

AUTOCUIDADO E SAÚDE MENTAL NA ENFERMAGEM: INTERVENÇÃO PARA PREVENÇÃO DO BURNOUT E PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR

Rubenita Araújo De Farias Radnai¹
Carolina Maria De Lima Carvalho²
Eysler Gonçalves Maia Brasil³

RESUMO

A saúde mental dos profissionais de enfermagem é uma preocupação crescente, especialmente diante das altas demandas emocionais e físicas enfrentadas na prática diária. A promoção da saúde psicofisiológica, e a implementação de práticas integrativas são essenciais para melhorar o bem estar dos cuidadores e a qualidade do atendimento prestado aos pacientes. Durante a disciplina de Internato Hospitalar, do curso de Enfermagem, da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), realizou-se uma intervenção no Hospital Municipal João Elísio de Holanda-Maracanaú/CE, na ala de Internação Obstétrica, com os profissionais de enfermagem, sobre as práticas de autocuidado para a melhoria da qualidade de vida dos profissionais. Os objetivos principais da ação, incluíram a sensibilização dos cuidadores sobre a importância do autocuidado e a oferta de ferramentas práticas para lidar com as demandas emocionais do trabalho. Reconhecer que os profissionais de saúde precisam de cuidados é fundamental para a prevenção da síndrome de Burnout, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, e a promoção do apoio mútuo entre colegas, que fortalece as relações profissionais e melhora a sensação de pertencimento no ambiente de trabalho. Na metodologia, inicialmente foi realizado um acolhimento, onde todos os participantes se reuniram, criando um clima de empatia e conexão. Essa interação inicial ajudou a estabelecer um ambiente de confiança. Em seguida, uma dinâmica motivacional foi conduzida, fortalecendo a autoestima dos profissionais. O destaque da atividade foi o momento "Cuidando do Cuidador", que ofereceu práticas de aromaterapia, massagem, musicoterapia e cromoterapia, proporcionando relaxamento e bem estar. A intervenção também abordou temas relevantes como autoestima e escuta terapêutica, enfatizando a importância do autocuidado. Ao final, foram feitos agradecimentos e reflexões sobre a relevância das práticas discutidas, reforçando o compromisso com a saúde mental dos cuidadores. Em conclusão, a ação se mostrou eficaz na sensibilização dos profissionais sobre a importância do autocuidado, contribuindo para a construção de um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado. O fortalecimento da saúde mental dos cuidadores é um passo essencial para garantir um atendimento de qualidade, impactando positivamente a sociedade.

Palavras-chave: Saúde Mental; Intervenção; Práticas Integrativas; Cuidando do Cuidador.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente,
rubenitaradnai@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente,
carolinacarvalho@unilab.edu.br²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente,
eyslerbrasil@unilab.edu.br³

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos profissionais de enfermagem tem se tornado uma preocupação crescente no cenário atual, especialmente diante das altas demandas emocionais e físicas enfrentadas diariamente nas instituições de saúde. O estresse constante, aliado à pressão para oferecer um atendimento de qualidade, pode resultar em sérios comprometimentos na saúde mental desses trabalhadores, levando ao desenvolvimento da síndrome de burnout, caracterizado pelo esgotamento emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal (MACEDO, 2024).

Nesse contexto, a promoção da saúde psicofisiológica e a implementação de práticas integrativas e complementares de saúde PICS, são fundamentais para melhorar o bem-estar dos cuidadores e consequentemente a qualidade de vida no ambiente de trabalho. Acreditando neste contexto, foi realizada no âmbito do curso de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), uma intervenção no Hospital Municipal João Elísio de Holanda-Maracanaú/CE, na ala de Internação Obstétrica, com os profissionais de enfermagem. Esta ação teve como tema central a “Promoção da Saúde Mental na Prática Profissional: Cuidando do Cuidador”, com o objetivo de incentivar práticas de autocuidado que possam melhorar a qualidade de vida dos profissionais.

A sensibilização dos cuidadores sobre a importância do autocuidado e a oferta de ferramentas práticas reconhecer que os profissionais de saúde precisam de cuidados é essencial para a prevenção da síndrome de burnout, essa síndrome é caracterizada pelo esgotamento emocional, despersonalização e redução da realização pessoal e profissional.

Para mitigar esses efeitos, é fundamental incentivar práticas de autocuidado que possam melhorar a qualidade de vida desses trabalhadores. O autocuidado é definido como um conjunto de ações que o indivíduo realiza para preservar e promover a própria saúde e bem-estar. Segundo Lima e Júnior (2020), o autocuidado não é apenas uma responsabilidade individual, mas também deve ser fomentado por instituições de saúde, que devem criar um ambiente que valorize a vida. Além de promover um espaço de apoio mútuo entre colegas, que fortaleça as relações profissionais e melhore a dinâmica do trabalho (LIMA; JÚNIOR, 2020).

