

Saúde mental e autocuidado dos profissionais da saúde: relato de experiência no PET-Saúde equidade

Mental health and self-care of healthcare professionals: experience report at PET-Saúde equidade

Salud mental y autocuidado de profesionales de la salud: relato de experiencia en PET-Saúde equidade

Matheus de Sousa Alves¹, Álvaro Moura e Silva¹, Marília Cipriano Feitosa de Melo¹, Késsia Cristina da Cruz Campelo¹, Hellen Karine Damasceno Santos¹, Alysson José Pereira do Nascimento¹, Lana Beatriz Moura de Carvalho¹, Ana Beatriz Costa da Silva¹, Liana Regina Gomes de Sousa Buss², Joelma Maria Costa¹.

RESUMO

Objetivo: Relatar ações do PET-Saúde Equidade para a saúde mental e autocuidado dos profissionais, seus desafios e impactos. **Relato de experiência:** O Programa PET-Saúde Equidade foi implementado para aprimorar o atendimento na atenção primária, para promover equidade e bem-estar dos profissionais. A sobrecarga de trabalho e a falta de infraestrutura impactam a qualidade assistencial e a saúde mental dos trabalhadores. Assim, o programa adotou estratégias inovadoras, como atividades de meditação e capacitação os profissionais.: durante o programa, foram identificadas dificuldades como escassez de insumos e sobrecarga profissional. Para mitigar esses desafios, foram implementadas intervenções como a “Caixinha da Gratidão”, atividades de relaxamento e rodas de conversa com Agentes Comunitários de Saúde. Eventos de integração também foram promovidos, o que fortalece o vínculo entre profissionais e comunidade. A pesquisa sobre atendimento inclusivo ainda aguarda aplicação. **Considerações finais:** As ações implementadas demonstraram impacto positivo na saúde mental dos profissionais e na qualidade do atendimento. No entanto, desafios como a falta de recursos ainda limitam sua continuidade. A ampliação dessas iniciativas e investimentos na atenção primária são essenciais para garantir um SUS mais equitativo e eficiente.

Palavras-chave: Saúde mental, Autocuidado, Atenção primária.

ABSTRACT

Objective: To report on PET-Saúde Equidade actions for the mental health and self-care of professionals, their challenges and impacts. **Experience report:** The PET-Saúde Equidade Program was implemented to improve primary care services, to promote equity and well-being of professionals. Work overload and lack of infrastructure impact the quality of care and the mental health of workers. Thus, the program adopted innovative strategies, such as meditation activities and training for professionals. During the program, difficulties such as shortage of supplies and professional overload were identified. To mitigate these

¹ Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Teresina - PI.

² Fundação Municipal de Saúde (FMS), Teresina - PI.

challenges, interventions such as the “Gratitude Box”, relaxation activities and discussion groups with Community Health Agents were implemented. Integration events were also promoted, which strengthen the bond between professionals and the community. Research on inclusive care is still awaiting application. **Final considerations:** The implemented actions demonstrated a positive impact on the mental health of professionals and the quality of care. However, challenges such as lack of resources still limit their continuity. The expansion of these initiatives and investments in primary care are essential to ensure a more equitable and efficient SUS.

Keywords: Mental health, Self-care, Primary care.

RESUMEN

Objetivo: Relatar acciones del PET-Salud Equidade para la salud mental y el autocuidado de los profesionales, sus desafíos e impactos. **Informe de experiencia:** Programa PET-Salud Equidad fue implementado con el objetivo de mejorar los servicios de atención primaria, promover la equidad y bienestar de los profesionales. La sobrecarga de trabajo y falta de infraestructura impactan la calidad de la atención y la salud mental de los trabajadores. Así, el programa adoptó estrategias innovadoras, como actividades de meditación y capacitación para profesionales: durante el programa se identificaron dificultades como la escasez de insumos y la sobrecarga profesional. Para mitigar estos desafíos, se implementaron intervenciones como la “Caja de la Gratitude”, actividades de relajación y grupos de discusión con Agentes Comunitarios de Salud. También se promovieron eventos de integración que fortalecieron el vínculo entre los profesionales y la comunidad. Investigaciones sobre atención inclusiva aún esperan su aplicación. **Consideraciones finales:** Acciones implementadas demostraron un impacto positivo en la salud mental de los profesionales y en la calidad de la atención. Sin embargo, desafíos como la falta de recursos aún limitan su continuidad. La ampliación de estas iniciativas y las inversiones en atención primaria son esenciales para garantizar un SUS más equitativo y eficiente.

