



ciência plural

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES DA SAÚDE: AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES COMO ESTRATÉGIAS DE CUIDADO

Promoting the mental health of health workers: integrative and complementary practices as care strategies

Promoción de la salud mental del trabajadores de salud: prácticas integradoras y complementarias como estrategias de cuidado

Jardson Silva • Universidade Federal do Rio Grande do Norte-UFRN • Assistente Social • Residente em Saúde Materno-Infantil • Escola Multicampi de Ciências Médicas-EMCM/UFRN • E-mail: jardson819@gmail.com

Dayse Barbosa Silva • UFRN • Psicóloga • Residente em Saúde Materno-Infantil-EMCM/UFRN • E-mail: daysebarbosasilva@gmail.com

Lilia Costa Nascimento • UFRN • Enfermeira • Residente em Saúde Materno-Infantil-EMCM/UFRN • E-mail: liliac323@gmail.com

Rayssa Araújo Gomes • UFRN • Nutricionista • Residente em Saúde Materno-Infantil-EMCM/UFRN • E-mail: rayssaraujogomes@gmail.com

Guilherme Gomes Freire • UFRN • Farmacêutico • Residente em Saúde Materno-Infantil-EMCM/UFRN • E-mail: guigomesfreire@hotmail.com

Afonson Luiz Medeiros Gondim • UFRN • Fisioterapeuta • Residente em Saúde Materno-Infantil-EMCM/UFRN • E-mail: afonsongondim@gmail.com

Liliane Pereira Braga • UFRN • Psicóloga • Professora Doutora-EMCM/UFRN • E-mail: lilibraga@gmail.com

Autor correspondente:

Jardson Silva • E-mail: jardson819@gmail.com

Submetido: 31/05/2022

Aprovado: 30/09/2022

RESUMO

Introdução: É indispensável entender a saúde mental por meio das relações históricas e socioculturais que o indivíduo mantém com o outro, com a comunidade e com o meio em que trabalha. Percebe-se que os aspectos referentes às conceituações de saúde não estão em consonância com a realidade dos profissionais de saúde no Brasil. Como forma de promover o autocuidado, as Práticas Integrativas e Complementares apresentam-se como uma estratégia de promoção da saúde mental dos trabalhadores da saúde. **Objetivo:** Descrever as experiências de realização de ações de promoção da saúde mental dos trabalhadores da saúde em um hospital geral do interior do Rio Grande do Norte. **Metodologia:** Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência, desenvolvido a partir da realização de ações de promoção à saúde mental dos trabalhadores no contexto do “Setembro Amarelo” e “Janeiro Branco”, desenvolvidas pela equipe de Residência Multiprofissional em Saúde Materno-Infantil da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. **Resultados e Discussão:** Os profissionais foram instigados a refletir sobre a temática e relacionar com as suas vivências, discutindo estratégias de autocuidado no ambiente de trabalho. Observou-se a predominância dos profissionais de enfermagem em relação às demais categorias profissionais. Estes relataram que os momentos foram prazerosos e o sentiram como uma oportunidade de relaxamento no ambiente de trabalho, desejando que estes pudessem ocorrer com mais frequência. **Conclusões:** As ações desenvolvidas e descritas se mostraram como estratégias importantes para a discussão e sensibilização sobre a temática, bem como a relevância de estratégias de promoção à saúde mental nos espaços ocupacionais do Sistema Único de Saúde.

Palavras-Chave: Trabalhadores da Saúde; Promoção da Saúde Mental; Terapias Complementares.

ABSTRACT

Introduction: It is essential to understand mental health through the historical and sociocultural relationships that the person maintains with each other, with the community and with the place on which he works. It is noticed that the aspects referring to health concepts are not into the reality of health professionals in Brazil. As a way of promoting self-care, the integrative and complementary practices are presented as a strategy to promote the mental health of health workers. **Objective:** To report the experiences of accomplishment of actions to promote the mental health of health workers in a general hospital in the countryside of Rio Grande do Norte. **Methodology:** This is an experience report study, developed from the implementation of actions to promote the mental health of workers in the context of "Yellow September" and "White January", performed by the Maternal Childlike Multiprofessional Residency team of the Federal University of Rio Grande do Norte. **Results and Discussion:** The professionals were encouraged to reflect on the theme and relate it with their experiences, discussing self-care strategies in the work environment. There was a prevalence of nursing professionals in relation to other professional categories. They reported that the moments were pleasant and felt it as an opportunity for relaxation in the work environment, wishing that these could happen more often. **Conclusions:** The actions developed and described proved to be

important strategies for the discussion and awareness of the subject, as well as the relevance of strategies to promote mental health in the occupational spaces of the Unified Health System.

