

SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR: VIVÊNCIAS DO ESTÁGIO BÁSICO EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE EM JACOBINA-BA

Adryelle Lima Coelho; José Carlos Lima de Menezes; Isabela Brito Gonçalves; Maíra Souza Pereira; MSc. Martina Indira Jesus da Silva (Orientadora).

RESUMO

O presente estudo trata-se de um relato de experiência vivenciado durante o estágio básico em Intervenção nas Organizações e Saúde Mental do Trabalhador do curso de Psicologia, desenvolvido numa Unidade Básica de Saúde (UBS) de Jacobina-BA. O estágio teve como foco a observação das condições de trabalho e da saúde mental dos profissionais de saúde, com ênfase nas situações de sobrecarga e nas relações interpessoais no ambiente organizacional. A partir da convivência com a equipe e da realização de dinâmicas de grupo, buscou-se refletir sobre o impacto das tarefas acumuladas e a importância do cuidado com o trabalhador. A experiência evidenciou a relevância da escuta, do diálogo e da valorização coletiva como ferramentas para o fortalecimento da saúde mental no trabalho. Conclui-se que o estágio constituiu um espaço de aprendizagem e transformação, tanto para os estagiários quanto para os profissionais envolvidos.

Palavras-chave: Saúde do trabalhador, Saúde mental, Estágio em psicologia.

INTRODUÇÃO

O trabalho, enquanto atividade humana essencial, constitui um eixo estruturante da vida social, fonte de realização pessoal e de subsistência. No entanto, também pode ser fator de adoecimento quando permeado por sobrecarga, desvalorização e precarização das condições laborais. Conforme Dejours (1992), o trabalho pode ser tanto um espaço de construção de identidade quanto de sofrimento, dependendo das relações sociais e organizacionais que o compõem.

Conforme aponta Moreira et al. (2017), no contexto da saúde pública, as condições de trabalho dos profissionais da Atenção Básica exigem especial atenção. Pois são esses trabalhadores que lidam diretamente com as demandas físicas, emocionais e sociais da população. A rotina intensa, aliada à escassez de recursos e à pressão por resultados, contribui para o aumento dos índices de estresse ocupacional, esgotamento emocional e transtornos mentais comuns, como ansiedade (Codo, 2006).

Esse cenário é agravado pelo caráter emocional do trabalho, que exige empatia, sensibilidade e disponibilidade constante para lidar com o sofrimento alheio (Codo, 2006). Quando as condições institucionais não oferecem suporte adequado, o próprio trabalhador se torna vulnerável à exaustão física e psicológica (Moreira et al., 2017). Nesse sentido, a saúde mental do trabalhador emerge como um tema de relevância social e acadêmica, demandando ações de cuidado integral e políticas de valorização profissional.

Diante dessa realidade, o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivenciada durante o estágio básico em Psicologia, realizado em uma UBS de Jacobina-BA, com foco na saúde mental dos trabalhadores. O estudo busca refletir sobre a prática da observação e das intervenções realizadas, discutindo como o olhar psicológico pode contribuir para o bem-estar da equipe e para a construção de um ambiente de trabalho mais saudável e colaborativo.

A relevância deste relato reside no reconhecimento do estágio como um espaço de aprendizagem formativa, que permite ao estudante articular teoria e prática, compreender os desafios da atuação profissional e desenvolver uma postura ética e empática diante da realidade do outro. Bem como fomentar reflexões sobre o bem-estar no ambiente de trabalho e incentivar práticas de gestão mais humanas e colaborativas no Sistema Único de Saúde (SUS).

METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se como um relato de experiência desenvolvido durante o estágio básico supervisionado do curso de Psicologia da Faculdade AGES de Jacobina-BA. A experiência foi realizada na UBS de Jacobina-BA, entre os meses de outubro e dezembro de 2024, envolvendo observações diretas, vivências de campo e dinâmicas grupais com os trabalhadores da instituição.

A equipe participante foi composta por oito (08) profissionais da unidade: (01) recepcionista, (01) médica, (01) enfermeira, (01) técnicas de enfermagem, (03) agentes comunitários de saúde e (01) auxiliar de serviços gerais. O grupo de estagiários realizou observações sistemáticas, entrevistas informais e dinâmicas de

grupo voltadas à reflexão sobre a sobrecarga de funções e o impacto dessa condição na saúde mental e no trabalho coletivo.

Foram aplicadas duas dinâmicas de sensibilização, desenvolvida com toda a equipe em um momento de encontro coletivo. Na primeira dinâmica, intitulada “*Copo das Funções*”, cada função da UBS foi representada por um copo, e as tarefas cotidianas foram distribuídas em papéis. Os participantes deveriam associar cada tarefa ao cargo correspondente, promovendo reflexão sobre o real acúmulo de responsabilidades. Na segunda dinâmica, “*Balão da Sobrecarga*”, as atividades acumuladas foram coladas em um balão, que era inflado progressivamente até estourar, simbolizando o limite do esgotamento mental.

