



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 – Universidade Potiguar –
12823120837@ulife.com.br

Prof.a. Msc. Antonia Mariana Bezerra Silva - Universidade Potiguar -
antoniamariana@ulife.com.br

Resumo

Este estudo analisa o autocuidado e a saúde mental das trabalhadoras do Centro de Atenção Psicossocial II (CAPS II), destacando condições de trabalho, desafios e estratégias de cuidado emocional. Fundamenta-se na Reforma Psiquiátrica Brasileira e na criação dos CAPS como substitutos ao modelo manicomial, ressaltando a interdisciplinaridade e a atenção psicossocial. Utilizou-se abordagem qualitativa, com observações e entrevistas semiestruturadas com sete funcionárias. Os resultados evidenciaram sobrecarga laboral, falta de infraestrutura e escasso reconhecimento institucional, afetando o bem-estar psicológico das profissionais. Intervenções aplicadas – baseadas em Atenção Plena, dinâmicas de grupo e Feedback Positivo – favoreceram o autocuidado e a coesão da equipe. Conclui-se que é essencial fortalecer políticas voltadas ao cuidado dos trabalhadores da saúde mental, reconhecendo que cuidar de quem cuida é fundamental para a qualidade do serviço prestado.

Palavras-chave: Saúde Mental; Autocuidado; CAPS.

Introdução

A Reforma Psiquiátrica Brasileira, iniciada no final da década de 1970, transformou o cuidado em saúde mental, substituindo o modelo manicomial por uma rede de atenção psicossocial voltada à inclusão, autonomia e reabilitação de pessoas com sofrimento psíquico (Oliveira, 2009). Nesse contexto, os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) surgem como dispositivos fundamentais, baseados em princípios de interdisciplinaridade e atendimento humanizado (Brasil, 2004).

O CAPS II – Mariana Neuman Vidal, em Mossoró/RN, exemplifica esses princípios, oferecendo atendimento multiprofissional a pessoas com intenso sofrimento psíquico, priorizando reinserção social e promoção da vida. Criado em 2003, conta com psicólogo, psiquiatra, assistentes sociais, terapeuta ocupacional, educadora física, profissionais de enfermagem e equipe de apoio.

Diante da complexidade do trabalho nos CAPS e da sobrecarga emocional imposta aos profissionais, especialmente mulheres cuidadoras, torna-se fundamental refletir sobre o autocuidado e a saúde mental dessas trabalhadoras. Este estudo busca compreender a realidade laboral no CAPS II e propor estratégias para promover o bem-estar das profissionais, destacando as dinâmicas de autocuidado desenvolvidas durante o estágio supervisionado.

Métodos

A pesquisa adotou abordagem qualitativa, permitindo compreender em profundidade as vivências das trabalhadoras do CAPS II sobre cuidado e autocuidado no trabalho. Realizada durante estágio básico em Psicologia Organizacional, entre março e julho, no CAPS II, contou com a participação de sete profissionais da equipe multiprofissional, selecionadas intencionalmente pelo vínculo com o serviço e disponibilidade para participar. As identidades foram preservadas conforme princípios éticos.

A coleta de dados utilizou observação participante, acompanhando o cotidiano e as interações da equipe, e entrevistas semiestruturadas, individuais ou em pequenos grupos, com duração média de 50 minutos. Os temas incluíram desafios do cotidiano, impacto do trabalho na saúde mental, práticas de autocuidado e percepções sobre o ambiente organizacional. A análise de conteúdo temática identificou categorias como sobrecarga emocional, falta de reconhecimento institucional e estratégias de autocuidado e fortalecimento grupal.

Além da coleta de dados, foram realizadas intervenções psicossociais em oficinas e dinâmicas de grupo baseadas na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), de Carl Rogers. Incluíram exercícios de Atenção Plena, respiração consciente e Feedback Positivo, promovendo escuta, relaxamento e reflexão sobre o autocuidado. A metodologia articulou pesquisa e intervenção, permitindo compreender e simultaneamente promover espaços de cuidado entre as trabalhadoras.

Resultados e Discussões

A Psicologia Organizacional e do Trabalho é central na análise das relações humanas e condições laborais, especialmente na saúde pública, onde o estresse ocupacional e o esgotamento profissional são frequentes. Para Bastos (2003) e Zanelli & Bastos (2004),





o trabalho é um fenômeno psicossocial que estrutura a vida individual e coletiva, sendo espaço de realização e sofrimento.