Keywords: Health Workers; Mental Health Promotion; Complementary Therapies.

RESUMEN

Introducción: Es fundamental comprender la salud mental a través de las relaciones históricas y socioculturales que el individuo mantiene con el otro, con la comunidad y con el medio en el que se desenvuelve. Se nota que los aspectos referentes a los conceptos de salud no están en consonancia con la realidad de los profesionales de la salud en Brasil. Como una forma de promover el autocuidado, las Prácticas Integrativas y Complementarias se presentan como una estrategia para promover la salud mental de los trabajadores del área. **Objetivo:** Describir las experiencias de realización de acciones de promoción de la salud mental de los trabajadores de la salud en un hospital general en el interior del Rio Grande do Norte. **Metodología:** Se trata de un estudio de relato de experiencia, desarrollado a partir de la implementación de acciones de promoción de la salud mental de los trabajadores en el contexto de “Septiembre Amarillo” y “Enero Blanco”, diseñado por el equipo de Residencia Multiprofesional en Salud Materno-Infantil de la Universidade Federal do Rio Grande do Norte. **Resultados y Discusiones:** Los profesionales fueron estimulados a reflexionar sobre el tema y relacionarlo con sus experiencias, discutiendo estrategias de autocuidado en el ambiente de trabajo. Hubo predominio de los profesionales de enfermería en relación a las demás categorías profesionales. Ellos dijeron que los momentos fueron agradables y lo sintieron como una oportunidad de relajación en el ambiente de trabajo, deseando que estos pudieran ocurrir con mayor frecuencia. **Conclusiones:** Las acciones desarrolladas y descritas demostraron ser estrategias importantes para la discusión y sensibilización sobre el tema, así como la pertinencia de las estrategias de promoción de la salud mental en los espacios ocupacionales del Sistema Único de Salud.

Palabras clave: Trabajadores de la Salud; Promoción de la Salud Mental; Terapias adicionales.

Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”¹. No entanto, essa definição pode ser considerada como inatingível na sociedade contemporânea, tendo em vista o estilo e o ritmo de vida impostos pela organização do trabalho, pela vida cotidiana, entre tantos outros fatores que fazem com que seja necessário um conceito ampliado de saúde, que se desloca do campo biológico e não pode ser pensado apenas do ponto de vista da doença.

Ainda neste ínterim, a OMS conceitua a saúde mental como “um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de contribuir com a comunidade”². É neste sentido que se torna indispensável compreender a saúde mental por meio das relações históricas e socioculturais que o indivíduo mantém com o outro e com a comunidade, nas suas formas de convivência e com o meio em que trabalha.

No entanto, a International Labour Organization³ afirma que os riscos psicossociais que dizem respeito ao trabalho são marcados pela sua organização, pelas relações e pelo conteúdo do trabalho, isso ocorre quando as solicitações não correspondem com as capacidades dos profissionais, aos recursos, às necessidades do trabalhador ou as ultrapassam. É neste contexto que surge a necessidade de se pensar a Saúde do Trabalhador, a qual é resultante de longas discussões, lutas e reivindicações históricas da classe que vive do trabalho.

O campo da saúde do trabalhador pode ser definido como *“um conjunto de atividades que se destina, através das ações de vigilância epidemiológica e vigilância sanitária, à promoção e proteção da saúde dos trabalhadores, assim como visa à recuperação e reabilitação da saúde dos trabalhadores submetidos aos riscos e agravos advindos das condições de trabalho”*⁴.

Portanto, percebe-se que os aspectos referentes às conceituações de saúde em seus diversos âmbitos, citados anteriormente, não estão em consonância com a realidade dos profissionais de saúde pública no Brasil, pois se observa que estes trabalhadores são expostos a extensas cargas horárias de trabalho para suprir as necessidades básicas da vida, muitos deles com mais de um vínculo empregatício, falta de estrutura e capacitação, além das exigências do sistema de saúde que os submete à demandas intensas, expondo-os à transtornos emocionais e psiquiátricos⁵.

