



Cuidando de Quem Cuida: A Saúde Mental dos Trabalhadores da Saúde do Município de Una/BA

Caring for Those Who Care: The Mental Health of Healthcare Workers in the Municipality of Una, Bahia, Brazil

Geovana Santos Ferreira

Bianca Lemos Mattos

Guilherme Marques Santos Andrade

Resumo: A saúde mental dos trabalhadores da saúde tem se destacado como uma temática relevante diante das demandas emocionais, psicológicas e ocupacionais enfrentadas por esses profissionais em seu cotidiano laboral. O presente estudo tem como objetivo relatar a experiência das ações desenvolvidas pelo Branco no município de Una, Bahia, voltadas à promoção da saúde mental e do bem-estar emocional dos trabalhadores da rede de saúde. Trata-se de um relato de experiência fundamentado em atividades educativas realizadas entre janeiro e junho de 2026. Foram promovidos onze encontros presenciais com duração média de 90 minutos, utilizando metodologias ativas, rodas de conversa, dinâmicas de grupo e espaços de escuta qualificada. As ações contemplaram profissionais da Rede de Atenção Psicossocial, equipes das Estratégias de Saúde da Família, trabalhadores do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) e colaboradores do Abrigo Frei Silvério, totalizando 130 participantes. Os encontros possibilitaram reflexões sobre autocuidado, manejo do estresse, valorização profissional, fortalecimento dos vínculos interpessoais e reconhecimento da importância da saúde mental no ambiente de trabalho. Observou-se elevada participação e interesse dos profissionais, favorecendo momentos de acolhimento, troca de experiências e fortalecimento das estratégias de cuidado coletivo. As atividades contribuíram para ampliar a sensibilização sobre a necessidade de cuidar da saúde mental dos trabalhadores, evidenciando a relevância de ações permanentes de promoção da saúde e prevenção do adoecimento psíquico no contexto laboral. Conclui-se que iniciativas voltadas ao cuidado emocional dos profissionais fortalecem o ambiente de trabalho, promovem qualidade de vida e contribuem para a construção de práticas mais humanizadas nos serviços de saúde.

Palavras-chave: saúde mental; saúde do trabalhador; autocuidado.

Abstract: The mental health of healthcare workers has emerged as a significant topic due to the emotional, psychological, and occupational demands these professionals face in their daily work. This study aims to report the experience of the activities developed by Branco in the municipality of Una, Bahia, Brazil, focused on promoting mental health and emotional well-being among healthcare workers. This is an experience report based on educational activities carried out between January and June 2026. Eleven in-person meetings, each lasting approximately 90 minutes, were conducted using active learning methodologies, discussion circles, group dynamics, and qualified listening sessions. The activities involved professionals from the Psychosocial Care Network, Family Health Strategy teams, workers from the Psychosocial Care Center (CAPS), and staff from the Frei Silvério Shelter, for a total of 130 participants. The meetings encouraged reflection on self-care, stress management, professional appreciation, strengthening interpersonal relationships, and recognizing the importance of mental health in the workplace. High levels of participation and engagement

were observed, fostering opportunities for support, experience sharing, and the strengthening of collective care strategies. The activities helped raise awareness of the need to safeguard the mental health of healthcare workers, highlighting the importance of ongoing health promotion and mental illness prevention initiatives in occupational settings. It is concluded that initiatives focused on the emotional well-being of healthcare professionals strengthen the work environment, promote quality of life, and contribute to the development of more humanized practices in healthcare services.

Keywords: mental health; occupational health; self-care.

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos trabalhadores da saúde constitui uma dimensão essencial para a qualidade da assistência prestada à população, pois esses profissionais lidam diariamente com situações que exigem preparo técnico, equilíbrio emocional, responsabilidade ética e sensibilidade diante do sofrimento humano. No cotidiano dos serviços de saúde, a exposição a demandas intensas, à sobrecarga de tarefas, à pressão institucional e ao contato frequente com dor, perdas e vulnerabilidades sociais pode repercutir de forma significativa no bem-estar psicológico das equipes. Nesse sentido, Dantas (2021) aponta que os profissionais de saúde estão expostos a fatores que podem comprometer sua saúde mental, especialmente quando o trabalho ocorre em contextos marcados por medo, tensão, excesso de responsabilidades e limitações estruturais. A Política Nacional de Promoção da Saúde também reforça a importância de ações voltadas à melhoria das condições de vida, ao fortalecimento do cuidado e à valorização de práticas que favoreçam a saúde integral dos sujeitos no Sistema Único de Saúde (Brasil, 2018).

