

A CARGA INVISÍVEL: COMO A SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE AFETA A QUALIDADE DO CUIDADO

Amanda Marini de Jesus, Ana Clara Pimenta Silva, Camila Reis Silva, Gabriela Uchoas, Denise Luizari.

Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, amandamarinidejesus@gmail.com, anacpimentas.prod@gmail.com, camilareiss1503@gmail.com, uchoasgabriela@hotmail.com, denise.luzari@univap.br.

Resumo

O presente trabalho tem como objetivo compreender como tem sido abordada a saúde mental dos profissionais da saúde na atualidade e apresentar fatores que tornam essas profissões estressantes e desencadeadoras de doenças psíquicas. Trata-se de uma pesquisa qualitativa exploratória e revisão de literatura, realizada por meio de bases de dados como Scielo e Google Acadêmico, utilizando as palavras-chave “saúde mental” e “profissionais da saúde”. Foram encontrados resultados que demonstram a dificuldade encontrada por esses profissionais, visto que estão constantemente trabalhando em situações de alto risco à vida de pacientes, além da exaustiva rotina de trabalho que levam. Também foi identificada a Síndrome do Burnout como uma das principais consequências da falta de cuidado com a saúde mental. É de suma importância a atuação do psicólogo nesses contextos como forma de apoiar e ouvir os profissionais da saúde, que apesar de cuidar, devem também receber cuidados.

Palavras-chave: Saúde Mental. Profissionais da saúde. Bem-estar.

Área do Conhecimento: Psicologia.

Introdução

Segundo os dados do Ministério da Previdência Social, divulgados pelo jornal G1 (Casemiro, Moura, 2025), em 2024 ocorreram quase meio milhão de afastamentos do trabalho referentes à saúde mental, demonstrando aumento de 68% referente ao ano anterior. Os dados demonstrados são preocupantes no que diz respeito à saúde e bem estar de trabalhadores.

O local de trabalho em que o indivíduo está inserido pode impactar no funcionamento do seu aparelho psíquico. Quando o trabalhador enxerga o desenvolvimento de seu trabalho, a possibilidade de redesenhar suas atividades, e encaixar a rotina de trabalho as suas capacidades e estruturas mentais, pode-se dizer que o trabalho, então, é uma fonte de bem-estar para sua vida (Martellet, Motta, Carpes, 2014 *apud* Dejours, 1992).

No entanto, o contrário também pode ser verdadeiro: locais com exigências cada vez maiores, formato de gestão e comunicação no trabalho percebidos como negativos, falta de ou pouca autonomia, local e materiais inadequados e/ou insuficientes para realização do trabalho, escala e horários exacerbados, entre outros, são responsáveis por gerar sofrimento patogênico ao trabalhador, tornando o relacionamento entre indivíduo e trabalho adoecedor (Zimmermann, 2025).

Ainda no que tange a vida laboral dentro de instituições de trabalho, é possível distinguir três grupos de fatores internos do trabalho: condições do ambiente, condições das atividades/funções, condições das relações interpessoais. Estes três agrupamentos podem ser analisados a fim de encontrar o que promove saúde, ou o que está promovendo adoecimento laboral. É importante também atentar-se aos fatores exteriores ao trabalho, individuais a cada sujeito e também sociais, mas que podem atuar como apoio ou maiores dificuldades à saúde mental (Zanelli, Kanan *et al.*, 2019).

Ao pensar em diferentes classes de trabalho, fica evidente o adoecimento em profissionais da saúde brasileiros, fato que afeta sua qualidade de vida em diversos âmbitos que não só na vida laboral. Este trabalho, portanto, visa explorar os tópicos abordados durante a introdução, explicitando os marcadores

de sofrimento de profissionais da saúde e modos de lidar com estes, além de trazer também o papel do psicólogo como amparo à saúde mental dos profissionais.

Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura exploratória e qualitativa, com o objetivo de analisar a produção científica sobre a saúde mental dos profissionais da saúde. A pesquisa foi conduzida em bases de dados eletrônicas, com foco na literatura acadêmica e científica disponível.

A coleta de dados foi realizada por meio de buscas nas plataformas SciELO (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico. Para garantir a relevância e a abrangência da pesquisa, foram utilizadas as seguintes palavras-chave em combinações estratégicas: "saúde mental", "profissionais da saúde", "esgotamento profissional" e "pandemia"

Após a seleção dos artigos, procedeu-se à análise e síntese do conteúdo. A leitura dos resumos foi o primeiro critério de inclusão, buscando trabalhos que se alinhassem diretamente com o objetivo da pesquisa. Em seguida, a leitura completa dos artigos selecionados permitiu a identificação de temas recorrentes e a extração de dados relevantes para a construção dos resultados e da discussão. A análise concentrou-se na identificação de fatores de risco, as principais patologias psíquicas associadas à profissão, e a importância do suporte psicológico no ambiente de trabalho.

A partir dessa revisão, foi possível contextualizar a problemática da saúde mental no âmbito profissional da saúde, identificar as principais lacunas na literatura e propor reflexões que sirvam de base para futuras pesquisas na área.

Resultados

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a saúde mental é um estado de bem-estar em que o indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir com sua comunidade. Considerando especialmente este último, os profissionais da saúde estão na linha de frente no que se refere ao cuidado e assistência ao outro e à vida, sobretudo o outro em um certo grau de sofrimento. Isso significa que esses profissionais estão direto e diariamente em contato com a dor e o sofrimento humano, com as tensões, angústias, incertezas e receios (Esperdião, Saidel, Rodrigues, 2020). Ademais, a angústia e tensão que vivenciam vão além deste contato com o sofrimento e dor do outro, mas também com as próprias dores, a própria humanidade e vulnerabilidades, tanto no âmbito pessoal e subjetivo quanto nas questões interrelacionais, laborais e a própria dinâmica do ambiente de trabalho (Mota, Martins, Vêras, 2006). A sobrecarga física e emocional, a pressão por resultados e o contato contínuo com o sofrimento humano tornam a saúde mental uma dimensão essencial e, ao mesmo tempo, frequentemente negligenciada nesse campo profissional.

Diante dessa realidade complexa, os impactos na saúde mental dos profissionais da saúde tornam-se cada vez mais evidentes. Não é raro observar nesses profissionais sinais de cansaço extremo, alterações no sono, dificuldades de concentração, irritabilidade e sentimento de impotência diante das limitações da prática. Muitos desenvolvem quadros de ansiedade, depressão e, em casos mais graves, esgotamento físico e emocional, sendo a Síndrome de *Burnout* uma das manifestações mais recorrentes (Dosea, Mota, Nunes, 2014). Essa síndrome, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e sensação de ineficácia, reflete o esgotamento crônico que se instala quando as demandas do trabalho ultrapassam a capacidade individual de enfrentamento.

É importante destacar que esses impactos também se intensificam diante de situações excepcionais, como emergências sanitárias e crises epidemiológicas. A pandemia de COVID-19 evidenciou de forma dramática a fragilidade da saúde mental dos trabalhadores da saúde, que enfrentaram jornadas extenuantes, perda de colegas e pacientes, medo de contaminação e falta de suporte emocional adequado. Esse cenário explicitou não apenas as condições precárias em que muitos atuam, mas também a urgência de repensar políticas institucionais que priorizem o cuidado com quem cuida (Prado et al., 2020).