Há estudos que afirmam que o cenário hospitalar pode contribuir para o aumento e o agravamento do adoecimento mental dos trabalhadores da saúde^{6 7 8}, devido ao ambiente de trabalho ao qual estão expostos cotidianamente, que acarreta desgaste físico, emocional e psicológico⁹.

O contexto hospitalar da rede pública de saúde se apresenta como o principal adoeecedor dos trabalhadores, tendo a depressão, o uso de álcool e duas das três dimensões da Síndrome de Burnout com índices significativamente mais elevados⁵. Há indícios de que o contexto, no caso dos hospitais, influencia os níveis de adoecimento pelo trabalho, e as condições de trabalho precárias dos hospitais públicos favorecem o surgimento ou desencadeamento de patologias ocupacionais¹⁰.

Em vista disso, visando reduzir as taxas de adoecimento psíquico e de suicídio no Brasil, visto que estes números estão associados, em sua grande maioria, aos transtornos mentais diagnosticados, e propor a conscientização acerca de sua prevenção, organizações da sociedade civil promovem nacionalmente duas campanhas em alusão à saúde mental no Brasil. A primeira, conhecida como “Janeiro Branco”, proposta pelo Instituto Janeiro Branco, tem como objetivo chamar a atenção da humanidade para as questões e necessidades relacionadas à saúde mental e emocional das pessoas e das instituições humanas. Acontece no primeiro mês do ano porque, em termos simbólicos e culturais, as pessoas estão mais propensas a pensarem em suas vidas, em suas relações sociais, em suas condições de existência, em suas emoções e em seus sentidos existenciais¹¹.

A segunda, diz respeito ao “Setembro Amarelo”, organizada pela Associação Brasileira de Psiquiatria desde 2014, tem como objetivo prevenir e reduzir os números de suicídio no Brasil. Esta campanha utiliza as estratégias de divulgação das formas de prevenção ao suicídio por meio de panfletos, divulgações em redes sociais, ações de mobilização na sociedade, empresas, entre outras atividades¹².

Como forma de promover o autocuidado, as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) apresentam-se como uma estratégia de promoção da saúde mental dos trabalhadores da saúde¹³. As PICS são regulamentadas no Brasil por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), onde listam-se 29 recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, dentre elas a cromoterapia, musicoterapia, acupuntura, aromaterapia, entre outras¹⁴.

Tais práticas estabelecem importante relação com as propostas de cuidado sugeridas nas campanhas de “Janeiro Branco” e “Setembro Amarelo”, pois

proporcionam um olhar mais ampliado acerca do processo saúde/doença e da promoção do cuidado humano, especialmente do autocuidado. Implementar as PICS como um recurso terapêutico complementar, de forma responsável, aumenta as oportunidades de enfrentamento aos problemas de saúde, além de valorizar o saber da cultura popular¹⁵.

Neste sentido, objetiva-se com este trabalho descrever as experiências de realização de ações de promoção da saúde mental dos trabalhadores da saúde em um hospital geral do interior do Rio Grande do Norte/RN, utilizando as PICS e a Roda de Conversa como estratégias de cuidado, tendo os meses temáticos do “Janeiro Branco” e “Setembro Amarelo” como referências.

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido a partir da realização de ações de promoção à saúde mental dos trabalhadores no contexto do “Setembro Amarelo” e “Janeiro Branco”, em seus respectivos meses no ano de 2021 e 2022.

A necessidade de intervir nesta problemática surgiu a partir da demanda dos próprios profissionais de saúde. Identificou-se no serviço hospitalar um aumento na busca pelo setor de Psicologia, aspecto que destacou a relevância da realização de intervenções com capacidade de atingir um maior número de profissionais.

Diante do exposto, considerou-se importante para a promoção da saúde mental dos profissionais do serviço proporcionar um espaço de cuidado no próprio ambiente de trabalho, compreendendo que tais práticas podem repercutir significativamente na assistência aos usuários do hospital.