Além das exigências próprias da assistência, o trabalho em saúde envolve vínculos humanos, escuta, acolhimento e tomada de decisões que podem gerar desgaste emocional quando não há espaços adequados de apoio, diálogo e cuidado coletivo. Jarruche e Mucci (2021) discutem que a síndrome de burnout entre profissionais da saúde se relaciona a fatores como esgotamento, despersonalização, perda de realização profissional e impactos negativos na vida pessoal e institucional. De modo semelhante, Guimarães-Teixeira *et al.* (2023) evidenciam que trabalhadores da saúde podem apresentar sofrimento psíquico, sintomas emocionais e maior vulnerabilidade quando submetidos a condições laborais intensas e pouco acolhedoras. Dessa forma, cuidar de quem cuida não deve ser compreendido como uma ação pontual, mas como uma necessidade permanente de valorização, prevenção do adoecimento e promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis.

A justificativa deste estudo está relacionada à necessidade de reconhecer os trabalhadores da saúde do município de Una/BA como sujeitos que também precisam de cuidado, acolhimento e fortalecimento emocional. Embora esses profissionais atuem diretamente na promoção da saúde da comunidade, muitas vezes suas próprias fragilidades são silenciadas pela rotina de trabalho, pela cobrança por produtividade e pela ideia de que o cuidador deve estar sempre

disponível para o outro. Diante disso, torna-se relevante compreender como ações educativas e espaços de escuta podem contribuir para a promoção da saúde mental, para o autocuidado e para o fortalecimento dos vínculos entre as equipes. Assim, apresenta-se a seguinte problemática: de que maneira as ações voltadas à saúde mental dos trabalhadores da saúde podem contribuir para o cuidado emocional e para a melhoria das relações no ambiente laboral no município de Una/BA?

O presente estudo tem como objetivo relatar a experiência das ações desenvolvidas durante a campanha Janeiro Branco no município de Una/BA, direcionadas à promoção da saúde mental e do bem-estar emocional dos trabalhadores da rede de saúde. De forma específica, busca-se descrever as atividades realizadas nos encontros, apresentar os serviços contemplados, refletir sobre a participação dos profissionais e discutir a importância de estratégias educativas, acolhedoras e humanizadas para a prevenção do adoecimento psíquico no contexto do trabalho em saúde.

Quanto à metodologia, trata-se de um relato de experiência, articulado a uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo e descritivo. Para fundamentação teórica, foram considerados como critérios de inclusão artigos nacionais, publicados em língua portuguesa, disponíveis em bases científicas reconhecidas, com abordagem relacionada à saúde mental dos trabalhadores da saúde, saúde do trabalhador, burnout, autocuidado, promoção da saúde e sofrimento psíquico no contexto laboral. Foram utilizados como descritores: “saúde mental”, “trabalhadores da saúde”, “saúde do trabalhador”, “autocuidado”, “burnout” e “promoção da saúde”. Como critérios de exclusão, foram desconsiderados materiais sem autoria identificada, textos sem relação direta com o tema, publicações duplicadas, estudos internacionais não alinhados à proposta nacional do trabalho e documentos sem possibilidade de verificação em bases acadêmicas ou institucionais.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como um relato de experiência, com abordagem qualitativa e descritiva, fundamentado em ações de promoção e educação em saúde mental desenvolvidas no município de Una/BA. A proposta teve como foco o cuidado emocional dos trabalhadores da saúde, considerando a importância de criar espaços de escuta, acolhimento, reflexão e fortalecimento coletivo dentro dos serviços. O estudo também foi apoiado por pesquisa bibliográfica, utilizada para contextualizar a temática da saúde mental dos profissionais da saúde, do autocuidado, da saúde do trabalhador e da prevenção do adoecimento psíquico no ambiente laboral.