As práticas integrativas podem ser inovadoras em ambientes de trabalho de diversas maneiras. Por exemplo, sessões de meditação guiada, oficinas de aromaterapia, cromoterapia e massagens rápidas durante o expediente são iniciativas que promovem momentos de descontração e autocuidado, essenciais para o manejo do estresse (GONTIJO; NUNES, 2017). Além disso, a escuta terapêutica, que permite que os profissionais compartilhem suas experiências e desafios, também é uma prática valiosa, pois favorece a criação de laços e o fortalecimento.

A promoção da saúde mental na prática profissional deve ser encarada como uma responsabilidade coletiva. As instituições de saúde precisam investir em políticas que incentivem o autocuidado e a saúde mental de seus profissionais, criando espaços que possibilitem momentos de descontração e relaxamento. Dessa forma, o cuidado com o cuidador torna-se um passo essencial para garantir que ocorra a sensação de pertencimento e a melhor dispensação do cuidado.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, das ações realizadas durante a disciplina de Internato Hospitalar no nono semestre de 2024, do curso de Enfermagem, da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), em que realizou-se uma Intervenção no Hospital Municipal João Elísio de Holanda-Maracanaú/CE, na ala de Internação Obstétrica, para 16 profissionais de saúde, sendo 4 enfermeiros e 12 técnicos, em dois dias distintos, 24 e 25 de setembro de 2024, com duração de 40 minutos cada encontro. A metodologia de intervenção foi cuidadosamente elaborada, envolvendo várias etapas. Inicialmente foi



preparado um ambiente acolhedor dentro de uma sala fornecida pela administração do hospital, através de decoração do ambiente e disposição dos materiais utilizados durante a ação, tais como: almofada de massagem, óleos essenciais, creme hidratante, luzes cromoterápicas, kits de presente contendo, caneta, bombom e cartão motivacional. As práticas da Intervenção começou com um acolhimento, onde os participantes se reuniram, criando um clima de empatia e conexão. Essa interação inicial foi fundamental para estabelecer um ambiente de confiança. Em seguida, uma dinâmica motivacional foi realizada, fortalecendo a autoestima dos profissionais e promovendo uma atitude positiva em relação ao autocuidado. O destaque da intervenção foi o momento “Cuidando do Cuidador”, que incluiu práticas de aromaterapia, massagem terapêutica, musicoterapia e cromoterapia. Essas abordagens proporcionam relaxamento, conforto e bem-estar, além de ajudar a reduzir a tensão acumulada no dia a dia do trabalho. A intervenção também abordou temas relevantes como autoestima. Ao final da atividade, foram obtidos agradecimentos e reflexões sobre a relevância das práticas discutidas, reforçando o compromisso com a saúde mental dos cuidadores. Em conclusão, a ação demonstrada é eficaz na sensibilização dos profissionais sobre a importância do autocuidado, contribuindo para a construção de um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado. O fortalecimento da saúde mental dos cuidadores é um passo essencial para garantir um atendimento de qualidade, refletindo a interdependência.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A intervenção realizada profissionais de saúde da ala de Internação Obstétrica do Hospital Municipal João Elísio de Holanda, trouxe resultados positivos significativos, refletindo a eficácia das práticas de autocuidado na saúde mental dos cuidadores. A preparação de um ambiente acolhedor, com a utilização de almofadas de massagem, óleos essenciais e luzes cromoterápicas, foi fundamental para criar um clima de empatia e conexão entre os participantes. Esse tipo de ambiente que promove a interação e a confiança, essencial para a eficácia de intervenções em saúde.

A dinâmica motivacional, realizada logo no início, fortaleceu a autoestima dos profissionais, promovendo uma atitude mais positiva em relação ao autocuidado. Segundo Gontijo (2017), a confiança é crucial para a qualidade do atendimento, pois profissionais confiantes tendem a prestar um serviço mais humanizado e eficaz. As práticas inovadoras durante o momento “Cuidando do Cuidador”, que incluíam aromaterapia, massagem terapêutica e musicoterapia, foram especialmente valorizadas. Os participantes relataram uma redução significativa da tensão acumulada, evidenciando a importância de estratégias integrativas para o manejo do estresse no ambiente de trabalho.

Além disso, ao final da intervenção, os participantes expressaram gratidão e reflexões sobre a relevância das práticas discutidas, destacando a necessidade de incorporar o autocuidado em suas rotinas. Essa sensibilização reforça o compromisso com a saúde mental, um aspecto frequentemente negligenciado na profissão (RODRIGUES; MARTINS, 2023).

