

## CUIDANDO DE QUEM CUIDA: Fortalecimento Emocional dos Profissionais da Assistência Social

Ana Maria Nogueira Borges<sup>1</sup>  
Geovana Lissa Marques Alencar Silvério<sup>2</sup>  
Kamilla Caetano Costa Lemos<sup>3</sup>  
Maria Bárbara de Holanda Cavalcante Ubaldo Monteiro e Barbosa<sup>4</sup>  
Mylene Teixeira Barbosa<sup>5</sup>  
Ana Carolina Sobota Vasconcelos<sup>6</sup>  
Márcia Ferreira Sales<sup>7</sup>

**Resumo** – A carga emocional e física enfrentada pelos profissionais do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) representa um desafio à saúde no trabalho, já que esses servidores convivem diariamente com situações de vulnerabilidade social que podem provocar esgotamento psicológico e adoecimento mental. O aumento dos afastamentos por transtornos mentais evidencia a carência de apoio emocional e de estratégias de enfrentamento. Esse trabalho tem como objetivo promover o bem-estar e fortalecer a saúde mental desses profissionais. A experiência extensionista foi desenvolvida por acadêmicos de Medicina, com o intuito de promover a saúde mental e o bem-estar dos profissionais do CRAS União, Setor Vila Nova Porto Nacional – TO. As atividades, realizadas entre agosto e setembro de 2025, incluíram diagnóstico das demandas emocionais, aplicação de uma escala de estresse, elaboração de materiais educativos, roda de conversa e palestra sobre saúde mental e autocuidado. A ação evidenciou a importância de cuidar da saúde mental dos profissionais da assistência social, especialmente daqueles que atuam no CRAS. Por meio de rodas de conversa, palestras e dinâmicas, observou-se a sobrecarga emocional desses trabalhadores e a carência de espaços institucionais voltados ao autocuidado. As atividades promoveram reflexão, escuta qualificada e troca de experiências, contribuindo para o fortalecimento emocional e para a valorização do cuidado de si. Além disso, proporcionaram aos acadêmicos o desenvolvimento de habilidades comunicativas e empáticas. O projeto demonstrou que investir na saúde mental dos cuidadores melhora a qualidade do atendimento e reduz afastamentos laborais, reforçando o papel da universidade na transformação social e na promoção de práticas integradas de bem-estar.

**Palavras-chave:** Assistência Social; Autocuidado; Saúde Mental.

1 Graduada do curso de Medicina do ITPAC – Porto Nacional.  
anamariaboges7@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/9283586443272593>.

2 Graduada do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional.  
lissaalcrestudos@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1359253952572686>.

- 3 Graduanda do curso de Medicina AFYA Porto Nacional.  
[kamillalemos642@gmail.com](mailto:kamillalemos642@gmail.com). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6507344179657529>.
- 4 Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional.  
[mariabarbara0311@gmail.com](mailto:mariabarbara0311@gmail.com). Lattes:
- 5 Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional.  
[mylene.barbosa1609@gmail.com](mailto:mylene.barbosa1609@gmail.com) Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3053806274292393>.
- 6 Professora mestre do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional.  
[carolsobota@mail.uft.edu.br](mailto:carolsobota@mail.uft.edu.br). Lattes:
- 7 Professora mestre do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional.  
[marcia.sales@afya.com.br](mailto:marcia.sales@afya.com.br). Lattes: <https://lattes.cnpq.br/438839779031409>.

## **CARING FOR THOSE WHO CARE**

**Abstract** – The emotional and physical burden faced by professionals at the CRAS (Social Assistance Reference Center) represents a challenge to occupational health, as these workers deal daily with situations of social vulnerability that can cause psychological exhaustion and mental illness. The increase in absences due to mental disorders highlights the lack of emotional support and coping strategies. This work aims to promote the well-being and strengthen the mental health of these professionals. The outreach experience was developed by medical students with the aim of promoting the mental health and well-being of professionals at the CRAS Vila Nova in Porto Nacional – TO. The activities, carried out between August and September 2025, included a diagnosis of emotional demands, application of a stress scale, development of educational materials, group discussions, and a lecture on mental health and self-care. The action highlighted the importance of caring for the mental health of social assistance professionals, especially those working at the CRAS. Through group discussions, lectures, and interactive activities, the emotional overload of these workers and the lack of institutional spaces dedicated to self-care were observed. The activities promoted reflection, qualified listening, and exchange of experiences, contributing to emotional strengthening and valuing self-care. Furthermore, they provided the students with the development of communicative and empathetic skills. The project demonstrated that investing in the mental health of caregivers improves the quality of care and reduces work absences, reinforcing the university's role in social transformation and the promotion of integrated well-being practices.

**Keywords:** Mental health; Self-care; Social assistance.

## Introdução

A sobrecarga emocional e física vivenciada por profissionais que atuam nos Centros de Referência da Assistência Social (CRAS) constitui um desafio crescente na saúde ocupacional. Esses trabalhadores, responsáveis por acolher famílias em situação de vulnerabilidade social, lidam cotidianamente com realidades marcadas pela exclusão, pela dor e pela instabilidade socioeconômica, o que frequentemente resulta em desgaste psíquico e adoecimento mental (Gomes, 2021). Nesse contexto, torna-se evidente a necessidade de ações voltadas à promoção da saúde mental e do autocuidado entre aqueles que exercem a função de cuidar do outro.

