

**Estratégias e abordagens para promover à saúde mental dos coordenadores de enfermagem em um hospital de média e alta complexidade na Região do Vale do Jaguaribe, Ceará**

Valéria de Oliveira Raulino<sup>1</sup>

Emanuel Eliaquim de Castro Costa<sup>2</sup>

Iara Fernandes Teixeira<sup>3</sup>

**RESUMO**

O presente estudo tem como objeto de investigação a saúde mental dos coordenadores de enfermagem atuantes em um hospital de média e alta complexidade no interior do Ceará. Esses profissionais enfrentam longas jornadas de trabalho, exigências emocionais intensas e elevada responsabilidade na gestão de equipes, o que os torna suscetíveis à síndrome de burnout e a outros transtornos psíquicos. O objetivo geral da pesquisa consistiu em apresentar estratégias práticas que promovam a saúde mental desse público, com ênfase em três eixos: a definição da síndrome de burnout, a análise dos fatores que intensificam o estresse ocupacional e a identificação de alternativas de enfrentamento. A metodologia adotada foi uma revisão bibliográfica de natureza descritiva e exploratória, fundamentada em livros, artigos científicos e publicações institucionais obtidas em bases de dados e sites especializados. Os resultados indicaram que práticas como mindfulness, grupos terapêuticos e o fortalecimento da liderança transformacional contribuem de maneira significativa para o bem-estar psicológico dos coordenadores. Essas estratégias demonstraram potencial para reduzir a exaustão emocional, ampliar a inteligência emocional e fortalecer a capacidade de tomada de decisão em ambientes de alta complexidade. A pesquisa concluiu que o cuidado institucional voltado aos coordenadores de enfermagem é fundamental para a construção de ambientes hospitalares mais saudáveis e humanizados. Também se destacou a importância da continuidade de estudos que aprofundem a eficácia das estratégias apresentadas, contribuindo para a valorização e preservação da saúde mental dos profissionais da enfermagem.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde mental; Burnout; Coordenadores de enfermagem.

---

<sup>1</sup>Acadêmica do 4º período do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Vidal de Limoeiro – FAVILI. e-mail: arqvaleriaraulino@gmail.com.

<sup>2</sup>Acadêmico do 4º período do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Vidal de Limoeiro – FAVILI. e-mail: emanueluva@gmail.com

<sup>3</sup>Professora orientadora doutoranda em Psicologia pelo Programa de Pós-Graduação da Universidade Federal do Ceará. Docente e coordenadora do curso de bacharelado em Psicologia da Faculdade Vidal de Limoeiro – FAVILI. e-mail: iarafernandes@favili.com.br

## **INTRODUÇÃO**

A saúde mental dos trabalhadores hospitalares tem ganhado destaque devido à crescente pressão em hospitais de média e alta complexidade. Os coordenadores de enfermagem enfrentam longas jornadas, alta demanda emocional e responsabilidade na gestão, podendo desenvolver exaustão mental, ansiedade, depressão e burnout (Freire et al., 2019). A exaustão compromete o desempenho e a qualidade dos serviços, exigindo iniciativas específicas para o cuidado desses profissionais (Calil; Francisco, 2019). O estudo justifica-se pela necessidade de práticas que previnam transtornos e promovam bem-estar, especialmente no contexto regional.

O objetivo geral é apresentar ações práticas para a promoção da saúde mental dos coordenadores, com os específicos: a) definir burnout; b) analisar fatores de estresse; c) identificar alternativas para mitigação. A pergunta norteadora é: quais estratégias inovadoras podem promover a saúde mental desses profissionais no interior do Ceará?

## **METODOLOGIA**

Este estudo caracteriza-se como revisão bibliográfica descritiva e exploratória, fundamentada em livros, artigos científicos e documentos institucionais consultados em bases como SciELO, Google Acadêmico e no site do Ministério da Saúde. A busca utilizou os descritores “burnout”, “saúde mental dos enfermeiros”, “mindfulness na enfermagem” e “liderança transformacional”. Não houve delimitação temporal, incluindo-se materiais em português com texto completo disponível. Foram excluídos artigos duplicados, fora do escopo ou que não abordassem coordenadores de enfermagem.

A abordagem adotada seguiu a orientação de Gil (2002), que define a pesquisa bibliográfica como aquela fundamentada em material já elaborado, permitindo ao investigador alcançar uma gama ampla de fenômenos. A pesquisa descritiva, juntamente com a exploratória, foi utilizada para descrever o objeto de estudo de forma sistemática e contribuir para o aprofundamento do conhecimento na área, possibilitando o desenvolvimento de intervenções práticas voltadas à saúde mental dos coordenadores de enfermagem.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A síndrome de burnout (SB) foi identificada por H.J. Freudenberg na década de 1970 ao estudar trabalhadores de serviços humanos em ambientes desgastantes, destacando três características principais: exaustão, distanciamento afetivo e queda na performance laboral (Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001; Souza; Kozasa, 2023). Posteriormente, a psicóloga Christina Maslach aprofundou os estudos sobre o esgotamento emocional e desenvolveu o Maslach

Burnout Inventory (MBI), instrumento amplamente aceito na avaliação do burnout, centrado em três dimensões: esgotamento emocional, cinismo e redução da eficácia profissional (Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001).