Em consonância com os achados na literatura acerca das condições de trabalho dos profissionais da saúde, percebe-se que a realidade dos trabalhadores do referido hospital não é destoante destes aspectos. É nesta conjuntura que também se destaca a necessidade de realização das ações, pois, de acordo com Dejours¹⁶, as relações de trabalho, dentro das organizações, frequentemente, despojam o trabalhador de sua subjetividade, excluindo o sujeito e fazendo do homem uma vítima do seu trabalho.

A partir da identificação dessas necessidades, as ações ocorreram em cinco setores (Clínicas Médica, Cirúrgica, Obstétrica, Pediátrica, Centro Obstétrico) de um

Hospital Regional no interior do Rio Grande do Norte, tendo como público-alvo os profissionais de saúde que atuam na referida unidade hospitalar, entre eles: Técnicos de Enfermagem, Enfermeiros, Fonoaudiólogos, Farmacêuticos, Assistentes Sociais, Fisioterapeutas, Nutricionistas, Psicólogas, Técnicos Administrativos, Lactaristas, estes sendo servidores efetivos do serviço. Também estiveram presentes Auxiliares de Serviços Gerais e Auxiliares de Cozinha, os quais são contratados de empresa terceirizada.

As atividades foram planejadas e desenvolvidas pela equipe de Residência Multiprofissional em Saúde Materno-Infantil da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, composta por Assistente Social, Enfermeira, Farmacêutico, Fisioterapeuta, Nutricionista e Psicóloga, juntamente com as servidoras efetivas do setor de Psicologia e Serviço Social, as quais foram identificadas como parceiras na instituição.

No que se refere às ações realizadas, a do “Setembro Amarelo” foi intitulada de “Cuidando de quem cuida: refletindo sobre autocuidado”, e teve como objetivo principal discutir e refletir sobre autocuidado em profissionais da saúde. Podem-se destacar como objetivos específicos desta intervenção discutir a importância do autocuidado, discutir estratégias para proporcionar autocuidado aos profissionais e proporcionar momentos de cuidado para os profissionais da saúde.

A intervenção foi desenvolvida em dois momentos seguidos. O primeiro foi conduzido por meio da dinâmica da “Amarelinha do Autocuidado”: os participantes jogavam, assim como na brincadeira original, uma pedra em cada “casa” da amarelinha. Ao cair no quadrado, os participantes liam uma placa contendo uma ação de autocuidado a ser realizada e, a partir dessa reflexão, eram discutidas estratégias de enfrentamento às demandas do cotidiano. Foram apresentadas reflexões como: “Que tal iniciar ou fortalecer atividades prazerosas e que fazem sentido para você?”, “Qual atividade física do seu interesse?”. Esse momento teve duração média de 5 minutos para cada participante, e foi desenvolvido na Clínica Obstétrica da instituição.

A segunda etapa foi destinada a uma sessão de cuidado/relaxamento dos profissionais. Estes, eram dirigidos a uma sala (previamente organizada) e participavam de um momento que proporcionava massagem e auriculoterapia,

associado a aromaterapia e cromoterapia (PICS), com duração média de 15 minutos para cada participante.

As PICS possuem recomendações clínicas baseadas em evidências para tratamento de diversas doenças no âmbito do SUS, e esses protocolos podem ser direcionados à saúde do trabalhador. É neste sentido que estas práticas se revelam como uma potente estratégia de cuidado à saúde dos trabalhadores, pois abordam aspectos físicos, emocionais, sociais e, também, espirituais no cuidado em saúde¹⁷.

Como recursos para desenvolver a ação foram utilizados: papel/impressão com frases que elucidaram reflexão nos participantes, fita adesiva para auxiliar na fixação dos cartazes e materiais específicos para realização da auriculoterapia, das massagens, cromoterapia e aromaterapia.

No tocante a ação do “Janeiro Branco”, foi escolhida como temática norteadora “O mundo pede saúde mental”, seguindo as orientações do Instituto Janeiro Branco na campanha de 2022. Pode-se delinear como objetivo geral desta ação refletir acerca das estratégias de autocuidado em saúde mental. Como objetivos específicos podem ser apontados: divulgar a campanha do Janeiro Branco, discutir sobre a importância da saúde mental e emocional e proporcionar momentos de cuidado para os profissionais e usuários do SUS.

