CUIDAR SEM ADOECER: DIREITOS E SAÚDE MENTAL NO TRABALHO DE CUIDADORES

CARING WITHOUT GETTING ILL: RIGHTS AND MENTAL HEALTH IN THE WORK OF CAREGIVERS

Fabrício Brasil da Cruz[1], Jênifer Leonardo Passos[1], Jhenifer Yara Monteiro Brandão[1], José Eduardo Nunes Barbosa[1], Jungmi Esther Amador Nascimento[1], Yasmin Dias Oliveira[1], Prof. Me. Jairo Maia França[2], Manuella Sgorlon Oliveira[1]

[1] Acadêmicos do curso de Psicologia da Afya Porto Velho, Porto Velho, RO, Brasil, [2] Professor do curso de Psicologia da Afya Porto Velho, Porto Velho, RO, Brasil.

Autor principal e autor correspondente: Manuella Sgorlon Oliveira, manusgorlon7@gmail.com

Eixo Temático: Saúde

RESUMO

O envelhecimento populacional brasileiro tem ampliado a demanda por profissionais responsáveis pelo cuidado de pessoas idosas, tornando relevante a discussão sobre as condições de trabalho e a saúde mental desses trabalhadores. O objetivo deste relato é descrever a experiência de uma intervenção extensionista realizada com profissionais de uma instituição de longa permanência (ILP) para idosos, abordando aspectos relacionados à saúde mental, à sobrecarga emocional, às estratégias de enfrentamento e à valorização do trabalho do cuidado. Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo, desenvolvido em uma ILP, em Rondônia. A atividade foi realizada por meio de uma roda de conversa mediada por perguntas norteadoras, após a adaptação da proposta inicial de aplicação de um questionário sociodemográfico que não obteve retorno no período previsto. Participaram da intervenção quatro profissionais da instituição: uma fonoaudióloga, uma nutricionista, uma enfermeira e uma enfermeira-chefe. Durante a atividade, foram discutidas questões relacionadas à sobrecarga emocional, ao autocuidado, às condições de trabalho, ao apoio no ambiente profissional e aos desafios do cuidado de pessoas idosas. Os relatos evidenciaram a importância de momentos de descanso, convivência familiar, lazer e espaços de escuta como estratégias de enfrentamento do desgaste emocional. Também foram identificados sentimentos de exaustão física, sofrimento diante do declínio e abandono dos idosos e percepção de pouca valorização social do trabalho, embora as participantes tenham relatado satisfação e vínculo afetivo com a atividade realizada. Conclui-se que a experiência possibilitou um espaço de acolhimento e reflexão sobre a saúde mental dos profissionais, evidenciando a importância de ações institucionais voltadas ao autocuidado, apoio emocional e valorização profissional.

Palavras chave: Envelhecimento. Cuidadores. Sobrecarga. Autocuidado.

ABSTRACT

The aging Brazilian population has increased the demand for professionals responsible for the care of elderly people, making the discussion about the working conditions and mental health of these workers relevant. The objective of this report is to describe the experience of an extension intervention carried out with professionals from a long-term care facility for the elderly, addressing aspects related to mental health, emotional overload, coping strategies, and the value of care work. This is a descriptive experience report developed in a long-term care facility in Rondônia. The activity was carried out through a discussion circle mediated by guiding questions, after adapting the initial proposal to apply a sociodemographic questionnaire that did not receive a response within the expected period. Four professionals from the institution participated in the intervention: a speech therapist, a nutritionist, a nurse, and a head nurse. During the activity, issues related to emotional overload, self-care, working conditions, support in the professional environment, and the challenges of caring for elderly people were discussed. The accounts highlighted the importance of rest periods, family time, leisure, and spaces for listening as coping strategies for emotional burnout. Feelings of physical exhaustion, suffering in the face of decline and abandonment of the elderly, and a perception of low social value placed on the work were also identified, although participants reported satisfaction and an emotional connection to the activity performed. It is

concluded that the experience provided a space for support and reflection on the mental health of professionals, highlighting the importance of institutional actions focused on self-care, emotional support, and professional recognition.