Palabras clave: Salud mental, Autocuidado, Atención primaria.

INTRODUÇÃO

O Programa PET-Saúde Equidade foi uma ação estratégica voltada para a melhoria do atendimento à saúde nas unidades de atenção primária, com um foco especial na promoção da equidade e no bem-estar dos profissionais de saúde (BRASIL, 2024). Em um contexto onde as unidades básicas enfrentam desafios significativos como a sobrecarga de trabalho, a escassez de recursos e o impacto direto na qualidade do atendimento, esse programa se apresenta como uma resposta essencial para essas questões supracitadas. O fortalecimento das condições de trabalho e a promoção de um ambiente saudável para os profissionais são fatores cruciais para garantir a qualidade no atendimento à população, além de prevenir o desgaste emocional dos trabalhadores da saúde, como demonstrado por estudos sobre o estresse ocupacional (OLIVEIRA SA, 2025).

A atenção primária à saúde no Brasil, componente essencial do Sistema Único de Saúde (SUS), ainda lida com questões de infraestrutura e gestão, o que pode comprometer tanto a qualidade do atendimento quanto a saúde mental dos profissionais (SILVA ES, 2024). A implementação de ações inovadoras, como confraternizações periódicas e atividades de meditação, tem se mostrado eficaz no enfrentamento do estresse e na construção de um ambiente de trabalho mais acolhedor. Estudos evidenciam que essas práticas não apenas contribuem para a saúde mental dos profissionais, mas também impactam positivamente na qualidade do atendimento oferecido aos pacientes (DARZÉ GC e OLIVEIRA GM, 2024).

A promoção da equidade na saúde é outro ponto central do PET-Saúde Equidade, considerando que ela garante a universalidade e a inclusão no acesso aos serviços de saúde. O programa implementou ações educativas para capacitar os profissionais a lidar com a diversidade de gênero e sexualidade, fundamentais para a construção de um atendimento mais inclusivo e respeitoso, conforme apontam estudos sobre a importância da formação em saúde voltada para a diversidade e equidade (VASCONCELOS MIO e QUEIROZ

MVO, 2018). Essas ações reforçam a necessidade de um atendimento sensível e focado nas necessidades individuais de cada grupo, promovendo a equidade no acesso à saúde (BRAVO VÂA, 2019; MENDES MFM, et al., 2024). Dessa forma, o PET-Saúde Equidade também trabalha de forma indireta com o usuário em saúde, haja vista que quando a saúde mental do trabalhador estar bem, um melhor atendimento é fornecido para o paciente.

Ademais, o fortalecimento das relações entre os profissionais de saúde e as comunidades atendidas também foi uma prioridade do programa, com a realização de eventos de confraternização e integração social, que incentivam a humanização no atendimento. A humanização da saúde é um tema amplamente discutido e estudado, sendo um dos pilares das políticas públicas atuais, com impactos diretos na satisfação dos trabalhadores e, conseqüentemente, na qualidade do atendimento prestado (CRISTINA AS, et al., 2023; FREIRE GR, 2023). Essas iniciativas visam não apenas a melhoria do ambiente de trabalho, mas também o fortalecimento da confiança e da colaboração entre os profissionais de saúde e a população.

Portanto, o Programa PET-Saúde Equidade exemplifica a importância de intervenções integradas e sustentáveis no setor da saúde. A continuidade dessas ações será essencial para consolidar os avanços e garantir melhorias duradouras no atendimento à saúde, contribuindo para um SUS mais justo e eficiente. Este relato que por objetivo relatar as estratégias do programa para promover a saúde mental e o autocuidado dos profissionais da atenção primária, principalmente nos desafios, ações implementadas e impactos positivos no atendimento e bem-estar.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Durante a participação no Programa PET-Saúde Equidade, diversas atividades foram realizadas com o objetivo de melhorar a qualidade do atendimento na atenção primária à saúde e promover a equidade no ambiente de saúde. A primeira etapa do programa consistiu em uma visita técnica à Unidade Básica de Saúde (UBS), onde foram identificados vários problemas estruturais, como a sobrecarga de trabalho dos profissionais, a falta de insumos e a deficiência de infraestrutura. Esses desafios foram especialmente evidentes na escassez de espaços adequados para apoio psicológico aos trabalhadores e nas condições precárias de trabalho, o que impactava negativamente na saúde mental da equipe.