A ação foi desenvolvida em quatro momentos distintos. O primeiro foi conduzido utilizando-se como metodologia a “roda de conversa” na sala de espera da recepção do hospital, discutindo aspectos e estratégias de promoção da saúde mental, tendo duração média de 20 minutos. A roda de conversa se apresenta como importante estratégia de educação em saúde. Para Abreu et al.¹⁸, a educação em saúde procura instigar a conscientização dos profissionais e levá-los à reflexão quanto a sua responsabilidade em seu processo permanente de capacitação, como também quanto à necessidade de priorizar a manutenção de sua saúde.

No segundo momento foi trabalhada a Musicoterapia (considerada uma PICS) através do sistema de som da unidade hospitalar, onde era reproduzida uma música com média de 5 minutos cada, ocorrendo duas vezes ao dia durante 1 semana, com músicas que estimulavam a reflexão acerca da saúde mental.

No terceiro momento, foram afixados cartazes ao longo dos corredores do hospital com frases que estimulam reflexões acerca do autocuidado e do cuidado com a saúde mental. Algumas das frases são as seguintes: “Quem cuida das emoções, cuida da humanidade”, “Quem cuida de si, já cuida do outro”, “Sinta-se melhor, fale sobre seus sentimentos”, “Amar a si mesmo, isso também tem a ver com sua saúde mental”.

O quarto momento foi conduzido por rodas de conversa com os profissionais nos setores de internação do hospital citados anteriormente, com vistas a promover espaços de diálogo sobre a temática. Neste mesmo espaço, cartazes contendo post-its ficaram expostos nas clínicas para que o público pudesse responder a pergunta disparadora: “O que você está fazendo por sua saúde mental?”, este teve duração média de 20 minutos.

Para efetivação das intervenções descritas acima foram utilizados como recursos: papel/impressão com elementos e conceitos importantes acerca da campanha “Janeiro Branco”, fita adesiva para auxiliar na afixação dos cartazes, cartazes com ilustrações da temática trabalhada, post-its para os participantes descreverem suas respostas, canetas, cartolinas, e o sistema interno de som do hospital para realização da musicoterapia.

Quanto a pandemia da Covid-19, é importante destacar que durante a realização das ações, tanto do “Setembro Amarelo” quanto do “Janeiro Branco”, em todos os momentos foram seguidos os protocolos de medidas de segurança, higiene e proteção preconizados (uso de máscaras de proteção individual, distanciamento, uso de álcool em gel, por exemplo) com o objetivo de minimizar a possibilidade de infecção dos trabalhadores pelo vírus SARS-CoV-2.

Resultados e Discussão

Durante a execução das ações do “Setembro Amarelo” e “Janeiro Branco”, os profissionais foram instigados a refletir sobre a temática e relacionar com as suas vivências pessoais e/ou profissionais, discutindo estratégias de autocuidado no ambiente de trabalho, bem como destacando as possibilidades de utilização das PICS como métodos de promoção à saúde mental.

No Quadro 1, encontram-se as informações referentes à execução das ações do Setembro Amarelo, e no Quadro 2, do Janeiro Branco.

Quadro 1: Resumo da execução das atividades desenvolvidas no Setembro Amarelo. Currais Novos/RN, 2022.

Encontro	Participantes / duração	Metodologias e estratégias	Descrição do momento
“Amarelinha do autocuidado”	16 participantes / 5 minutos	Jogo educativo	Cada quadrado da amarelinha continha uma ação de autocuidado que, quando o participante o alcançava, discutia-se coletivamente estratégias de enfrentamento às demandas do cotidiano.
Sessão de cuidado/ relaxamento dos profissionais	16 participantes / 15 minutos	PICS (auriculoterapia, massagem relaxante, cromoterapia, aromaterapia e musicoterapia)	Os participantes foram dirigidos a uma sala (previamente organizada) e participaram do momento de PICS.

Fonte: Autores, 2022.

Pôde-se observar também, pelo relato dos próprios profissionais, que os momentos foram prazerosos. Especificamente na ação do “Setembro Amarelo”, os profissionais relataram um resgate de sua infância durante a participação na “Amarelinha do Autocuidado” e sentiram o momento das PICS como uma oportunidade de relaxamento no ambiente de trabalho que, na maioria das vezes é corrido e extenuante, externando, ainda, o desejo para que estes momentos pudessem ocorrer com mais frequência.