A partir dos anos 1980, as pesquisas passaram a incluir diversas categorias profissionais e enfatizaram a interação entre fatores organizacionais e pessoais. A OMS reconheceu a SB como uma condição ocupacional na CID-11, destacando-a como resposta ao estresse crônico não administrado, com três dimensões essenciais: esgotamento, distanciamento e ineficácia (OMS, 2022). No Brasil, a pandemia da COVID-19 intensificou os impactos na saúde mental dos profissionais da saúde, resultando em um crescimento de 136% nos afastamentos por burnout entre 2019 e 2023, conforme dados do INSS (Carvalho, 2024). Em resposta a esse cenário, o Ministério da Saúde incluiu burnout em sua lista de doenças relacionadas ao trabalho, após 24 anos sem atualização (Dantas, 2021; Paola, 2023).

O hospital em foco está localizado na Macrorregião Litoral Leste/Jaguaribe e atende aproximadamente 550 mil pessoas, abrangendo 20 municípios. Possui leitos de UTI, clínicas médica e cirúrgica, psiquiatria, traumatologia e centro cirúrgico, demandando coordenação complexa dos enfermeiros líderes (ISGH, 2021). A liderança é um elemento central para o bom funcionamento dessas unidades, exigindo habilidades como resiliência, ética, empatia e eficácia. Segundo Hunter (1989), liderança é a capacidade de influenciar pessoas visando ao bem comum, e isso se mostra ainda mais essencial quando se lida com pacientes em condições de vulnerabilidade física e emocional.

Diante desse cenário, destaca-se a importância de ações voltadas para o cuidado da saúde mental dos líderes de enfermagem, especialmente após a pandemia, período em que aumentaram os quadros de ansiedade, depressão e estresse na equipe de saúde. Grupos terapêuticos são apontados como uma abordagem importante nesse contexto, proporcionando apoio emocional, espaço para trocas de experiências e fortalecimento da empatia e da liderança (Cohen e Wills, 1985). Essa dinâmica grupal permite que os coordenadores reflitam sobre a prática, melhorem sua competência emocional e proporcionem um cuidado mais humanizado (Schön, 1983).

A carga de trabalho intensa e a pressão constante vivenciada pelos coordenadores de enfermagem podem desencadear sofrimento emocional e comprometer a qualidade do cuidado prestado. Diante disso, a prática do mindfulness emerge como uma estratégia relevante para a promoção da saúde mental desses profissionais (Nogueira; Santos; Coutinho, 2023). O mindfulness, fundamentado na atenção plena, permite que o indivíduo desenvolva uma

consciência intencional e não reativa, ajudando a lidar com situações estressantes com maior equilíbrio emocional.

Estudos apontam que a prática do mindfulness reduz o esgotamento, melhora a segurança dos pacientes e fortalece a resiliência e a inteligência emocional dos profissionais da enfermagem (Santos; Balsanelli; Souza, 2024). A abordagem está baseada no programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), criado por Kabat-Zinn, que apresenta princípios como não julgamento, paciência, aceitação e escaneamento corporal, promovendo consciência emocional e autocuidado (Brito; Mariani; Tavares, 2021; Nogueira; Santos; Coutinho, 2023).

Além disso, a liderança transformacional e situacional são destacadas como modelos eficazes no enfrentamento do estresse ocupacional. A liderança transformacional motiva e engaja a equipe, contribuindo para a satisfação no trabalho e menor rotatividade. Já a teoria situacional orienta o líder a adaptar sua conduta conforme a gravidade da situação e o perfil da equipe, garantindo uma gestão eficaz (Freire et al., 2019). Tais abordagens auxiliam na criação de um ambiente colaborativo, resiliente e orientado para o cuidado ético e eficiente.

## **CONCLUSÃO**

O presente estudo atingiu os objetivos propostos ao explorar estratégias práticas para promover a saúde mental dos coordenadores de enfermagem em um hospital de média e alta complexidade. Inicialmente, foi possível compreender e definir a categoria “burnout” à luz da literatura científica, abordando seus principais itens: esgotamento emocional, cinismo e ineficácia profissional. Em seguida, analisamos os fatores que intensificam o estresse ocupacional nesse grupo específico, destacando o impacto do ambiente hospitalar e da sobrecarga de trabalho. Por fim, foram apresentadas alternativas inovadoras, como a prática de mindfulness e o fortalecimento da liderança transformacional, que se mostraram eficazes para mitigar os efeitos adversos do estresse e promover o bem-estar emocional.

A análise permitiu identificar que a implementação de estratégias como programas de mindfulness e grupos terapêuticos pode não apenas reduzir a exaustão emocional, mas também fortalecer competências fundamentais no contexto hospitalar, como resiliência, inteligência emocional e liderança. Além disso, o estudo evidenciou a importância de iniciativas institucionais que priorizam o autocuidado e o suporte emocional aos profissionais, criando uma cultura de trabalho mais humanizada e colaborativa.