Malvezzi (2004) destaca que o trabalho, além de material, constitui a vida psíquica e social. Compreender o contexto das organizações de saúde exige abordar fatores objetivos (estrutura, recursos, gestão) e subjetivos (emoções, relações interpessoais, sentido do trabalho).

No âmbito das políticas públicas de saúde, evidencia-se a importância de avaliar o clima organizacional e reconhecer necessidades emocionais dos profissionais. Gestores sensíveis, capacitados em comunicação empática, reduzem conflitos e previnem burnout (Santos & Silva, 2022).

Carl Rogers propõe, pela Abordagem Centrada na Pessoa, princípios de escuta ativa, autenticidade e aceitação incondicional, aplicáveis em dinâmicas de equipe e promoção da saúde mental (Rogers, 1961). Grupos de Encontro rogerianos favorecem expressão emocional e coesão, úteis em contextos de alta carga emocional como os CAPS.

As entrevistas realizadas com as trabalhadoras do CAPS II Mariana Neuman Vidal revelaram um conjunto de desafios estruturais, emocionais e institucionais que atravessam o cotidiano do cuidado em saúde mental. O relato das profissionais demonstra uma rotina permeada por altos níveis de estresse, sobrecarga emocional e sentimentos de impotência diante das limitações impostas pelo sistema público de saúde.

Um dos aspectos mais evidentes foi a precariedade do espaço físico, apontada por todas as entrevistadas como fator de desgaste constante. O funcionamento em sede provisória compromete a realização de atividades terapêuticas em grupo, restringe o acolhimento e inviabiliza práticas fundamentais à proposta psicossocial. As trabalhadoras expressam frustração por não conseguirem desenvolver integralmente as oficinas e dinâmicas planejadas, sentindo que o ambiente físico reduz a potência de suas ações e o alcance do cuidado prestado.

Outro elemento recorrente nos relatos diz respeito ao número elevado de usuários acompanhados pela equipe. Com aproximadamente quatro mil prontuários ativos, o serviço opera com quadro reduzido de profissionais, o que aumenta a pressão sobre cada membro da equipe e interfere diretamente na qualidade do atendimento. Essa sobrecarga, associada à ausência de uma política de valorização profissional, contribui para o esgotamento emocional e o adoecimento psíquico.

Muitas entrevistadas relataram sintomas característicos do burnout, como cansaço extremo, irritabilidade, insônia e dificuldades de concentração. O acúmulo de tarefas administrativas e a carência de apoio da gestão intensificam o sentimento de solidão profissional, reforçando a percepção de que “quem cuida, não é cuidado”. Essa realidade corrobora estudos da Psicologia Organizacional e do Trabalho que destacam o impacto das condições laborais sobre a saúde mental, especialmente em ambientes de intensa carga emocional.

Também foi possível perceber o enfraquecimento do vínculo entre as profissionais, causado pela descontinuidade das reuniões de equipe e pela ausência de espaços regulares de escuta coletiva. Esses momentos, que antes funcionavam como suporte emocional e instância de reflexão sobre a prática, foram substituídos pela urgência das demandas cotidianas. Tal mudança afetou o sentimento de pertencimento e reduziu as oportunidades de partilha e apoio mútuo.

Diante desse cenário, as intervenções realizadas durante o estágio mostraram-se fundamentais. As dinâmicas de Atenção Plena, os exercícios de respiração e a proposta de Feedback Positivo possibilitaram momentos de pausa e reflexão, resgatando a importância do autocuidado e da valorização pessoal. As profissionais relataram que essas vivências promoveram alívio, sensação de acolhimento e fortalecimento das relações interpessoais.

Um aspecto relevante observado após as atividades foi o despertar de uma consciência coletiva sobre a necessidade de instituir práticas permanentes de cuidado com a equipe. As trabalhadoras destacaram o desejo de retomar as reuniões de equipe, de criar espaços de relaxamento e convivência e de ampliar o diálogo com a gestão. Isso demonstra que o autocuidado, mais do que uma prática individual, precisa ser compreendido como ação coletiva e institucionalizada.

Em síntese, os resultados apontam para a urgência de repensar as condições de trabalho no CAPS II, investindo em estrutura física adequada, ampliação do quadro profissional e implementação de políticas de valorização e cuidado com o trabalhador da saúde mental. O estudo evidencia que o bem-estar da equipe está diretamente relacionado à qualidade do serviço oferecido aos usuários, confirmando que o “cuidado de quem cuida” é condição essencial para a sustentabilidade das práticas psicossociais.