Discussão

A Ciência do **NANO** e seu impacto transformador no **MACRO**

Neste contexto, são diversos os fenômenos que impactam negativamente a saúde mental dos profissionais da saúde, dentre eles estão: carga horária exaustiva, plantões noturnos prolongados, escassez de recursos humanos e materiais, e o excesso de responsabilidade (Esperidião, Saidel, Rodrigues, 2020). Além disso, os conflitos dentro do ambiente de trabalho e a falta de apoio, de comunicação, diálogo e acolhimento são fatores que contribuem para que a vulnerabilidade não seja vista como força, mas como um fenômeno a ser ocultado, e, com isso, a humanização do atendimento é prejudicada. Não só a humanização do atendimento, como também a humanização dos próprios profissionais da saúde, tanto no aspecto subjetivo, como internalizam e externalizam seus afetos e sofrimentos, quanto na forma que são vistos pela sociedade, muitas vezes sem o devido reconhecimento e valorização. Com isso, com frequência os profissionais da saúde utilizam o distanciamento como mecanismo de defesa e atuam de maneira fria e objetiva (Mota, Martins, Vêras, 2006).

Em profissionais da saúde, o quadro de Síndrome do Burnout é potencializado pelo tipo de vínculo que estabelecem com seus pacientes e pela responsabilidade moral e técnica que carregam cotidianamente. O sofrimento emocional, quando silenciado ou negligenciado, torna-se uma carga invisível, mas extremamente pesada, afetando não apenas o profissional enquanto sujeito, mas também a qualidade do cuidado que ele oferece. Além disso, o impacto psíquico não se limita ao indivíduo isolado, mas reverbera nas equipes, nas relações interpessoais e na dinâmica institucional.

Ambientes marcados por tensão constante, comunicação ineficaz e ausência de espaços de escuta e acolhimento favorecem o adoecimento coletivo. O sofrimento, nesses contextos, deixa de ser uma experiência compartilhada e passa a ser vivido de forma solitária e silenciosa, o que contribui para o aumento do absenteísmo, da rotatividade e do afastamento por motivos de saúde mental (Dosea, Mota, Nunes, 2014).

A saúde mental dos profissionais da área da saúde é um tema que vem ganhando cada vez mais relevância desde a pandemia do COVID-19, especialmente por conta dos desafios enfrentados no cotidiano hospitalar, fica clara a necessidade urgente de estratégias eficazes para promover o bem-estar mental desses trabalhadores.

Sobre os trabalhadores, é necessário ampliar seu engajamento nas respectivas entidades de classe e controle social para fortalecer a participação política e aumentar os direitos e as condições de trabalho (Esperidião, Saidel e Rodrigues, 2020). O engajamento do profissional da saúde sobre o seu trabalho, e até os absurdos sofridos, se faz necessário, visto que a principal demanda sempre será paciente, por isso é muito fácil se esquecer do trabalhador. No que diz respeito à dimensão sociopolítica, cabe apontar a importância de legitimar medidas protetivas no âmbito da promoção de saúde mental, no bojo das políticas públicas, ainda frágeis, voltadas à população que mais cuida do que é cuidada, tendo em vista as evidências da psicodinâmica do trabalho como sendo responsáveis pelo adoecimento mental dos trabalhadores (Esperidião, Saidel e Rodrigues, 2020).

Nesse contexto, o psicólogo se faz necessário como um agente essencial na promoção da saúde mental dos trabalhadores da saúde. Sua atuação vai além do atendimento clínico individual, pois envolve a implementação de programas de prevenção, a realização de intervenções em crises e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento adaptativas. Além disso, o psicólogo pode colaborar com as instituições na elaboração de políticas públicas voltadas à saúde mental dos profissionais, contribuindo para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis. Algumas técnicas de mindfulness, são muito interessantes nessa situação, visto que, as dificuldades irão aparecer de repente não tendo tempo muitas das vezes para se preparar para tal acontecimento. Além disso, o apoio social desempenha um papel crucial; estabelecer uma rede de suporte entre colegas de trabalho pode proporcionar um espaço seguro para a expressão de emoções e o compartilhamento de experiências, fortalecendo a resiliência emocional.