Dessa forma, a pesquisa não apenas alcançou seus objetivos, mas também contribuiu para a ampliação do debate sobre a saúde mental no ambiente hospitalar, fornecendo subsídios para futuras disciplinas práticas e acadêmicas. A continuidade de estudos nessa área é

necessária para aprofundar a eficácia das estratégias discutidas e promover melhorias contínuas no cuidado com os profissionais de saúde.

## REFERÊNCIAS

- BRITO, M. J. A.; MARIANI, M. M. C.; TAVARES, H. (ed.). *Corporalidade e saúde mental: clínica dos conflitos mente-corpo*. Santana de Parnaíba [Sp]: Manole, 2021. 197 p. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555765823/>. Acesso em: 15 out. 2024.
- CALIL, T. Z. N.; FRANCISCO, C. M. Estratégias nas instituições de saúde para reduzir estresse na enfermagem. *Revista Recien: Revista Científica de Enfermagem*, [S. l.], v. 10, n. 29, p. 40–47, 2020. DOI: 10.24276/rrecien2358-3088.2020.10.29.40-47. Disponível em: <https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/240>. Acesso em: 18 out. 2024.
- CARVALHO, R. O Brasil enfrenta uma epidemia de 'burnout'? 2024. *BBC News Brasil*. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/cnk4p78q03vo>. Acesso: 18 out. 2024.
- COHEN, S.; WILLS, T. A. Estresse, apoio social e a hipótese de amortecimento *Psicológico*, v. 98, n. 2, p. 310-357, 1985.
- DANTAS, E. O. Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19. *Interface (Botucatu)*. 2021; 25(Supl. 1): e200203. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/Interface.200203>. Acesso: 18 out. 2024.
- FREIRE, G. V. et al. Liderança do enfermeiro nos serviços de urgência e emergência: revisão integrativa. *Brazilian Journal of Health Review*, [S. l.], v. 2, n. 3, p. 2029–2041, 2019. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/1542>. Acesso em: 18 out. 2024.
- GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. São Paulo: Atlas, 4 ed., 2002.
- HUNTER, J. C. *O Monge e o executivo: Uma História sobre a Essência da Liderança*. Rio de Janeiro: Sextante, 2004;
- INSTITUTO DE SAÚDE E GESTÃO HOSPITALAR - ISGH. *Unidade hospitalar Hospital Regional Vale do Jaguaribe*. 2021. Disponível em: <https://www.isgh.org.br/onde-estamos/hospital-regional-vale-do-jaguaribe>. Acesso em: 05 nov. 2024.
- MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. *Annual Review Psychology*, [s. l.], v. 52, p. 397-422, 2001.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde – 11ª revisão (CID-11)*. Disponível em: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#12918028>. Acesso em: 17 out. 2024.
- PAOLA, R. Ministério da Saúde atualiza lista de doenças relacionadas ao trabalho após 24 anos. [Brasília]: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/novembro/ministerio-da-saude-atualiza-lista-de-doencas-relacionadas-ao-trabalho-apos-24-anos>. Acesso em: 18 out. 2024.

SANTOS, A. C. C.; COUTINHO, P. C.; NOGUEIRA, A. A Importância do Mindfulness na Gestão Emocional dos Enfermeiros: uma prática baseada na evidência. *Acta Farmacêutica Portuguesa*, [s. 1], v. 12, n. 2, p. 51-58, 19 nov. 2023. Disponível em: <https://actafarmacêuticaportuguesa.com/index.php/afp/article/view/414/311>. Acesso em: 18 out. 2024.

SANTOS T. M.; BALSANELLI A. P.; SOUZA K. M. J. Randomized crossover clinical trial of a Mindfulness based intervention for nurse leaders: A pilot study. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2024;32:e4101 [cited 2024 10 24]. Available from: URL. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6548.4101>

SCHÖN, D. A. *A Consciência do Praticante: Como os Profissionais Pensam em Ação*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.

SOUZA, I. C. W. *Mindfulness e terapia cognitivo-comportamental*. Barueri: Manole, 2020. E-book. ISBN 9786555760330. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555760330/>. Acesso em: 25 out. 2024.

SOUZA, I. C. W.; KOZASA, E. H. (ed.). *Saúde mental: desafios contemporâneos*. Santana de Parnaíba [Sp]: Manole, 2023. 192 p. Ebook. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555769326/>. Acesso em: 15 out. 2024.

SCHÖN, D. A. *A Consciência do Praticante: Como os Profissionais Pensam em Ação*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.

VALENTE, J. Síndrome de Burnout é reconhecida como fenômeno ocupacional pela OMS. 2022. Repórter Agência Brasil. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2022-01/sindrome-de-burnout-e-reconhecida-como-fenomeno-ocupacional-pela-oms>. Acesso em: 17 out. 2024.