Keywords: Aging. Caregivers. Burden. Self-care.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população brasileira tem ampliado a demanda por profissionais responsáveis pelo cuidado de pessoas idosas, tornando relevante a discussão sobre suas condições de trabalho e saúde mental. Nesse contexto, a sobrecarga emocional, o desgaste físico e as exigências presentes no cotidiano do cuidado podem repercutir no bem-estar dos trabalhadores e na qualidade da assistência oferecida. Assim, discutir a saúde mental desses profissionais mostra-se relevante tanto para a promoção de sua qualidade de vida quanto para a valorização social do trabalho do cuidado.

O projeto foi desenvolvido em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) localizada em Rondônia, a partir da necessidade de criar um espaço de escuta, acolhimento e reflexão sobre as demandas emocionais vivenciadas pelos profissionais. A experiência extensionista mostrou-se relevante por possibilitar a aproximação dos acadêmicos com uma realidade concreta de trabalho e por favorecer a identificação de estratégias de autocuidado e enfrentamento diante das dificuldades presentes no cotidiano institucional.

A fundamentação teórica considerou diferentes perspectivas sobre o trabalho do cuidado e a saúde mental. Boff compreende que o cuidado se constitui como uma atitude ética fundamental, que implica responsabilidade, envolvimento e compromisso com o outro.[1] No entanto, quando inserido em relações de trabalho marcadas por desigualdades, esse cuidado pode se transformar em uma experiência muitas vezes atrelada à sobrecarga e à invisibilidade. A Psicodinâmica do Trabalho, de Dejours, permite compreender que o trabalho pode ser fonte de sofrimento, mas também de construção de sentido, dependendo das condições em que é realizado e das formas de reconhecimento presentes no ambiente profissional, além de apontar que a organização do trabalho pode produzir sofrimento psíquico quando as exigências laborais ultrapassam os recursos subjetivos disponíveis para seu enfrentamento.[2],[3] Hirata e Kergoat contribuíram para a compreensão da divisão sexual do trabalho e da histórica atribuição do cuidado às mulheres, enquanto Facas subsidiou a análise dos riscos psicossociais no ambiente laboral, destacando que esses riscos decorrem dos efeitos negativos da organização do trabalho sobre a saúde física, psicológica e social do trabalhador, podendo ocasionar sofrimento, estresse e adoecimento.[4],[5]

Nesse contexto, Lazarus e Folkman contribuíram para a compreensão das estratégias de enfrentamento e autocuidado diante de situações estressoras, com o objetivo de minimizar seus impactos sobre o bem-estar físico e psicológico.[6] Maslach e Leiter fundamentaram a discussão sobre desgaste emocional e burnout, apontando que profissionais que atuam diretamente no cuidado de outras pessoas estão mais suscetíveis ao desgaste emocional em razão do contato frequente com situações de adoecimento, dependência e sofrimento. [7] e Engel, por meio do modelo biopsicossocial, possibilitou uma compreensão ampliada dos processos de saúde e adoecimento, uma vez que essa perspectiva considera que esses processos são resultado das interações entre fatores biológicos, psicológicos e sociais, fazendo com que experiências prolongadas de sofrimento emocional também repercutem no funcionamento físico do organismo.[8] Mendes destacou a importância das estratégias individuais e coletivas para o enfrentamento do sofrimento decorrente das exigências laborais, buscando preservar a saúde mental e manter o equilíbrio diante das adversidades encontradas no exercício de suas funções.[9]