Em ambas as ações realizadas, observou-se a predominância do setor de enfermagem (técnicos de enfermagem e enfermeiros) em relação às demais categorias profissionais, podendo ser explicadas pelo quantitativo de trabalhadores da categoria ou pela necessidade de cuidado em saúde mental desses profissionais. Neste contexto, Ferreira et al.¹⁹, apresentam que estes trabalhadores são expostos a diversas situações de estresse e desgaste decorrentes do contato cotidiano com pessoas debilitadas, ou

doentes, além de terem que lidar com tensas relações interpessoais e hierárquicas nas instituições de saúde.

Quadro 2: Resumo da execução das atividades desenvolvidas no Janeiro Branco. Currais Novos/RN, 2022.

Encontro	Participantes / duração	Metodologias e estratégias	Descrição do momento
Sala de espera	Aproximadamente 25 participantes / 20 minutos	Exposição dialogada	Ocorreu na recepção do hospital e foram discutidos aspectos e estratégias relativos à promoção da saúde mental.
Musicoterapia	Abrangeu todos os profissionais e usuários presentes no hospital / 10 minutos diários	Reprodução de músicas no sistema sonoro	Reproduziu-se uma música com média de 5 minutos cada, ocorrendo duas vezes ao dia durante 1 semana, com músicas que estimulavam a reflexão acerca da saúde mental.
Exposição de cartazes	Abrangeu todos os profissionais e usuários presentes no hospital / Contínuo	Afixação de cartazes	Foram afixados cartazes ao longo dos corredores do hospital com frases que estimulam reflexões acerca do autocuidado e do cuidado com a saúde mental.
Rodas de conversa	6 a 10 participantes por setor / 30 minutos	Exposição dialogada acerca do cuidado em saúde mental	Condução de rodas de conversa com os profissionais. Ao final, cartazes contendo post-its ficaram expostos nas clínicas para que o público pudesse responder a pergunta disparadora: "O que você está fazendo por sua saúde mental?".

Fonte: Autores, 2022.

Ao executar as técnicas de massagem e auriculoterapia, associado a aromaterapia e cromoterapia, os participantes relataram a sensação de bem-estar, prazer e relaxamento que sentiam. De acordo com Pessoa et al.²⁰, o uso das PICS pode contribuir para a prevenção e o tratamento de agravos de saúde e para a qualidade de

vida da população, ao buscar uma visão integral e holística. Além disso, especificamente sobre a aromaterapia, Sacco, Ferreira e Silva²¹ afirmam que a utilização dos óleos essenciais permite a vivência de emoções positivas, pois “qualquer aroma é capaz de interferir em nossas emoções e até de alterar sentimentos. A fragrância é capaz de induzir à mudança de humor, trazendo a sensação de bem-estar e reduzindo o estresse”²¹.

Durante as ações do “Janeiro Branco”, por sua vez, destaca-se a importância dos momentos de musicoterapia que também foram bem avaliados pelos profissionais. Enquanto intervenção de baixo custo, conforme Ferreira, Remedi e Lima²², a utilização da musicoterapia como recurso promotor de redução do estresse amplia muito mais sua importância, no instante em que esta prática terapêutica alivia dores pelo espaço lúdico²³.

Quanto à execução das rodas de conversa, observou-se boa interação entre os mediadores e o público participante, sendo esta uma premissa primordial para as dinâmicas em grupo. Sendo assim, cabe destacar que as rodas de conversas, sendo uma das possibilidades de educação em saúde, mostram-se como um fator renovador na saúde mental. A educação em saúde pode ser entendida como o conjunto de práticas do setor saúde que contribui para aumentar a autonomia das pessoas no seu cuidado e no debate com os profissionais e os gestores a fim de alcançar uma atenção à saúde de acordo com suas necessidades¹⁴.

Algumas outras intervenções também podem ser utilizadas durante o expediente de trabalho como estratégias de intervenção para promoção da saúde dos trabalhadores, como práticas de exercícios de ginástica laboral, estímulo a pausas programadas e espaços de convivência entre os profissionais. Essas estratégias podem prevenir o adoecimento e melhorar os indicadores de saúde mental²⁴.