As ações ocorreram entre os meses de janeiro e junho de 2026, por meio de onze encontros presenciais, com duração média de 90 minutos cada. As atividades foram realizadas com profissionais da Rede de Atenção Psicossocial, equipes das Estratégias de Saúde da Família, trabalhadores do Centro de Atenção Psicossocial e colaboradores do Abrigo Frei Silvério, totalizando aproximadamente

130 participantes. Os encontros utilizaram metodologias ativas, rodas de conversa, dinâmicas de grupo, exercícios reflexivos e momentos de escuta qualificada, favorecendo a participação dos trabalhadores e a construção coletiva de sentidos sobre autocuidado, valorização profissional, estresse, vínculos interpessoais e saúde mental no cotidiano do trabalho.

A fundamentação bibliográfica foi realizada a partir de publicações nacionais, selecionadas conforme sua relação com o tema proposto. Foram incluídos artigos científicos e documentos institucionais em língua portuguesa, disponíveis em bases acadêmicas ou institucionais, que abordassem saúde mental dos trabalhadores da saúde, promoção da saúde, burnout, sofrimento psíquico, autocuidado e condições de trabalho. Os descritores utilizados foram: “saúde mental”, “trabalhadores da saúde”, “saúde do trabalhador”, “autocuidado”, “burnout” e “promoção da saúde”. Foram excluídos textos sem autoria definida, publicações sem relação direta com o tema, materiais duplicados, estudos sem fonte verificável e produções que não contribuíssem para a compreensão da realidade analisada.

A análise da experiência ocorreu de forma descritiva, considerando a organização dos encontros, os serviços contemplados, a adesão dos participantes, as manifestações observadas durante as rodas de conversa e o potencial educativo das intervenções desenvolvidas. Não houve identificação individual dos participantes, sendo preservados os aspectos éticos relacionados à privacidade, ao respeito e à valorização das falas compartilhadas nos espaços coletivos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As ações desenvolvidas no município de Una/BA alcançaram diferentes serviços da rede de saúde e assistência, com a participação aproximada de 130 trabalhadores ao longo de onze encontros presenciais. Dantas (2021) contribui para compreender esse cenário ao discutir que os profissionais de saúde enfrentam demandas emocionais intensas e, muitas vezes, exercem suas funções em ambientes marcados por pressão, medo e sobrecarga. No mesmo sentido, Guimarães-Teixeira *et al.* (2023) apontam que a força de trabalho em saúde pode apresentar sofrimento psíquico associado às condições de vida, às exigências laborais e aos impactos acumulados no exercício profissional. Nesse contexto, os encontros realizados representaram uma oportunidade de reconhecer esses trabalhadores não apenas como prestadores de cuidado, mas como pessoas que também necessitam de acolhimento, escuta e proteção emocional.

O primeiro encontro foi realizado com profissionais da Rede de Atenção Psicossocial, com sete participantes, seguido pelo encontro no Centro de Atenção Psicossocial, que reuniu dez trabalhadores. Também foram contemplados profissionais do Centro de Saúde e da Estratégia Saúde da Família da região central, com quinze participantes. A presença desses grupos evidenciou a relevância de iniciar as discussões por serviços diretamente relacionados ao cuidado em saúde mental, mas sem restringir a proposta apenas a eles. Jarruche e Mucci (2021)

destacam que o esgotamento profissional em trabalhadores da saúde pode produzir impactos pessoais, institucionais e assistenciais, o que reforça a necessidade de espaços preventivos e educativos. Brasil (2018), ao tratar da promoção da saúde, orienta práticas voltadas à melhoria da qualidade de vida, ao fortalecimento da autonomia e à construção de ambientes mais saudáveis, elementos presentes nas atividades realizadas.

As demais ações contemplaram equipes das Estratégias de Saúde da Família de Vila Brasil, Bairro Novo, Marcel Ganem, Outeiro, Comandatuba, Colônia I, Colônia II, Sucupira e Urbis, além dos colaboradores do Abrigo Frei Silvério. Os encontros reuniram grupos com diferentes tamanhos, variando entre dez e dezesseis participantes, o que favoreceu maior proximidade entre os envolvidos e permitiu diálogos mais sensíveis sobre o cotidiano de trabalho. Guimarães-Teixeira *et al.* (2023) demonstram que sintomas relacionados à saúde mental podem estar presentes entre trabalhadores da saúde em diferentes funções, não apenas entre profissionais de nível superior, mas também entre aqueles que sustentam a rotina dos serviços em funções técnicas e de apoio. Dantas (2021) reforça que as consequências emocionais do trabalho em saúde exigem atenção ampliada, pois o sofrimento nem sempre aparece de forma visível, podendo ser naturalizado pela rotina.

