), prevalente entre profissionais da saúde. Ambientes laborais mais saudáveis promovem o bem-estar dos trabalhadores e otimizam os processos de trabalho ³⁻⁴.

Desde janeiro de 2022, a OMS reconhece a SB como doença ocupacional, associada a condições desgastantes e intensa pressão no trabalho, causando exaustão, estresse e esgotamento físico. No Brasil, porém, a SB já era reconhecida como doença ocupacional desde a portaria MS nº 1.339/1999 ⁶.

Em 2022, a OMS reforçou a necessidade de priorizar a saúde mental, apontando que o “Plano de Ação Integral de Saúde Mental 2013–2030” avançava lentamente. Novas recomendações foram propostas para consolidar sistemas de atenção e cumprir a meta até 2030. No Brasil, 9,3% da população sofre de ansiedade, liderando os índices globais. Estima-se que 37% enfrentem estresse severo, enquanto ansiedade e depressão atingem 63% e 59%, respectivamente ⁷⁻⁸.

Durante o período de atuação na residência multiprofissional em Saúde Mental Coletiva pela Escola de Saúde Pública do Ceará, no município de Caucaia/CE, foi identificado, a partir de observações da equipe de residentes no território, um cenário preocupante entre os profissionais da saúde: uma sobrecarga intensa de trabalho, acompanhada por descontentamento com o serviço, falta de motivação e a sensação de não serem valorizados. Essa realidade evidenciava a necessidade de intervenções voltadas para o cuidado emocional e psicológico dos trabalhadores da área. Como resposta a essa realidade, foi elaborado o projeto “Reconectar”. A iniciativa foi desenvolvida para abordar temas relacionados ao autocuidado entre os profissionais, proporcionando momentos de conexão mais profunda consigo mesmos. A relevância deste trabalho está em minimizar o impacto do adoecimento psicológico e promover a saúde mental daqueles que se dedicam ao cuidado de outras pessoas, garantindo não apenas o bem-estar desses profissionais, mas também a qualidade do atendimento prestado à população.

O projeto teve como objetivo principal promover o autocuidado durante a jornada de trabalho dos profissionais da saúde, integrar momentos de troca de saberes a partir de suas experiências e vivências, além de orientar sobre os benefícios dessa prática para a saúde mental e o bem-estar. Além disso, o objetivo foi sensibilizar os participantes sobre a importância do autocuidado, destacar seus impactos positivos na saúde física, mental e emocional. Por fim, o projeto também se concentrou em construir estratégias individuais e coletivas, com a intenção de contribuir para a melhoria do ambiente de trabalho e para a qualidade de vida dos profissionais.

MÉTODOS

O projeto, idealizado em junho de 2023, foi executado entre agosto de 2023 e janeiro de 2024, com uma pausa de 15 dias devido às férias da residência. As atividades ocorreram semanal ou quinzenalmente, dependendo da unidade e da disponibilidade dos profissionais, sendo realizadas em UAPS, CAPS, Secretaria de Saúde, Serviço de Atenção Domiciliar e Unidades de Pronto Atendimento. A maior concentração de ações aconteceu nas UAPS e no CAPS, devido à maior viabilidade de planejamento.

Para as ações em grupo, a coordenação liberava os profissionais de forma intercalada, em encontros de 40 minutos. Nos primeiros 20 minutos, discutiam-se autocuidado, políticas de saúde do trabalhador e estratégias para lidar com estresse, seguidos de práticas de relaxamento, como escalda-pés, meditação e auriculoterapia. Sessões individuais de 30 minutos, sem a conversa inicial, foram organizadas em algumas unidades, oferecendo combinações de técnicas conforme a preferência dos participantes.

No CAPS, os encontros em grupo ocorreram na sala da enfermagem, enquanto no posto de saúde utilizou-se uma sala reservada. Outras ações foram programadas para datas específicas, como campanhas de Setembro Amarelo e Novembro Azul. À medida que avançaram, as atividades foram personalizadas, considerando a dinâmica dos grupos e a rotatividade dos participantes.

O eixo central do projeto foi o autocuidado e a saúde do trabalhador, buscando criar momentos de pausa e reflexão no cotidiano. Inicialmente, seguiu-se um roteiro padrão com introdução, meditação guiada e discussões sobre autocuidado, evoluindo para foco em relaxamento e bem-estar.

A vivência foi prática e reflexiva, incluindo profissionais de saúde e outros trabalhadores das unidades, como recepcionistas e pessoal de serviços gerais, de forma voluntária. Os materiais utilizados eram próprios ou doados, e as atividades contaram com o apoio de residentes de saúde mental.

Os resultados e as impressões foram coletados a partir das falas espontâneas dos participantes ao final das sessões. Não foram utilizados instrumentos formais de avaliação, uma vez que o projeto não foi inicialmente planejado como uma pesquisa científica. As análises basearam-se em observações qualitativas das mudanças percebidas pelos profissionais. Embora o projeto não tenha sido submetido ao comitê de ética, aspectos como consentimento verbal e respeito à privacidade dos participantes foram rigorosamente respeitados. Essa abordagem reforça o caráter de relato de experiência, focado no impacto direto das ações realizadas.