A partir desse diagnóstico inicial, foram desenvolvidas várias ações para mitigar os problemas identificados. A criação de materiais educativos, como cartazes e folders informativos, foi uma das primeiras intervenções. Esses materiais tinham como objetivo informar a população sobre os serviços disponíveis na UBS, como as vacinas oferecidas e os procedimentos realizados, o que ajudaria a reduzir a sobrecarga de trabalho dos profissionais. No entanto, em vista de ausência de recursos para custeios das impressões as atividades com folders ainda não foram iniciadas.

Foi promovida uma série de intervenções voltadas ao apoio emocional dos profissionais de saúde. Em vista da alta carga de estresse enfrentada pela equipe, foi implementada a “Caixinha da Gratidão”, uma dinâmica simples, mas eficaz, que permitia aos trabalhadores retirarem bilhetes com mensagens motivacionais durante o dia. A atividade ajudou a criar um ambiente mais leve e colaborativo, o que ofereceu aos profissionais um espaço para refletirem sobre seus próprios valores e experiências positivas no trabalho.

Além disso, a realização de atividades de meditação foi uma ação significativa para o bem-estar dos trabalhadores. Técnicas de respiração e relaxamento foram aplicadas para ajudar a aliviar o estresse acumulado e proporcionar uma pausa mental durante o expediente. A prática foi bem recebida, com os profissionais relatando sensação de relaxamento e maior disposição após as sessões.

Rodas de conversa com os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) também foram organizadas para entender melhor as dificuldades enfrentadas por essa categoria de trabalhadores. Os ACS relataram desafios como a falta de recursos para a realização de suas tarefas, como a escassez de computadores para a inserção de dados e a ausência de kits de equipamentos essenciais. Essas demandas foram formalmente registradas e encaminhadas aos gestores responsáveis para a busca de soluções. Além disso, discutiu-se a regulação dos atendimentos e a conscientização da população sobre quando procurar uma UBS e quando buscar atendimento de urgência, o que visa reduzir o número de atendimentos inadequados e melhorar a organização da unidade.

Outra ação importante foi a promoção de eventos de integração entre os profissionais de saúde e a comunidade. A realização de eventos como festas temáticas e confraternizações teve o objetivo de fortalecer o relacionamento entre os trabalhadores e os usuários, elas tinham por objetivo tornar o ambiente mais acolhedor e favorecer o vínculo entre eles. Essas ações também auxiliaram na redução do estresse e contribuíram para o aumento da satisfação dos profissionais com seu ambiente de trabalho.

Uma das iniciativas mais relevantes foi a realização de uma pesquisa para avaliar o nível de conhecimento dos profissionais de saúde em relação à população LGBTQIA+. Essa pesquisa tem como objetivo identificar lacunas no atendimento a essa comunidade e propor estratégias para a capacitação dos profissionais. A elaboração de um questionário específico para avaliar práticas inclusivas no atendimento foi um passo importante para garantir que os profissionais de saúde estivessem adequadamente preparados para lidar com a diversidade de gênero e identidade sexual de forma respeitosa e acolhedora. Tal questionário até a presente data ainda não foi aplicado.

As intervenções realizadas também incluíram ações de sensibilização sobre temas como a violência no ambiente de saúde e a importância de garantir um atendimento humanizado. Foram organizadas atividades de formação sobre como lidar com a violência verbal e psicológica, além de estratégias para promover a empatia e o respeito no atendimento. Tais ações foram cruciais para melhorar as condições de trabalho e garantir um ambiente de saúde mais seguro e acolhedor para os profissionais.

Ao longo do programa, também foi promovida a realização de atividades de confraternização, como eventos em homenagem ao Outubro Rosa, que não apenas destacaram a importância da prevenção ao câncer de mama, mas também ofereceram momentos de lazer e integração para os profissionais e usuários da UBS. Essas iniciativas contribuíram significativamente para a criação de um ambiente de trabalho mais harmonioso, no qual os profissionais se sentiram mais valorizados e motivados.

Além disso, ações como a confecção de uma árvore de Natal na UBS, com mensagens de agradecimento e reconhecimento do trabalho dos profissionais ao longo do ano, também se mostraram eficazes para reforçar a importância da valorização do trabalho de cada membro da equipe e promover um clima de união e otimismo para o ano seguinte.