De acordo com dados recentes do Ministério da Previdência Social, o Brasil registrou um aumento de 134% nos afastamentos por transtornos mentais relacionados ao trabalho nos últimos dois anos, atingindo cerca de 500 mil trabalhadores em 2024 (BRASIL, 2025). Esses números revelam uma crise silenciosa que afeta não apenas os profissionais da saúde, mas também os trabalhadores da assistência social, cuja rotina é permeada por exigências emocionais e institucionais intensas. A ausência de estratégias de enfrentamento e de suporte psicológico adequado potencializa o risco de burnout, desmotivação e prejuízos na qualidade do atendimento prestado à população (Silva; Dupim 2025).

Nesse sentido, o projeto de extensão “Cuidando de quem Cuida” surgiu com o propósito de promover o bem-estar e fortalecer a saúde mental dos profissionais do CRASUnião no Setor Vila Nova, em Porto Nacional – TO. A iniciativa busca criar espaços de escuta qualificada, rodas de conversa e atividades educativas voltadas à valorização do autocuidado, favorecendo a reflexão sobre a importância de cuidar de si para continuar cuidando do outro. Essa proposta se fundamenta na perspectiva da integralidade do cuidado e da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, além de contribuir para a formação médica humanizada e socialmente comprometida (Sousa; Medeiros; Silva, 2021).

Dessa forma, o presente relato tem como objetivo descrever a experiência vivenciada pelos acadêmicos de Medicina da Afya de Porto Nacional na execução do

projeto “Cuidando de quem Cuida”, destacando as etapas desenvolvidas, os resultados observados e as reflexões geradas a partir da interação com os profissionais da assistência social.

## **Metodologia**

A experiência extensionista “Cuidando de quem cuida” foi desenvolvida por acadêmicos do 5º período do curso de Medicina da Afya de Porto Nacional, sob orientação docente, no município de Porto Nacional – TO. O público-alvo foram os profissionais atuantes no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) Vila Nova, incluindo assistentes sociais, psicólogos, educadores e coordenadores, que diariamente lidam com situações de vulnerabilidade social e emocional.

A ação teve como foco principal promover a saúde mental e o bem-estar desses trabalhadores, buscando prevenir o adoecimento psíquico e fortalecer práticas de autocuidado. Para isso, foram realizadas atividades presenciais entre agosto e setembro de 2025, estruturadas em etapas sequenciais. Inicialmente, ocorreu uma reunião com a orientadora para definição dos objetivos e do local da intervenção, seguida por uma visita diagnóstica ao CRAS, na qual os acadêmicos puderam identificar as principais demandas emocionais e as condições de trabalho da equipe. A partir dessa escuta inicial, foram planejadas intervenções educativas voltadas à promoção da saúde mental.

As ações incluíram a aplicação de uma escala de estresse ocupacional, elaborada e disponibilizada aos participantes como ferramenta de autoconhecimento, além da produção de materiais informativos com orientações sobre manejo do estresse e estratégias de autocuidado. Posteriormente, foi conduzida uma roda de conversa, com dinâmica integrativa e espaço de escuta ativa, permitindo o compartilhamento de experiências e a identificação dos principais fatores de sobrecarga emocional no ambiente laboral. Por fim, realizou-se uma palestra educativa e interativa sobre saúde mental no trabalho, conduzida em formato expositivo-dialogado, utilizando recursos visuais e linguagem acessível, culminando na entrega de materiais informativos e em um momento de confraternização entre os participantes.

Durante todo o processo, foram observados os preceitos éticos estabelecidos pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo o respeito à  
autonomia, à

confidencialidade e à dignidade dos participantes. As atividades tiveram caráter voluntário e educativo, sem coleta de dados identificáveis ou riscos à integridade física ou psicológica dos envolvidos.

## **Discussão**

A experiência extensionista “Cuidando de quem cuida” possibilitou uma reflexão profunda sobre a importância da atenção à saúde mental dos profissionais da assistência social, especialmente daqueles que atuam no CRAS). Ao promover rodas de conversa, palestras e dinâmicas sobre autocuidado, observou-se o quanto esses trabalhadores estão expostos a elevadas demandas emocionais e à sobrecarga mental. Essa realidade é amplamente descrita na literatura, que aponta o Burnout e o sofrimento psíquico como agravos recorrentes entre profissionais que lidam com populações vulneráveis (Gomes, 2021). Segundo a autora, a atuação cotidiana no acolhimento de situações de dor, exclusão e pobreza coloca o trabalhador diante de dilemas éticos e emocionais que exigem estratégias de cuidado institucional e pessoal.