Diante dos aspectos expostos, justifica-se o desenvolvimento da atividade pela necessidade de promover um espaço de diálogo sobre saúde mental, autocuidado e condições de trabalho, contribuindo para a valorização dos profissionais que atuam no cuidado de pessoas idosas. O objetivo deste relato é descrever a experiência de uma intervenção extensionista realizada com profissionais de uma instituição de longa permanência para idosos, abordando aspectos relacionados à saúde mental, à sobrecarga emocional, às estratégias de enfrentamento e à valorização do trabalho de cuidado, com a finalidade de obter relatos e informações do público-alvo, possibilitando a criação de um ambiente seguro, acolhedor e propício ao diálogo.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A experiência foi desenvolvida na ILPI - Instituição de Longa Permanência para Idosos localizada no estado de Rondônia. A atividade integrou um projeto de extensão universitária desenvolvido por acadêmicos de Psicologia, tendo como público-alvo profissionais que atuam diretamente no cuidado de pessoas idosas institucionalizadas. A proposta teve como finalidade proporcionar um espaço de escuta, acolhimento e reflexão sobre saúde mental, sobrecarga emocional, autocuidado e condições de trabalho.

Inicialmente, foram realizadas reuniões entre os integrantes do grupo para definição da temática, levantamento bibliográfico e elaboração do plano de intervenção. Após a escolha do tema “Cuidar sem adoecer: direitos e saúde mental no trabalho de cuidadores”, foi realizado

contato com a instituição para apresentação da proposta e alinhamento das atividades. Em seguida, foi realizada uma visita ao local, com o objetivo de conhecer sua estrutura, compreender a rotina institucional e identificar as características do público-alvo. Durante a visita, o grupo foi recebido pela psicóloga da instituição, que apresentou o espaço, explicou o funcionamento das equipes e esclareceu dúvidas relacionadas à rotina dos profissionais.

A partir dessas informações, definiu-se que a intervenção seria direcionada aos profissionais envolvidos diretamente na assistência às pessoas idosas. Inicialmente, foram convidadas duas equipes, sendo uma interdisciplinar e outra composta por profissionais da enfermagem. Como parte do planejamento, foi elaborado um questionário sociodemográfico com questões relacionadas à idade, escolaridade, formação profissional, carga horária, tempo de atuação na instituição e percepção sobre a sobrecarga no trabalho. O instrumento tinha como objetivo conhecer o perfil dos participantes e identificar possíveis demandas para orientar a intervenção. Entretanto, o questionário não obteve retorno dentro do período previsto, impossibilitando a utilização dessas informações. Diante disso, a proposta metodológica foi adaptada para uma roda de conversa baseada em perguntas norteadoras.

No dia da intervenção, o grupo chegou antecipadamente à instituição para organizar o espaço e os materiais necessários. Devido à disponibilidade da equipe no momento da atividade, foi necessário reorganizar a participação dos profissionais previamente convidados. A roda de conversa contou com quatro participantes: uma fonoaudióloga, uma nutricionista, uma enfermeira e uma enfermeira-chefe. Inicialmente, os acadêmicos apresentaram o projeto, seus objetivos e a proposta da atividade. Em seguida, foi realizada uma dinâmica na qual cada participante retirava de uma caixa uma pergunta relacionada à saúde mental, sobrecarga emocional, autocuidado, apoio no ambiente de trabalho e desafios profissionais. Após cada resposta, às demais participantes eram convidadas a complementar as falas e compartilhar suas próprias experiências.

Durante a atividade, foram abordados aspectos relacionados ao desgaste emocional, à responsabilidade constante presente no trabalho e às estratégias utilizadas para preservar a saúde mental. As participantes relataram a importância de momentos de descanso, convivência familiar e lazer como formas de enfrentamento das demandas profissionais. Também foram discutidos aspectos positivos do trabalho, especialmente o vínculo construído com as pessoas idosas e a satisfação em contribuir para o bem-estar delas. Em contrapartida, foram relatadas situações de exaustão física, sofrimento diante do declínio e abandono de alguns idosos e percepção de pouca valorização social do trabalho realizado.