Nesta perspectiva, a escuta qualificada também se apresenta como uma possibilidade de cuidado ao desenvolver as ações, uma vez que nos espaços propostos, se tem oportunidades de os participantes externalizarem suas demandas pessoais e profissionais. A escuta qualificada possibilita o encontro com a subjetividade do indivíduo, e pode ser definida como o ato de estar sensível ao que é comunicado e expresso através de gestos e palavras, ações e emoções²⁵.

Conclusões

As ações descritas no presente trabalho se mostraram como estratégias importantes para a discussão e sensibilização sobre a temática voltada para a saúde dos trabalhadores, apoiando a importância do autocuidado em saúde, bem como a relevância de estratégias de promoção à saúde mental, como as PICS e rodas de conversa, nos espaços ocupacionais do SUS.

Há, ainda, a necessidade de que mais ações sejam apoiadas e colocadas em prática de forma contínua para que façam parte da realidade desses profissionais, os quais lidam diariamente com questões de adoecimento e que podem negligenciar a sua própria saúde.

Em contrapartida, evidencia-se que a organização do trabalho em saúde com extensas cargas horárias, mais de um vínculo empregatício, falta de estrutura e capacitação, desencadeiam certo adoecimento para os profissionais de saúde, fatores estes que são características do mundo do trabalho em que vivemos, o qual está associado ao sistema econômico vigente.

Diante do exposto, podemos afirmar que atuar em fatores individuais, apesar de contribuir para a mudança dos paradigmas de saúde mental dos trabalhadores e melhoria da qualidade de vida dessa população, não são suficientes para a mudança dos índices de adoecimento que são marcados, sobretudo, por fatores estruturais e organizacionais.

Além disso, ressalta-se, ainda, as potencialidades da inserção das Residências Multiprofissionais no que diz respeito ao desenvolvimento de ações de promoção e prevenção à saúde, intervenções estas que são capazes reconstruir as práticas do cuidado em saúde mental, utilizando-se da integração de saberes das diversas profissões, a partir da visão integral do ser humano. Estas atividades, portanto, desenvolvidas pelos residentes, tornam-se diferenciadas, o que impacta diretamente no processo de trabalho dos serviços de saúde, tendo em vista a possibilidade de transformação da realidade.

Referências

1. Segre M, Ferraz FC. O conceito de saúde. *Revista de Saúde Pública*. 1997 [acesso em 2022 mar 15];31(5):538-542. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89101997000600016>.
2. World Health Organization. Mental health: strengthening our response [Internet]. 2018 Mar 30 [acesso em 2022 Mai 18]; Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
3. International Labour Organization. Workplace stress: a collective challenge. International Labour Organization [Internet]. 2016 Abr 28 [acesso em 2022 Mar 15]; Disponível em: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466547.pdf.
4. Brasil. Lei nº 8080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Brasil, 19 set. 1990.
5. Santos AS, Monteiro JK, Dilélio AS, Sobrosa GMR, Borowski SBV. Contexto hospitalar público e privado: impacto no adoecimento mental de trabalhadores da saúde. *Trabalho, Educação e Saúde*. 2017 [Acesso em 2022 Mar 8];15(2):421-438. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/DkVWDKBGCLDTctJsX8YrYXP/?format=pdf&lang=pt>.
6. Teixeira FB, Gorini MIPC. Compreendendo as emoções dos enfermeiros frente aos pacientes com câncer. *Revista Gaúcha de Enfermagem*. 2008 [Acesso em 2022 Mar 15];29:367-373. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/23602/000670099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Elias MA, Navarro VL. A relação entre o trabalho, a saúde e as condições de vida: negatividade e positividade no trabalho das profissionais de enfermagem de um hospital escola. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 2006 [Acesso em 2022 Mar 15];14(4):517-525 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/pqMqTKMtvdrwPbdKd4kWC9b/?format=pdf&lang=pt>.
8. Bertoletti J, Cabral PMF. Saúde mental do cuidador na instituição hospitalar. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. 2007 Jan-Mar [Acesso em 2022 Mar 17];23(1):103-110. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/dGkwfDJX9wp7XnG6HJNPzYC/?format=pdf&lang=pt>

