

RESUMO - SAÚDE E BEM-ESTAR

DESAFIOS DA SAÚDE MENTAL DO PSICÓLOGO HOSPITALAR EM UNIDADES DE TRANSPLANTE: SOBRECARGA DE TRABALHO E AUTOCUIDADO

Iara Beatriz Rodrigues Brito (iarabeat07@gmail.com)

Pollyana Cristiane De Melo Santos (POLLYANA.SANTOS@EBSERH.GOV.BR)

Jhenifer Cardoso E Silva (jhenifer.cs@hotmail.com)

Marina Kohlsdorf (marinak@unb.br)

Paloma Laurentino Da Conceição Alves (palves758@gmail.com)

Laura Rodrigues De Medeiros (rodrigues.laura133@gmail.com)

Introdução: A atuação do psicólogo hospitalar em unidades de transplante é permeada pela sobrecarga emocional e laboral, dada a intensidade do contato com pacientes que enfrentam doença ameaçadora à vida. Esse cenário coloca em evidência a necessidade do olhar mais atento para a saúde mental e autocuidado do psicólogo, que precisa lidar tanto com o sofrimento dos pacientes e suas famílias quanto com as suas próprias demandas psicológicas. Estratégias de cuidado com a saúde mental do psicólogo podem evitar a exaustão emocional e o burnout, situações comuns em ambientes hospitalares.

Objetivos: Apresentar os principais desafios enfrentados pelas psicólogas e estagiárias no que se refere à saúde mental e autocuidado na atuação em Unidade de Transplantes, além de descrever as estratégias de enfrentamento utilizadas pela equipe para lidar com esses desafios. Método: Trata-se de um estudo descritivo, no formato de relato de experiência, que reflete as discussões e percepções coletadas em reuniões de supervisão de estágio em campo, supervisão acadêmica, conversas informais entre as profissionais e análise documental de protocolos institucionais. A análise foi realizada a partir da vivência da equipe de psicologia de uma unidade de transplantes de um hospital universitário do Distrito Federal, no período de janeiro a outubro de 2024. A equipe estudada foi composta por 01 psicóloga preceptora, 06 residentes, 05 estagiários e 01 psicóloga supervisora acadêmica. Para a análise das manifestações de sofrimento mental e de autocuidado, foi utilizado o referencial teórico da Psicologia da Saúde, com enfoque no impacto do trabalho hospitalar sobre a saúde mental dessas profissionais. Resultados: Os principais desafios enfrentados pelas profissionais de psicologia incluíram a sobrecarga emocional resultante do contato contínuo com pacientes em diversas vulnerabilidades. A equipe também relatou o impacto de uma carga horária extensa e o acúmulo de tarefas, o que limita as oportunidades de descanso e reflexão, essenciais para o autocuidado. Outra questão relevante foi a dificuldade em equilibrar o atendimento humanizado e centrado na pessoa com a gestão de expectativas de pacientes, familiares, equipe médica e alta demanda de atendimentos. As estratégias de enfrentamento identificadas incluem o fortalecimento das relações interpessoais entre os membros da equipe, com espaços de escuta e apoio mútuo, treino de técnicas de relaxamento, a valorização da realização de atividades físicas e psicoterapia individual. A supervisão acadêmica e a troca de experiências com as demais profissionais, incluindo reuniões de supervisão após atendimentos complexos, foram essenciais para a manutenção da saúde mental. Além disso, foi destacada a importância de políticas institucionais que promovam o aumento do quadro de profissionais e incentivem o autocuidado. Conclusões: O estudo ressalta a importância de estratégias de autocuidado e suporte emocional entre as psicólogas hospitalares que atuam em unidade de transplante. A criação de espaços de diálogo e supervisão contínua mostrou-se fundamental para o

enfrentamento da sobrecarga emocional e laboral, favorecendo a resiliência das profissionais. É crucial que as instituições reconheçam o impacto desse contexto e ofereçam apoio formal, promovendo o bem-estar de profissionais de saúde e, conseqüentemente, a qualidade do atendimento oferecido aos pacientes.

Palavras-chave: saúde mental; psicologia hospitalar; autocuidado.