RESULTADOS

Durante as rodas de conversa, foi possível identificar queixas frequentes relacionadas à exaustão, ansiedade, depressão e estresse entre os profissionais. Em resposta, as discussões focaram em medidas de autorregulação, com o objetivo de ajudar os participantes a aprenderem a desacelerar e lidar com esses desafios de forma mais eficaz. Foram abordados temas como higiene do sono, exercícios de respiração, a importância da atividade física, gestão do tempo, técnicas de relaxamento e a necessidade de manter o equilíbrio entre saúde mental, física, espiritual e social. Essas

orientações visaram promover o bem-estar integral dos profissionais, fornecendo estratégias práticas para o cuidado pessoal no cotidiano.

O autocuidado revelou-se uma prática eficaz e eficiente para a melhoria da saúde mental, especialmente no ambiente laboral. Durante o projeto, foi possível observar que as relações profissionais têm um impacto significativo na saúde mental dos trabalhadores. A pressão constante e a complexidade dos serviços prestados, somadas à necessidade de lidar com o sofrimento e a dor dos outros, podem aumentar a incidência de adoecimentos mentais entre os profissionais da saúde. No entanto, as rodas de conversa, momentos de relaxamento e desaceleração demonstraram o potencial positivo de atividades simples e de baixo custo, realizadas em curtos intervalos de tempo. Essas práticas mostraram um impacto direto na melhora do desempenho, produtividade e bem-estar dos profissionais, evidenciando que pequenas mudanças podem gerar resultados significativos no cuidado com a saúde mental.

DISCUSSÃO

Os resultados obtidos no projeto "Reconectar" corroboram com a literatura sobre saúde mental de profissionais da área da saúde, que frequentemente enfrentam condições adversas no ambiente de trabalho, como jornadas extensas, pressão psicológica e alta demanda laboral. Esses fatores são amplamente associados ao desenvolvimento de estresse, ansiedade e, em casos mais graves, síndrome de Burnout²⁻⁴. Durante as rodas de conversa, as queixas recorrentes de exaustão emocional, estresse e ansiedade entre os participantes reforçam a relevância desses achados.

As práticas implementadas, como meditação, ventosaterapia e escalda-pés, são reconhecidas na literatura como intervenções eficazes para a promoção do bem-estar e a redução do estresse, essas abordagens contribuem significativamente para o fortalecimento da saúde mental, oferecendo suporte no manejo do estresse e melhorando a qualidade de vida⁹⁻¹⁰.

Além disso, a criação de espaços de diálogo se alinha às abordagens de humanização do cuidado e valorização dos trabalhadores, que reconhecem a importância de ouvir e acolher as vivências de quem atua em ambientes de alta pressão. Essa troca fortalece o vínculo entre colegas, promovendo um senso de comunidade e suporte emocional, ambos essenciais para um ambiente laboral saudável.

O relato evidencia a importância de inserir práticas de autocuidado dentro do expediente, garantindo maior adesão dos profissionais. A organização de atividades durante a jornada de trabalho se mostrou estratégica, permitindo que os participantes vivenciassem momentos de desaceleração e autocuidado sem a sensação de abandono de suas responsabilidades.

A escolha por estratégias de curto prazo, como rodas de conversa e práticas de relaxamento, foi particularmente adequada para contextos de alta demanda laboral. Mesmo com as limitações de tempo, essas intervenções demonstraram impacto positivo imediato, destacando a relevância de incluir essas práticas nas políticas institucionais de saúde do trabalhador.

As percepções positivas dos participantes reforçam a necessidade de expandir essas ações para outras unidades e consolidá-las como parte do cotidiano laboral. Isso

não só melhora o bem-estar individual, mas também contribui para um ambiente de trabalho mais harmonioso e produtivo.

As atividades implementadas foram bem recebidas pelos participantes, que relataram alívio emocional e sensação de acolhimento. A divisão do tempo entre discussões reflexivas e práticas de relaxamento foi essencial para integrar teoria e vivência, promovendo não apenas conscientização, mas também ações concretas de cuidado.

A logística adaptável (40 minutos por grupo e encontros individuais de 30 minutos) mostrou-se eficaz para garantir a participação dos profissionais sem comprometer o funcionamento das unidades. No entanto, os encontros individuais, por serem mais breves e focados exclusivamente em técnicas de relaxamento, limitaram a troca de experiências, mas ofereceram um momento personalizado de cuidado.

Os principais desafios enfrentados foram relacionados à liberação dos profissionais e à resistência inicial às práticas de autocuidado. Essas barreiras são frequentes em projetos que buscam alterar a dinâmica de trabalho estabelecida, especialmente em contextos de alta sobrecarga.