Durante as ações, foi perceptível que muitos participantes reconheciam o impacto do estresse e da sobrecarga sobre sua qualidade de vida, mas relatavam a ausência de tempo e de espaços institucionais voltados ao cuidado de si. Esse achado dialoga com os estudos de Silva e Dupim (2025), que destacam a necessidade de promover intervenções coletivas para fortalecimento emocional e prevenção do adoecimento mental entre cuidadores institucionais. As atividades extensionistas, ao oferecerem escuta qualificada e informações baseadas em evidências, contribuíram para a valorização do autocuidado como ferramenta de promoção da saúde e melhoria do ambiente laboral. Além disso, possibilitaram aos acadêmicos vivenciar o papel transformador da educação em saúde, consolidando a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão.

Outro aspecto relevante foi o fortalecimento do vínculo entre os acadêmicos e os profissionais do CRAS, criando um espaço de troca horizontal e empática. Essa aproximação favoreceu o desenvolvimento de competências comunicativas, como a escuta ativa e o acolhimento sem julgamento — habilidades fundamentais para a formação médica humanizada (Sousa; Medeiros; Silva, 2021). A prática extensionista mostrou-se, portanto, uma via eficaz de aprendizagem significativa, permitindo aos

estudantes compreenderem o impacto social do cuidado e o papel da empatia como instrumento terapêutico. Além disso, reforça o papel da universidade como agente de transformação social, aproximando o saber acadêmico das demandas reais da comunidade.

Por fim, o projeto demonstrou que cuidar de quem cuida é uma ação estratégica para a sustentabilidade dos serviços públicos de assistência e saúde. O fortalecimento da saúde mental dos trabalhadores reflete diretamente na qualidade do atendimento ofertado à população e na redução de afastamentos laborais por causas psicológicas, que vêm crescendo no Brasil (BRASIL, 2025). Assim, iniciativas como esta reafirmam o valor das práticas interdisciplinares e da escuta coletiva na promoção do bem-estar, estimulando políticas institucionais de apoio psicológico contínuo aos profissionais do cuidado. A experiência vivenciada confirma que a atenção à saúde mental deve ser compreendida como pilar essencial do cuidado integral, tanto para quem é atendido quanto para quem oferece o cuidado.

## Considerações Finais

Ficou evidente, a partir das ações do projeto “Cuidando de Quem Cuida”, que a saúde mental dos profissionais da assistência social deve ser encarada como prioridade dentro da política de cuidado social. A constante exposição a situações de vulnerabilidade e a pressão por resultados, somadas à carência de suporte, cria um cenário propício ao adoecimento. Assim, olhar para o bem-estar da equipe é um ato de responsabilidade ética e profissional, garantindo que quem cuida tenha condições de continuar acolhendo.

As atividades desenvolvidas possibilitaram um espaço de escuta e reflexão sobre o autocuidado, fortalecendo o vínculo entre os profissionais e promovendo o reconhecimento da importância de cuidar de si para cuidar do outro. Pois, iniciativas que integram práticas educativas e momentos de partilha coletiva são fundamentais para a promoção da saúde no ambiente de trabalho.

Além de gerar benefícios diretos para os trabalhadores do CRAS, a realização do projeto de extensão proporcionou aos estudantes participantes uma imersão prática, humanizada e interdisciplinar. Essa experiência vivencial reforça o compromisso social da academia, transformando o aprendizado teórico em um campo fértil para a

troca com a realidade social. Dessa forma, a extensão se consolida como um pilar essencial na construção de futuros profissionais mais éticos, sensíveis e preparados para o enfrentamento das demandas complexas do cuidado integral.

## Referências

BRASIL. **Crise de saúde mental: Brasil tem maior número de afastamentos por ansiedade e depressão em 10 anos.** G1, 10 mar. 2025.

COSTA, L. M. et al. Estratégias de promoção da saúde mental no trabalho: experiências e desafios. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 47, n. 5, p. 1–12, 2022.

GOMES, D. P. Saúde mental e assistência social: um diálogo sobre a saúde mental dos profissionais do CRAS em meio a uma pandemia. **Revista Serviço Social em Perspectiva**, v. 5, n. 2, p. 219–226, 2021.

OLIVEIRA, R. C.; SANTOS, J. M. Sofrimento psíquico e trabalho emocional na assistência social: desafios do cuidado. **Serviço Social & Sociedade**, v. 147, p. 53–70, 2023.

PEREIRA, D. F.; MOURA, E. R. Valorização do trabalhador e promoção da saúde mental: reflexões sobre práticas institucionais no SUS. **Saúde em Debate**, v. 47, n. 2, p. 425–438, 2023.

SILVA, G. F.; DUPIM, G. Cuidar de quem cuida: intervenção em saúde mental com cuidadoras de acolhimento institucional no sertão de Pernambuco. **Psicologia e Saúde em Debate**, v. 11, n. 1, p. 583–601, 2025.

SILVA, P. R.; BARRETO, A. L. Extensão universitária e formação humana: experiências em saúde e território. **Revista Extensão em Foco**, v. 17, n. 1, p. 89–101, 2024.

SOUSA, K. P. A.; MEDEIROS, E. D.; SILVA, P. G. N. A atuação do psicólogo no CRAS: uma revisão sistemática da literatura. **Psicología, Conocimiento y Sociedad**, v. 11, n. 2, p. 114–136, 2021.