9. Gianasi LBS, Oliveira DC. A síndrome de burnout e suas representações entre profissionais de saúde. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*. 2014 [Acesso em 2022 Mar 17];14(3):756-772. Disponível em:
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v14n3/v14n3a04.pdf>
10. Bernardo MH, Nogueira FRC, Bull S. Trabalho e saúde mental: repercussões das formas de precariedade objetiva e subjetiva. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*. 2011 [Acesso em 2022 Mar 17];63:83-93. Disponível em:
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arp/v63nspe/09.pdf>
11. Abrahão L, Ribeiro V. Saúde mental o ano todo! In: Campanha Janeiro Branco (Brasil). O mundo pede saúde mental. [Internet] 2022 [acesso em 2022 fev 4] Disponível em: <https://janeirobranco.com.br/>.
12. Associação Brasileira de Psiquiatria (Brasil). A campanha Setembro Amarelo salva vidas!. [Internet] 2014 [acesso em 2022 fev 4] Disponível em: <https://www.setembroamarelo.com/>.
13. Wachekowski G, et al. Práticas Integrativas e Complementares na Pandemia: Intervenção com Trabalhadores em Saúde. Congresso Internacional em Saúde. 2021 [Acesso em 2022 abr 11] Disponível em:
<https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/conintsau/article/view/1889>.
14. Brasil. Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares (PICS). 2015 [acesso em 2022 fev 8] Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-integrativas-e-complementares-pics-1>.
15. Guimarães MB, et al. As práticas integrativas e complementares no campo da saúde: para uma descolonização dos saberes e práticas. *Saúde e Sociedade*. 2020 [acesso em 2022 abr 11];29(1):1-14. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/sausoc/a/B4xk3VVgGdNcGdXdH3r4n6C/?format=pdf&lang=pt>.
16. Dejours C. A loucura do trabalho: estudo de Psicopatologia do Trabalho. 5a ed. São Paulo: Cortez; 1992.
17. World Health Organization. Year of Health and Care Workers 2021. 2021 [acesso em 2022 abr 21]. Disponível em: <https://www.who.int/campaigns/annual-theme/year-of-health-and-care-workers-2021>
18. Abreu VC, et al. Educação permanente em saúde e sua implicancia na saúde do trabalhador. *Brazilian Journal of Health Review*. 2019 [acesso em 2022 mai 17];2(4):2351-2364. Disponível em:
<https://brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/1709/1638>.
19. Ferreira NN, et al. Síndrome de burnout em técnicos de enfermagem de um hospital público do Estado de São Paulo. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. 2015

Jan-Mar [acesso em 2022 abr 21];18(1):68-79. Disponível em:

<https://www.scielo.br/pdf/rbepid/v18n1/1415-790X-rbepid-18-01-00068.pdf>.

20. Pessoa DLR, et. al. O uso da aromaterapia na prática clínica e interprofissional. *Research, Society and Development*. 2021 [acesso em 2022 abr 21];10(3):1-12.

Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13621/12183>.

21. Sacco PR, Ferreira GCGB, Silva ACC. Aromaterapia no Auxílio no Combate ao Estresse: Bem-Estar e Qualidade de Vida. *Revista Científica da FHO*. 2015 [acesso em 2022 abr 20];3(1):54-62. Disponível em:

http://www.uniararas.br/revistacientifica/_documentos/art.6-014-2015.pdf.

22. Ferreira CCM, Remedi PP, Lima RAG. A música como cuidado à criança hospitalizada: uma possível intervenção? *Revista Brasileira de Enfermagem*. 2006 Set-Out [acesso em 2022 abr 20];59(5):689-693. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reben/a/BXKWh3zcbrvRH6vgzpChDMf/?format=pdf&lang=pt>.

23. Asher GN, Gerkin J, Gaynes BN. Complementary Therapies for Mental Health Disorders. *Medical Clinics of North America*. 2017 [acesso em 2022 abr 26];

101(5):847-864. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28802467/>>.

24. Filho JMN, Vital ALF; Oliveira AKSG. Síndrome de Burnout e Ansiedade em Trabalhadores em Saúde Mental: Enfrentando uma Realidade Silenciosa. *Revista Ciência Plural*. 2021 [acesso em 2022 abr 22];7(2):74-87. Disponível em:

<https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/24011/14195>

25. Santos JP. A escuta qualificada: instrumento facilitador no acolhimento ao servidor readaptado [Internet]. São Paulo: FGV; 2014 [acesso em 2022 mar 08].

Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/sms-sp/2014/sms-9149/sms-9149-6006.pdf>.