Conclusão

Em conclusão, a saúde mental dos profissionais da saúde é um tema que tem se tornado cada vez mais relevante e que deve ser tratado de modo imediato, principalmente após a pandemia do COVID-19. Os resultados dessa pesquisa destacam os principais fatores de risco para a saúde mental desses trabalhadores sendo o contato diário com situações estressoras, responsabilidades excessivas diante do sofrimento desses pacientes, carga horária de trabalho exagerado e conflitos com a equipe de trabalho.

A Ciência do **NANO** e seu impacto transformador no **MACRO**

Diante dos fatores apresentados, são evidentes sinais de desgaste emocional e físico nos profissionais da saúde, que colocam sua saúde mental em vulnerabilidade e a probabilidade do desenvolvimento de transtornos psicológicos mais graves, sendo a mais comum a Síndrome do Burnout. Nesse cenário, é fundamental a implementação de políticas públicas para promover a saúde mental e prevenir os sintomas de exaustão causados nesses profissionais.

Somente com uma abordagem humanizada e atenta aos detalhes apresentados, será possível cuidar da saúde mental dos profissionais da saúde. É papel do psicólogo desenvolver intervenções que abrangem outros contextos, fora da clínica, para que sua atuação chegue a diversos ambientes. Assim como, auxiliar no processo de criar redes de apoio sólidas nos locais onde os profissionais de saúde estão inseridos, para que os mesmos tenham possibilidades de trocas e comunicações entre pares.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental. Brasília, DF: Ministério da Saúde, [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 20 maio 2025.

CASEMIRO, P.; MOURA, R. Crise de saúde mental: Brasil tem maior número de afastamentos por ansiedade e depressão em 10 anos. **G1**, 10 de março de 2025. Disponível em: <https://acesse.one/k2GTV>. Acesso em 20 maio 2025.

ESPERIDIÃO, E.; SAIDEL, M. G. B.; RODRIGUES, J. Saúde mental: foco nos profissionais de saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, 1 jun. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/Pb9ydVgY43nrP36qNW9wKGh/?lang=pt>. Acesso em: 20 maio 2025.

GAINO, L. V. et al. Conceito O conceito de saúde mental para profissionais de saúde. v. 14, n. 2, p. 108–116, 1 jan. 2018. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 108–116, 2018. Disponível em: <https://revistas.usp.br/smad/article/view/149449/151279>. Acesso em: 20 maio 2025.

MARTELLET, E. C.; MOTTA, R. F.; CARPES, A. D. SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE E O PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PELO TRABALHO. **Trabalho Educação Saúde**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 3, p. 637-654, 2014. DOI: 10.1590/1981-7746-sip00010. Disponível em: <https://www.tes.epsjv.fiocruz.br/index.php/tes/article/view/1342>. Acesso em 23 maio 2025.

MARTINS, C. G. M. de.; VÉRAS, R. M.; MOTA, R. A. Papel dos profissionais de saúde na política de humanização hospitalar. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 11, n. 2, p. 327–334, ago. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/RvZzMgdxZngYscGQsGNWHvF/>. Acesso em: 20 maio 2025.

MOTA, C. M., DOSEA, G. S., & NUNES, P. S. Avaliação da presença da Síndrome de Burnout em Agentes Comunitários de Saúde no município de Aracaju, Sergipe, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, 19(12), 4719–4726, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320141912.02512013>

PRADO, A. D.; PEIXOTO, B. C.; da SILVA, A. M. B.; SCALIA, L. A. M. A saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia do COVID-19: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 46, p. e4128, 26 jun. 2020.

ZANELLI, J. C.; KANAN, L. A. *et al.* **FATORES DE RISCO, PROTEÇÃO PSICOSSOCIAL E TRABALHO**: Organizações que emancipam ou matam. Lages: Tuniplac, 2019.

ZIMMERMANN, C. L.; PREVENÇÃO DE FATORES DE RISCOS PSICOSSOCIAIS E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO TRABALHO, In: Adoecimento também é acidente do trabalho conhecer para prevenir, 2025, Porto Alegre. Disponível em: <https://encr.pw/A3MIS>. Acesso em: 20 maio 2025.