Durante as rodas de conversa, observou-se participação ativa, interesse pelas temáticas propostas e abertura para o compartilhamento de experiências. Muitos profissionais demonstraram identificação com questões relacionadas ao cansaço emocional, à dificuldade de estabelecer limites, à necessidade de reconhecimento e à importância de cuidar de si para continuar cuidando do outro. Jarruche e Mucci (2021) discutem que o burnout está associado ao desgaste contínuo e à perda do sentido positivo do trabalho, o que dialoga com a necessidade de intervenções que valorizem a escuta e a reconstrução de vínculos no ambiente laboral. Brasil (2018) também sustenta a promoção da saúde como um processo que ultrapassa a prevenção de doenças, pois envolve participação, corresponsabilidade e fortalecimento dos sujeitos em seus territórios.

As dinâmicas de grupo e os exercícios reflexivos favoreceram momentos de acolhimento e integração entre os participantes. Ao abordar temas como autocuidado, manejo do estresse, valorização profissional e relações interpessoais, as ações possibilitaram que os trabalhadores reconhecessem suas próprias necessidades emocionais e percebessem a importância do apoio coletivo. Dantas (2021) ressalta que profissionais da saúde podem ser afetados por sentimento de insegurança, exaustão e tensão, especialmente quando atuam em cenários de grande exigência. Guimarães-Teixeira *et al.* (2023), por sua vez, relacionam o cuidado com a saúde dos trabalhadores à necessidade de políticas e estratégias institucionais que reconheçam esses sujeitos como prioridade, considerando sua relevância para a manutenção dos serviços de saúde.

A experiência demonstrou que ações educativas em saúde mental podem contribuir para a prevenção do adoecimento psíquico e para a construção de ambientes de trabalho mais acolhedores. A adesão dos profissionais indicou que

havia demanda por espaços de fala e escuta, sobretudo em uma rotina na qual o cuidado costuma ser direcionado quase exclusivamente ao usuário. Jarruche e Mucci (2021) ajudam a compreender que o esgotamento não se limita ao sofrimento individual, pois afeta também a qualidade das relações e a organização do cuidado. Nessa perspectiva, Brasil (2018) reforça que a promoção da saúde deve considerar os determinantes sociais, os modos de vida e os espaços onde as pessoas trabalham e convivem, o que torna o ambiente laboral um campo legítimo para intervenções de cuidado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações desenvolvidas durante a campanha Janeiro Branco no município de Una/BA demonstraram a importância de promover espaços de cuidado emocional voltados aos trabalhadores da saúde e da assistência social. Os encontros possibilitaram momentos de escuta, acolhimento, troca de experiências e reflexão sobre autocuidado, estresse, valorização profissional e fortalecimento dos vínculos no ambiente de trabalho. A participação expressiva dos profissionais revelou que existe uma necessidade real de falar sobre saúde mental nos serviços, especialmente entre aqueles que, diariamente, acolhem as dores, demandas e necessidades da população.

Conclui-se que iniciativas voltadas ao cuidado de quem cuida contribuem para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores, para o fortalecimento das equipes e para a construção de práticas mais humanizadas nos serviços de saúde. A experiência também evidenciou que ações pontuais são importantes, mas precisam ser ampliadas e mantidas de forma contínua, para que a promoção da saúde mental seja incorporada à rotina institucional. Cuidar dos trabalhadores é também fortalecer a rede de atenção, qualificar o atendimento oferecido à comunidade e reconhecer que nenhum serviço de saúde se sustenta sem profissionais emocionalmente acolhidos, valorizados e respeitados.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do Sistema Único de Saúde.** Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- DANTAS, Eder Samuel Oliveira. **Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19.** Interface: Comunicação, Saúde, Educação, Botucatu, v. 25, supl. 1, e200203, 2021. DOI: 10.1590/Interface.200203.
- GUIMARÃES-TEIXEIRA, Eleny *et al.* **Comorbidades e saúde mental dos trabalhadores da saúde no Brasil: o impacto da pandemia da Covid-19.**

Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 28, n. 10, p. 2823-2832, 2023. DOI: 10.1590/1413-812320232810.10192023.

JARRUCHE, Layla Thamm; MUCCI, Samantha. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. **Revista Bioética**, Brasília, v. 29, n. 1, p. 162-173, 2021. DOI: 10.1590/1983-80422021291456.