



ENTRE O CUIDADO E O ESGOTAMENTO: REFLEXÕES SOBRE O AUTOCUIDADO E A SAÚDE MENTAL DAS TRABALHADORAS DO CAPS II

João Batista do Nascimento Freitas Neto, Prof.a. Msc. Antônia Mariana Bezerra Silva

Universidade Potiguar

Psicologia, campus Mossoró, antonia.mariana@ulife.com.br

Introdução

A Reforma Psiquiátrica Brasileira promoveu a substituição do modelo manicomial por uma rede de atenção psicossocial fundamentada no cuidado humanizado, na reinserção social e na valorização da autonomia dos usuários. Nesse contexto, o CAPS II Mariana Neuman Vidal, localizado em Mossoró/RN, representa um serviço essencial na assistência a pessoas em intenso sofrimento psíquico, oferecendo acompanhamento multiprofissional e práticas voltadas ao fortalecimento da vida. Contudo, o cotidiano de trabalho nesses dispositivos é marcado por elevada exigência emocional, sobrecarga de tarefas, limitações estruturais e fragilidade institucional, que impactam diretamente a saúde mental das profissionais. Assim, compreender a realidade laboral dessas trabalhadoras torna-se fundamental para o desenvolvimento de estratégias que fortaleçam o autocuidado e a qualidade do cuidado prestado.

Objetivos

O presente estudo teve como objetivo geral compreender a realidade de trabalho das profissionais do CAPS II Mariana Neuman Vidal e os impactos dessa experiência em sua saúde emocional. Especificamente, buscou identificar como as condições estruturais e institucionais do serviço influenciam a sobrecarga e o adoecimento das trabalhadoras; descrever as percepções das profissionais sobre desafios organizacionais, vínculos interpessoais e demandas emocionais do cuidado; analisar as estratégias individuais e coletivas de autocuidado desenvolvidas ou desejadas; e avaliar os efeitos de intervenções psicossociais realizadas no contexto do estágio supervisionado, visando promover espaços de escuta, acolhimento e fortalecimento das relações entre as integrantes da equipe. Ao refletir sobre esses aspectos, pretende-se contribuir para a discussão sobre a importância do cuidado com os cuidadores e para a construção de práticas institucionais mais saudáveis e humanizadas.

Metodologia

A pesquisa adotou abordagem qualitativa e foi desenvolvida durante um estágio supervisionado em Psicologia Organizacional no CAPS II. Participaram sete profissionais da equipe multiprofissional, selecionadas conforme vínculo com o serviço e disponibilidade. As técnicas de coleta de dados incluíram observação participante, que permitiu acompanhar a rotina de trabalho, as interações e a dinâmica organizacional, e entrevistas semiestruturadas, realizadas individualmente ou em pequenos grupos. O material obtido foi submetido à análise de conteúdo temática, permitindo a identificação de categorias como sobrecarga emocional, precariedade estrutural, fragilidade institucional, autocuidado e fortalecimento grupal. Paralelamente, foram conduzidas intervenções psicossociais baseadas na Abordagem Centrada na Pessoa, envolvendo práticas de Atenção Plena, exercícios de respiração e atividades de Feedback Positivo, com o objetivo de promover acolhimento, reflexão e conexão entre as trabalhadoras.

Resultados

Os resultados apontam que a equipe do CAPS II enfrenta uma realidade marcada por forte sobrecarga emocional e operacional, decorrente principalmente do grande número de usuários acompanhados — cerca de quatro mil prontuários ativos — para uma equipe reduzida, o que amplia responsabilidades e gera sensação constante de pressão e urgência. A precariedade estrutural do serviço, que funciona em sede provisória, foi unanimemente mencionada como fator de desgaste, uma vez que limita a realização de oficinas terapêuticas, reuniões, atendimentos grupais e atividades de convivência. Essa limitação afeta diretamente a efetividade do cuidado psicossocial e provoca frustração entre as trabalhadoras, que relatam a sensação de não estarem conseguindo desenvolver todo o potencial do serviço.

Resultados continuação

Os relatos também evidenciaram sinais claros de burnout, como cansaço crônico, irritabilidade, tristeza, dificuldade de concentração, insônia e sentimentos de impotência diante das demandas acumuladas. Muitas profissionais expressaram percepção de ausência de reconhecimento institucional e carência de políticas de valorização, o que intensifica o sofrimento e reforça a ideia de que “quem cuida muitas vezes não é cuidado”. Outro aspecto relevante foi o enfraquecimento dos vínculos da equipe, provocado pela interrupção das reuniões e pela falta de espaços formais de escuta coletiva, antes fundamentais para troca de experiências e apoio mútuo. As intervenções psicossociais realizadas durante o estágio trouxeram impactos positivos, proporcionando momentos de relaxamento, conexão emocional e percepção renovada sobre a importância do autocuidado. Após as atividades, emergiu nas profissionais o desejo de instituir práticas permanentes de cuidado coletivo, retomar reuniões de equipe, reivindicar melhorias e fortalecer o diálogo com a gestão.

Conclusões

O estudo evidencia que o cuidado em saúde mental continua sendo realizado em contextos fragilizados, nos quais condições de trabalho inadequadas, falta de reconhecimento e limitações estruturais impactam profundamente a saúde das profissionais. Conclui-se que é urgente implementar ações institucionais que promovam o bem-estar das equipes, incluindo ampliação do quadro profissional, investimentos na estrutura física do serviço, oferta de supervisão, apoio psicológico, capacitações continuadas e espaços regulares de convívio e escuta. As intervenções desenvolvidas demonstraram que pequenas práticas de valorização, acolhimento e atenção plena podem gerar efeitos significativos, desde que incorporadas à rotina institucional. Assim, cuidar de quem cuida constitui não apenas um princípio ético, mas também uma condição indispensável para a efetividade das práticas psicossociais e para a consolidação dos princípios da Reforma Psiquiátrica. O CAPS deve ser compreendido como espaço de cuidado para usuários e profissionais, garantindo que o trabalho em saúde mental seja sustentável, humanizado e transformador.

Bibliografia

- AMARANTE, P. A reforma psiquiátrica e os centros de atenção psicossocial. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2008.
- BASTOS, A. V. B. Psicologia organizacional e do trabalho: que respostas estamos dando aos desafios contemporâneos da sociedade brasileira? In: YAMAMOTO, O. H.; GOUVEIA, V. V. (org.). Construindo a psicologia brasileira: desafios da ciência e da prática psicológica. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. p. 139-166.
- BELLENZANI, R.; PARO, D. M.; OLIVEIRA, M. C. Trabalho em saúde mental e estresse na equipe: questões para a Política Nacional de Humanização/SUS. Revista Psicologia e Saúde, v. 8, n. 1, p. 32-43, 2016.
- BRASIL. Portaria/GM nº 336/02. Ministério da Saúde, 2004.
- CFP – CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Saúde do trabalhador no âmbito da saúde pública: referências para atuação da(o) psicóloga(o). 2. ed. Brasília: CFP, 2019.
- COSTA-ROSA, A. A reintegração da loucura: os novos paradigmas da psiquiatria. São Paulo: Hucitec, 2000.
- FILIZOLA, C. L. A.; MILIONI, D. B.; PAVARINI, S. C. I. A vivência dos trabalhadores de um CAPS diante da nova organização do trabalho em equipe. Revista Eletrônica de Enfermagem, v. 10, n. 2, p. 491-503, 2008.
- GODOY, A. S. A pesquisa qualitativa no contexto das ciências sociais e humanas. São Paulo: FAPESP, 2006.