Como recursos educativos, foram utilizadas perguntas norteadoras, uma caixa para a dinâmica e panfletos informativos. Ao final da roda de conversa, foram distribuídos materiais com informações sobre autocuidado, saúde mental e serviços de apoio psicológico disponíveis na comunidade, incluindo informações sobre a clínica-escola da instituição de ensino. Posteriormente, houve um momento de integração durante o café da manhã, possibilitando conversas informais e fortalecendo o vínculo entre os acadêmicos e os profissionais.

A avaliação da atividade ocorreu de forma qualitativa, considerando a participação, o envolvimento e os relatos compartilhados durante a roda de conversa, bem como as observações e anotações realizadas pelos acadêmicos ao longo da intervenção. A participação das profissionais e a disposição para compartilhar experiências permitiram identificar demandas relacionadas à saúde mental, ao autocuidado e à valorização profissional. De maneira geral, a experiência possibilitou a criação de um espaço de escuta e acolhimento, favorecendo a troca de experiências e a reflexão sobre a importância de cuidar também da saúde mental dos profissionais responsáveis pelo cuidado de pessoas idosas.

CONCLUSÃO

A realização do projeto de extensão "Cuidar sem Adoecer: Direitos e Saúde Mental no Trabalho de Cuidadores" possibilitou descrever e compreender a experiência de uma intervenção voltada à saúde mental de profissionais que atuam no cuidado de pessoas idosas. A roda de conversa proporcionou um espaço de escuta, acolhimento e troca de experiências, permitindo identificar relatos de sobrecarga emocional, exaustão física, desafios relacionados ao trabalho e percepção de pouca valorização profissional. Ao mesmo tempo, evidenciou-se a importância do autocuidado, das redes de apoio, dos momentos de lazer e do vínculo estabelecido com as pessoas idosas como aspectos associados ao enfrentamento das demandas do trabalho. Para os acadêmicos de Psicologia, a experiência favoreceu o desenvolvimento da escuta qualificada, da empatia, da comunicação e da articulação entre os conhecimentos teóricos e a realidade vivenciada no contexto institucional.

A experiência também demonstrou a relevância de iniciativas que promovam atenção à saúde mental dos profissionais envolvidos no cuidado, contribuindo para a valorização desses trabalhadores e para o fortalecimento das relações entre universidade e comunidade. Como possibilidade de continuidade, destaca-se a realização de novas ações de escuta e educação em saúde, com maior participação dos profissionais e acompanhamento das demandas identificadas, além da ampliação das atividades de promoção do autocuidado e valorização profissional. Dessa forma, a experiência reforça a importância de ações

extensionistas contínuas como estratégia de aproximação com as necessidades da comunidade e de promoção do cuidado integral, contemplando não apenas as pessoas idosas, mas também aqueles que são responsáveis por seu cuidado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Boff L. Saber cuidar: ética do humano: compaixão pela Terra. 20. ed. Petrópolis: Vozes; 2014.
2. Dejours C. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. 5. ed. São Paulo: Cortez; 1992.
3. Dejours C. Subjetividade, trabalho e ação. Rev Produção. 2004;14(3):27-34.
4. Hirata H, Kergoat D. Novas configurações da divisão sexual do trabalho. Cad Pesqui. 2007;37(132):595-609.
5. Facas EP. Protocolo de avaliação dos riscos psicossociais no trabalho: contribuições da psicodinâmica do trabalho [tese]. Brasília: Universidade de Brasília; 2013. 191 f.
6. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer; 1984.
7. Maslach C, Leiter MP. Burnout. In: Fink G, editor. Stress: concepts, cognition, emotion, and behavior. San Diego: Academic Press; 2016. p. 351-357.
8. Engel GL. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. Science. 1977;196(4286):129-136.
9. Mendes AM. Psicodinâmica do trabalho: teoria, método e pesquisas. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2007.