As ações realizadas durante o PET-Saúde Equidade mostraram-se eficazes para melhorar tanto o bem-estar dos profissionais quanto a qualidade do atendimento prestado à comunidade. A criação de um ambiente mais acolhedor e a implementação de práticas de cuidado com os trabalhadores contribuíram para reduzir o estresse e aumentar a satisfação no trabalho. Além disso, as atividades educativas e de sensibilização ajudaram a melhorar a comunicação com a população e a garantir um atendimento mais eficiente e inclusivo. As ações de apoio psicológico e emocional aos trabalhadores e a realização de eventos de integração social demonstraram ser ferramentas valiosas para fortalecer o espírito de equipe e promover um ambiente de trabalho mais saudável e colaborativo.

O impacto das intervenções foi positivo, com resultados visíveis na melhoria da qualidade do ambiente de trabalho e do atendimento à população. A continuidade de algumas dessas ações, como a realização de rodas de conversa e a promoção de atividades de integração, é fundamental para garantir que os avanços alcançados sejam sustentáveis a longo prazo. A experiência adquirida ao longo do programa proporcionou uma compreensão mais profunda sobre a importância de intervenções holísticas na atenção primária à saúde, que consideram não apenas a infraestrutura e os recursos materiais, mas também o bem-estar e a motivação dos profissionais envolvidos no cuidado à saúde da população.

DISCUSSÃO

A experiência vivenciada no Programa PET-Saúde Equidade evidencia a relevância das intervenções voltadas ao fortalecimento da atenção primária à saúde, especialmente no que diz respeito à promoção do bem-estar dos profissionais e à equidade no atendimento. O cenário identificado inicialmente, marcado por sobrecarga de trabalho, escassez de insumos e deficiência de infraestrutura, reflete desafios recorrentes enfrentados pelas UBS no Brasil. Esses fatores impactam não apenas a qualidade do atendimento prestado à população, mas também a saúde mental e a motivação dos trabalhadores da saúde, conforme apontam estudos sobre estresse ocupacional na área (EIDELWEIN CAD, et al., 2024).

Diante desse contexto, as estratégias implementadas no programa demonstraram eficácia na mitigação de alguns desses desafios. A introdução da “Caixinha da Gratidão” e das atividades de meditação, por exemplo, foram iniciativas simples, porém com efeitos positivos na construção de um ambiente de trabalho mais acolhedor. A literatura aponta que práticas voltadas ao bem-estar emocional dos profissionais de saúde podem contribuir para a redução do esgotamento profissional (burnout) e para o fortalecimento da motivação e do comprometimento com o trabalho (SZEREMETA MCS e SANTOS IB, 2024). A aceitação dessas atividades por parte dos trabalhadores reforça a necessidade de ampliar iniciativas similares, incorporando-as de forma contínua na rotina das UBS.

Outro aspecto fundamental discutido ao longo do programa foi a necessidade de capacitação dos profissionais para um atendimento mais inclusivo, especialmente no que se refere à diversidade de gênero e sexualidade. A pesquisa elaborada para avaliar o conhecimento da equipe sobre a população LGBTQIA+ reflete a preocupação com a qualificação dos profissionais para garantir um atendimento mais equitativo e respeitoso. Estudos demonstram que a falta de preparo dos profissionais de saúde pode resultar em discriminação e barreiras no acesso aos serviços por parte de grupos historicamente marginalizados (BARRA BGA, et al., 2024; PARANHOS, WR, et al., 2021). No entanto, para que a ação tenha um impacto real, é necessário que o questionário seja aplicado e que os resultados subsidiem a implementação de estratégias educacionais eficazes.

A realização de rodas de conversa com os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) e o levantamento das dificuldades enfrentadas por essa categoria também destacam um ponto crucial: a necessidade de um maior investimento na infraestrutura e na gestão das UBS. A escassez de computadores e kits de equipamentos básicos dificulta a execução eficiente do trabalho desses profissionais, o que pode comprometer a qualidade do serviço prestado. A formalização dessas demandas junto aos gestores é um passo importante, mas sua efetiva resolução depende de um compromisso contínuo dos órgãos responsáveis pela gestão da saúde pública (MENDES Â, et al., 2017)

A humanização do atendimento foi outro eixo central das ações realizadas, sendo promovida por meio da integração entre profissionais de saúde e a comunidade. As atividades de confraternização, como eventos temáticos e homenagens, demonstraram ser estratégias eficazes para fortalecer o vínculo entre trabalhadores e usuários da UBS. A humanização na saúde tem sido amplamente debatida como um dos pilares das políticas públicas, uma vez que impacta diretamente na satisfação dos usuários e dos profissionais (COUTINHO LRP, et al., 2015). No entanto, é necessário que essas ações sejam complementadas por mudanças estruturais que garantam melhores condições de trabalho, o que evitará que a sobrecarga dos profissionais continue sendo um fator limitante para a qualidade do atendimento.