Conclusões

A análise das experiências vivenciadas pelas trabalhadoras do CAPS II Mariana Neuman Vidal permitiu compreender que o cuidado em saúde mental, embora baseado em princípios humanistas e libertários, ainda é exercido em contextos de grande vulnerabilidade. A precarização das condições de trabalho, a sobrecarga de funções e a falta de reconhecimento configuram um cenário de adoecimento institucional, que compromete tanto a saúde emocional das profissionais quanto a efetividade das ações de cuidado.

As intervenções desenvolvidas no contexto do estágio evidenciaram que pequenas mudanças na dinâmica institucional – como a criação de momentos de escuta, de reflexão e de valorização – têm potencial significativo para transformar o ambiente laboral. O uso de estratégias inspiradas na Abordagem Centrada na Pessoa, de Carl Rogers, mostrou-se eficaz para estimular a empatia, o reconhecimento mútuo e o fortalecimento dos vínculos interpessoais.

O processo de sensibilização sobre o autocuidado também revelou que muitas trabalhadoras não se percebem como sujeitas de cuidado. O cotidiano intenso e as exigências institucionais levam à negligência das próprias necessidades físicas e emocionais. Assim, promover o autocuidado no CAPS não é apenas uma questão individual, mas uma ação política e ética de resistência diante da lógica produtivista que ainda permeia o trabalho em saúde.

O estudo reforça a necessidade de políticas públicas permanentes de cuidado ao trabalhador da saúde mental, com oferta de suporte psicológico, capacitações continuadas, supervisão clínica e espaços de convivência. É essencial que a gestão pública reconheça que a qualidade do cuidado prestado aos usuários depende diretamente das condições de trabalho e do bem-estar das equipes.

Conclui-se, portanto, que cuidar de quem cuida é um ato de responsabilidade institucional e de compromisso com os princípios da Reforma Psiquiátrica. O CAPS, enquanto dispositivo substitutivo e espaço de cidadania, precisa ser também um ambiente de acolhimento e de saúde para os profissionais que nele atuam. Somente assim será possível sustentar uma prática verdadeiramente humanizada, ética e transformadora no campo da saúde mental.

Referências

- 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.
- MALVEZZI, S. Prefácio. In: ZANELLI, J. C.; BORGES-ANDRADE, J. E.; BASTOS, A. V. B. (org.). **Psicologia, organizações e trabalho**. Porto Alegre: **Artes Médicas**, 2004. p. 13-18.
- MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: Hucitec, 2010.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Manual de procedimentos para serviço da saúde: doenças relacionadas ao trabalho**. Série A – Normas e Manuais Técnicos, n. 114. Brasília, 2021.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde mental no SUS: os Centros de Atenção Psicossocial**. Brasília, 2004.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde mental**. Portal Gov. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>.
- NAVARRO, J. V. **A saúde mental e a qualidade de vida da equipe multidisciplinar de um centro de atenção psicossocial (CAPS I) do extremo sul catarinense**. Trabalho de



Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), Criciúma, 2022. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/9630/1/Jeniffer%20Vieira%20Navarro.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2025.

OLIVEIRA, R. Saúde mental e atenção psicossocial no Brasil: um estudo sobre os CAPS. **Revista Brasileira de Saúde Mental**, v. 15, n. 3, p. 45-62, 2009.

ROGERS, C. **Grupos de encontro**. São Paulo: Martins Fontes, 1961/1997.

SANTOS, L. R. dos; BARBOSA, G. C.; SILVA, J. C. de M. C.; OLIVEIRA, M. A. F. de. A experiência de vida dos trabalhadores da saúde mental durante a pandemia do coronavírus. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 12, e35, p. 1-14, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/2179769268002>. Acesso em: 13 nov. 2025.

SILVA, D. R.; PEGORARO, R. F. Impactos da pandemia da Covid-19 na atuação de profissionais de uma unidade de internação psiquiátrica. **Estudos e Pesquisas Psicológicas**, v. 23, n. 2, p. 482-502, 2023. Disponível em: <https://www.epublicacoes.uerj.br/revispsi/article/view/77695/47078>. Acesso em: 13 nov. 2025.

ZANELLI, J. C.; BASTOS, A. V. B. Inserção profissional do psicólogo em organizações e no trabalho. In: ZANELLI, J. C.; BORGES-ANDRADE, J. E.; BASTOS, A. V. B. (org.). Psicologia, organizações e trabalho. Porto Alegre: **Artes Médicas**, 2004. p. 466-491.