A ação demonstrada é um passo essencial para a construção de um ambiente de trabalho mais saudável, ressaltando a interdependência entre a saúde. Em suma, a intervenção se mostrou eficaz em sensibilizar os profissionais sobre a importância do autocuidado, contribuindo para a construção de um ambiente de trabalho mais equilibrado e saudável, refletindo uma necessidade cada vez mais urgente na área da saúde.

CONCLUSÕES

A intervenção realizada no Hospital Municipal João Elísio de Holanda-Maracanaú/CE, na ala de Internação Obstétrica, com os profissionais de enfermagem, evidenciou a importância de práticas externas para o autocuidado entre os profissionais de enfermagem, considerando o contexto exigido da saúde mental na área.



A construção de um ambiente acolhedor e a utilização de técnicas integrativas, como aromaterapia e musicoterapia, mostraram-se práticas na redução do estresse e no fortalecimento do bem-estar emocional. O reconhecimento da necessidade de cuidados para os cuidadores é vital para a prevenção de condições como a síndrome de burnout, uma especificação que afeta gravemente a qualidade do atendimento prestado.

Além disso, o apoio mútuo e as dinâmicas de grupo promovidas durante a intervenção realizam um espaço propício para a empatia e o fortalecimento das relações interpessoais, fundamentais em ambientes de alta pressão. Ao final da atividade, as reflexões dos participantes enfatizaram a necessidade de incorporar o autocuidado em suas rotinas, um passo essencial para garantir não apenas o bem-estar individual, mas também o impacto benéfico nas ações coletivas.

Portanto, este estudo reforça a necessidade das instituições de saúde implementarem políticas que incentivem práticas de autocuidado e promovam a saúde mental de seus profissionais, contribuindo para um ambiente de trabalho mais equilibrado e humanizado. Assim, a valorização do bem-estar é uma estratégia crucial para a promoção da saúde mental, refletindo diretamente na qualidade do atendimento aos pacientes.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (Unilab), a bolsa de Extensão fornecida ao projeto intitulado, GRUPO AMAR: Práticas Integrativas Complementares como estratégia de cuidado à saúde mental e autocuidado de acadêmicos, estudantes do ensino médio e usuários de CAPS. Entre 02/01/2024 e 31/12/2024, através do Edital de Bolsas de Extensão, Arte e Cultura - PIBEAC 2023, promovido pela Pró-Reitoria de Extensão, Arte e Cultura - PROEX, por meio da Coordenação de Extensão e Assuntos Comunitários - CEAC.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Fernanda. O uso de práticas integrativas para promoção da saúde mental. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE SAÚDE MENTAL, 6., Brasília. 2023.
- BARRETO, A.P. et al. Terapia Comunitária: passo a passo. 5. Ed. Revista e ampliada. Fortaleza: Gráfica LCR, 2019. p.408. 2022.
- BARROS, N. F. et al. Yoga e promoção da saúde. Ciência e Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p.1.305-1.314, 2014.
- BRASIL. Boletim Fatos e Números: Saúde Mental. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. Secretaria Nacional da Família. Observatório Nacional da Família. Brasília, v.1, 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.
- CALDI, E. M. et al. Práticas integrativas e complementares em saúde mental: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Terapias Integrativas, v. 12, n. 2, p. 45-60, 2021.
- FUMINCELLI, L., MAZZO A., MARTINS J.C.A., MENDES I.A.C. Quality of life and ethics: A concept analysis. Nursing Ethics. 2019;26(1):61-70. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0969733016689815>. Acesso em: 08 out. 2024.
- GONTIJO, M. B. A.; NUNES, M. F. Práticas integrativas e complementares: Conhecimento e credibilidade de profissionais do serviço público de saúde. Trabalho, Educação e Saúde, 15(1), 301-320. 2017
- LIMA, R.P.; JÚNIOR, AS. Autocuidado e saúde mental: reflexões sobre práticas de cuidado. Revista de Saúde Mental, v. 2, pág. 45-52. 2020.



MACEDO, F. E. B. (n.d.). Práticas Integrativas e Complementares no SUS na produção acadêmica da Educação Física brasileira: uma revisão da literatura. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2018. <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/196551?show=full>. Acesso em: 03 agos 2024.

MASLACH, C.; JACKSON. A Medição do Burnout Experimentado. *Journal of Occupational Behavior* , v. 2, n. 2, págs. 99-113. 1986.

RODRIGUES, TF; MARTINS, AP. Uma impoRevista de Enfermagem e Cuidados de Saúde , v. 12, n 2, p100-240. 2023.

SOUSA, I. M. C. et al. Práticas integrativas e complementares: oferta e produção de atendimentos no SUS em municípios selecionados. *Cadernos de Saúde Pública* . Rio de Janeiro, v. 28, n. 11, p. 2.143-2.154, nov.2012.