Os dados foram analisados qualitativamente, com base nas observações e nas discussões geradas durante as atividades. A análise dialogou com os referenciais teóricos da Psicologia Organizacional e do Trabalho, especialmente os estudos sobre saúde mental, estresse ocupacional e dinâmicas de grupo. A supervisão docente ocorreu semanalmente, servindo como espaço de análise dos casos, elaboração emocional das experiências e discussão dos referenciais teóricos, conforme preconiza Sei e Franco (2017), ao considerar a supervisão como um dispositivo de aprendizagem e reflexão ética. Os registros das observações e das falas dos participantes foram organizados em diários de campo, servindo de base para a análise qualitativa do relato.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As observações e dinâmicas realizadas permitiram compreender a complexidade das relações de trabalho no contexto da UBS. Identificou-se um clima relacional positivo, marcado por cooperação e solidariedade entre os colegas, mas também por desequilíbrio na distribuição das tarefas e por sentimentos de cansaço e desvalorização em determinados cargos.

A primeira dinâmica revelou que algumas atividades, embora atribuídas formalmente a um profissional, eram executadas por outros colaboradores. A recepcionista, por exemplo, acumulava funções administrativas e logísticas, o que gerava sobrecarga e esgotamento. Essa fragmentação das funções também criava

tensões sutis entre os membros da equipe, especialmente quando a redistribuição das tarefas não era reconhecida pela gestão.

Na segunda dinâmica, o “*Balão da Sobrecarga*” gerou impacto simbólico: ao estourar, o grupo pôde visualizar o quanto o acúmulo de tarefas representa o risco de ruptura emocional e física. O momento provocou risos, identificação e reflexões espontâneas, como a fala de uma funcionária: “*É função da farmacêutica, mas quem faz sou eu.*” Essa verbalização exemplifica o processo de desvio de função comum em ambientes sobrecarregados, onde a boa vontade individual substitui a organização institucional.

Esses resultados confirmam o que Moreira et al. (2017) descrevem sobre a precarização das condições de trabalho na Atenção Básica: a infraestrutura frágil e a insuficiência de recursos materiais comprometem a qualidade das ações e geram insatisfação e sofrimento psíquico nos profissionais. A literatura também aponta que o trabalho em saúde é marcado por fortes exigências emocionais, tornando o autocuidado e o suporte institucional condições indispensáveis à prevenção do adoecimento (Dejours, 1992; Codo, 2006).

Além disso, observou-se que, apesar das dificuldades, a equipe demonstrava coesão e empatia, expressando desejo de melhorar o ambiente de trabalho. A experiência reforçou a importância das ações coletivas de reflexão e sensibilização, que fortalecem vínculos e ampliam a consciência sobre o papel de cada trabalhador.

Do ponto de vista da Psicologia, as dinâmicas se mostraram ferramentas eficazes para promover escuta, diálogo e corresponsabilização. O espaço grupal proporcionou uma forma de intervenção breve, mas significativa, no cotidiano dos profissionais, valorizando o potencial humano presente na equipe e a importância do cuidado mútuo.

Assim, a experiência revelou que a saúde mental no trabalho não depende apenas da ausência de doenças, mas da presença de vínculos saudáveis, comunicação clara e divisão justa de responsabilidades, conforme defendem autores como Codo (2006) e Dejours (1992).

CONCLUSÕES

O estudo permitiu concluir que a sobrecarga de funções é um fator determinante para o sofrimento psíquico no ambiente da UBS. A falta de clareza na divisão de tarefas e a carência de recursos humanos e materiais comprometem tanto a qualidade do serviço quanto o bem-estar dos profissionais. A experiência em campo revelou também o valor formativo da Psicologia na saúde mental do trabalhador, especialmente na saúde pública, demonstrando que a dinâmica de grupo juntamente com o olhar sensível e o acolhimento são ferramentas potentes de transformação do ambiente laboral. Além disso, reafirma a importância do estágio supervisionado para integrar teoria e prática.

REFERÊNCIAS

CODO, Wanderley. **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis: Vozes, 2006.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez, 1992.

MOREIRA, Kênia Souto et al. Avaliação da infraestrutura das unidades de saúde da família e equipamentos para ações na atenção básica. **Cogitare Enfermagem**, v. 22, n. 2, 2017. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/51283>. Acesso em: 20 de novembro 2024.

ONU BRASIL. **Direitos humanos das mulheres**: desafios e perspectivas. Brasília: Nações Unidas, 2018.

SEI, Maíra Bonafé; FRANCO, Ricardo da Silva. Supervisão Grupal de Estágio em Psicologia Clínica: Revisão da Literatura. **Psicol. Ensino & Form.**, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 75-84, dez. 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-20612017000200009&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 13 nov. 2024.