Apesar dos avanços alcançados, alguns desafios ainda permanecem. A dificuldade na execução de algumas ações planejadas, como a impressão de materiais educativos e a aplicação do questionário sobre atendimento à população LGBTQIA+, demonstra que a limitação de recursos pode comprometer a efetividade de intervenções importantes. Para garantir a sustentabilidade dessas ações, é essencial que haja maior articulação entre os gestores e os profissionais da atenção primária, promovendo estratégias que viabilizem a continuidade das iniciativas.

Por fim, os resultados obtidos reforçam a importância de uma abordagem integrada na atenção primária, o que considera não apenas a infraestrutura das UBS, mas também a valorização e o bem-estar dos profissionais. A experiência adquirida ao longo do programa demonstra que pequenas mudanças no ambiente de trabalho podem ter impactos significativos na qualidade do atendimento, tornando o serviço mais eficiente e humanizado. A continuidade dessas ações e a implementação de políticas públicas voltadas ao fortalecimento da atenção primária são essenciais para garantir a equidade e a universalidade no acesso à saúde, consolidando os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS).

REFERÊNCIAS

1. BARRA BGA, et al. Saúde LGBTQIA+ na perspectiva da atenção básica: potencialidades e problemáticas. Boletim de Saúde Pública, 2024.

2. BRASIL. PET-Saúde Equidade. Secretaria Adjunta de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Brasília, 2024.
3. BRAVO VÂA. Reorientação da formação do profissional de saúde na atenção primária: O que os Projetos Pró-Saúde articulados ao PET-Saúde ensinaram. Universidade Estadual Paulista (UNESP), 2019.
4. COUTINHO LRP, et al. Acolhimento na Atenção Primária à Saúde: revisão integrativa. *Saúde em Debate*, 2015; 39(105): 514-524.
5. CRISTINA AS, et al. A importância do atendimento humanizado em ambiente hospitalar e no atendimento fisioterapêutico, 2023.
6. DARZÉ GC, OLIVEIRA GM. Acolhimento de pessoas em sofrimento psíquico intenso em uma unidade básica de saúde: relato de um psicólogo residente. *Academia.edu*, 2024.
7. EIDELWEIN, et al. Estresse Ocupacional entre Psicólogos Atuantes na Atenção Primária à Saúde no Contexto Pandêmico. *Psicol cienc prof*, 2024; 44: e259089.
8. FREIRE GR. Percepção de estudantes de graduação em saúde frente ao atendimento integral às pessoas com deficiência. *Anais da XVI Semana de Enfermagem da FPS*, 2023.
9. MENDES Â, et al. Tipologia da estrutura das unidades básicas de saúde brasileiras: os 5 R. *Cadernos de Saúde Pública*, 2017; 33(8): e00037316.
10. MENDES MFM, et al. Direitos humanos, diversidade e equidade de raça e gênero: O fórum da Rede Unida que se aquilomba para resistir. Editora Rede Unida, 2024.
11. OLIVEIRA SA, et al. Evidências de validade da Depression, Anxiety and Stress Scale entre trabalhadores de enfermagem brasileiros. *Acta paul enferm*, 2025; 38: eAPE0003261.
12. PARANHOS, WR. Formação dos profissionais de saúde para o atendimento de LGBTQI+. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 25, 2012, e200684.
13. SILVA ES. Pesquisa-ação com trabalhadores da Estratégia Saúde da Família sobre saúde mental na atenção primária. Editora Científica, 2024.
14. SZEREMETA MCS, SANTOS IB. Qualidade de vida no trabalho versus condições psicossomáticas advindas do mercado de trabalho. *Anais da Jornada, IESSA*, 2024.
15. VASCONCELOS MIO, QUEIROZ MVO. Análise de projetos PET-Saúde com enfoque na saúde do adolescente. *Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde*, 2018.