A necessidade de ajustar o cronograma às disponibilidades das unidades também trouxe desafios logísticos, evidenciando a importância de engajamento dos gestores no planejamento das ações. Para futuras iniciativas, seria útil adotar estratégias de sensibilização mais intensas, como palestras introdutórias ou demonstrações das práticas antes do início do projeto.

As potencialidades do projeto estão na simplicidade e eficácia das práticas. Técnicas de baixo custo e curta duração se mostraram viáveis e impactantes, gerando benefícios tangíveis para os participantes. Além disso, a abordagem acolhedora contribuiu para a criação de um ambiente de confiança e valorização, essenciais para a humanização do trabalho.

O projeto "Reconectar" apresenta um modelo replicável e adaptável a diferentes contextos, podendo beneficiar equipes de saúde em diversas configurações. Ao priorizar a saúde mental e o bem-estar dos trabalhadores, promove-se não apenas a qualidade de vida, mas também a produtividade e a qualidade do cuidado oferecido aos pacientes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O relato alcançou sua finalidade ao evidenciar os benefícios do autocuidado no contexto profissional, especialmente no enfrentamento dos desafios relacionados à saúde mental. As atividades de relaxamento e autorregulação demonstraram ser práticas valiosas que proporcionaram alívio imediato e melhoria no bem-estar dos profissionais. No entanto, é fundamental reconhecer que o autocuidado, embora benéfico, não resolve todas as questões relacionadas ao adoecimento mental no ambiente de trabalho. Fatores como relações interpessoais, condições de trabalho e sobrecarga de tarefas permanecem críticos e impactam diretamente a saúde mental.

As principais potencialidades do processo foram a promoção de um espaço de apoio, a valorização do cuidado pessoal e a implementação de práticas acessíveis e simples, como momentos de relaxamento e técnicas de gestão do tempo. Além disso, o projeto pode ser replicado com facilidade em diferentes contextos, o que amplia suas

possibilidades de aplicação em outras equipes ou unidades de saúde. A experiência também foi enriquecedora, pois proporcionou reflexões sobre as dinâmicas de trabalho e o impacto dessas nas relações profissionais.

O contexto de trabalho em saúde exige uma abordagem mais abrangente, que contemple mudanças estruturais e organizacionais para sustentar melhorias a longo prazo. Assim, o projeto contribuiu positivamente para o bem-estar imediato, mas reforçou a necessidade de um compromisso contínuo e estratégias mais elaboradas para promover uma saúde mental sustentável no ambiente profissional.

REFERÊNCIAS

1. Organização Mundial da Saúde. Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946. 2017. Disponível em: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
2. Georganta K, Panagopoulou E, Montgomery A. Talking behind their backs: negative gossip and burnout in hospitals. *Burn Res.* 2014;1(2):76-81. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.03.001>
3. Almeida LA, Medeiros IDS, de Barros AG, et al. Fatores geradores da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde. *Rev Fund Care Online.* 2016 jul/set;8(3):4623-4628. doi: 10.9789/2175-5361.2016.v8i3.4623-4628. Disponível em: <https://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/3469>
4. Souza AK, Bezerra Tavares AL, Sombra Neto LL. BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE BRASILEIROS NA PANDEMIA DA COVID-19. *Cadernos ESP [Internet].* 2023 nov 24 [cited 2025 Jan 4];17(1):e1654. Disponível em: <https://cadernos.esp.ce.gov.br/index.php/cadernos/article/view/1654>
5. Genebra: OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde; OMS. OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>. Acesso em: 11 fev. 2024.
6. Brasil, Ministério da Saúde. CNS promoverá live sobre a saúde mental dos trabalhadores e trabalhadoras no Brasil. 2023. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/2971-27-04-live-transtornos-mentais-e-adoecimento-no-ambiente-de-trabalho-como-enfrentar#:~:text=Dados%20da%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20de,mental%20ao%20longo%20da%20vida..> Acesso em: 11 fev. 2024.
7. Brasil. Ministério da Saúde. Saúde de A-Z: síndrome de burnout. Síndrome de Burnout, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 10 fev. 2024.
8. Brasil. Ministério da Saúde. Constituição (1980). Portaria nº 1339, de 18 de novembro de 1999. Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho. Brasília; 1999. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/1999/prt1339_18_11_1999.html.
9. Ravindran AV, Balneaves LG, Faulkner G, Ortiz A, McIntosh D, Morehouse RL, et al. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 clinical guidelines for the management of adults with major depressive disorder: section 5. Complementary and alternative medicine treatments. *The Canadian Journal of Psychiatry [Internet].* 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4994790/>. Acesso em: 27 dez. 2024.
10. Barros AL, Pereira IPCP, Oliveira KRSG, Silva Júnior MR, Real MMF, Real Júnior MMF, et al. O uso de práticas integrativas e complementares em saúde PICS para transtornos mentais. *Brazilian Journal of Development [Internet].* 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilian-journals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/34150/pdf>. Acesso em: 27 dez. 2024.