

ESCOLA DE SAÚDE PÚBLICA DR. JORGE DAVID NASSER  
PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL

SARA CRISTINA PRATES DA CRUZ

**CUIDANDO DE QUEM CUIDA**

CAMPO GRANDE/MS

2022

GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL  
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE  
ESCOLA DE SAÚDE PÚBLICA DR. JORGE DAVID NASSER  
PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO  
PSICOSSOCIAL.

SARA CRISTINA PRATES DA CRUZ

**CUIDANDO DE QUEM CUIDA**

CAMPO GRANDE (MS)

2022

**SARA CRISTINA PRATES DA CRUZ**

**CUIDANDO DE QUEM CUIDA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito para obtenção do título de especialista em Saúde Mental e Atenção Psicossocial pela Escola de Saúde Pública Dr. Jorge David Nasser, sob orientação do/a Me. André Vinicius Batista de Assis.

**CAMPO GRANDE/MS**

**2022**

## DEDICATÓRIA

Ao mestre com carinho, pela paciência e por todos os conselhos, o meu profundo e eterno agradecimento, o senhor foi parte fundamental nesse processo de mudança, levarei para vida toda essa troca e energia, agora só falta o diploma.  
Eu que Lute!!!!!!



## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente a Deus, meu refúgio e força, onde sempre encontrei respostas para os meus problemas e que me deu forças que nem eu mesmo sabia que tinha para vencer mais essa jornada da vida.

Em especial a minha mãe, por acreditar e confiar em mim, pelo companheirismo, pela dedicação, por me proporcionar condições de estudar permitindo a realização desse grande sonho, por me acalmar quando muitas vezes o desespero falou mais alto, ah se não fosse você!

Ao meu Tutor André Vinicius que me auxiliou nessa jornada contribuindo direta e indiretamente para a realização desse trabalho em especial por sua amizade e seus conhecimentos que contribuiriam para o enriquecimento desse trabalho me orientando sempre que preciso sem você nada seria possível, você me mostrou que as lutas se fazem necessárias de uma forma sutil e engraçada, te levarei para sempre em meu coração, você que Lute, pois vou seguir incomodando mesmo depois da Pós.

Aos meus colegas de turma, por toda troca, por me ajudarem, por me darem força, na verdade vocês mais do que ninguém contribuiu para a realização desse trabalho juntos conseguimos vencer essa batalha e por isso e muitas outras coisas jamais esquecerei essa turma Ipê Amarelo.

A todos os servidores da Escola de Saúde Pública em especial a Helizene e a Márcia por todo o carinho e dedicação aos discentes ao longo deste curso, vocês são peça chave nesse processo de transformação.

Aos meus colegas de trabalho e parceiros que de voluntariamente aceitaram participar desse projeto, e assim contribuíram para o enriquecimento desse estudo.

Aqueles que direta ou indiretamente contribuíram para que eu chegasse até aqui.

A todos meu carinho e muito obrigada. Grande beijo.

## RESUMO

### CUIDANDO DE QUEM CUIDA

CRUZ, P.C. S **Cuidando de quem cuida**. Orientador: M.e André Vinicius Batista de Assis. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-graduação *lato sensu* em Saúde Mental e Atenção Psicossocial) – Escola de Saúde Pública Dr. Jorge David Nasser, Secretaria de Estado de Saúde, Mato Grosso do Sul, Campo Grande, 2022.

[sarassocial2011@hotmail.com](mailto:sarassocial2011@hotmail.com)

**Introdução:** O trabalho apresentado aborda o tema: Cuidando de quem cuida, teve como público alvo trabalhadores do Sistema Único de Saúde, lotados no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) III Aero Rancho, situado em Campo Grande MS. Configura-se como objeto deste trabalho a saúde do trabalhador da saúde mental. **Objetivo:** Disponibilizar a equipe do CAPS III Aero Rancho, espaço de discussão em grupo, favorecendo o compartilhar de vivências e a troca de saberes, além de propiciar momentos de cuidado para os profissionais da Unidade que se encontram em sua maioria adoecidos. Sensibilizar a equipe sobre a importância do autocuidado. Promover atividades que possibilitem momentos de descontração e relaxamento. Realizar atividades de reflexão a fim de que o conhecimento adquirido durante os encontros possa refletir nas práticas diárias. **Materiais e Método:** A metodologia escolhida para este trabalho constitui-se em uma metodologia ativa, sendo realizado um primeiro momento para levantar os interesses da equipe e subsequentemente foram realizados 04 encontros, em ambiente lúdico, com a participação dos servidores. **Resultados e Discussão:** Os resultados da intervenção foram positivos, possibilitando a melhora da autoestima dos servidores e despertando a necessidade da prática do autocuidado. **Considerações Finais:** Conclui-se que o projeto foi de extrema relevância, pois despertou nos servidores o desejo de olhar para si mesmo, ressaltando a importância das práticas de autocuidado para a manutenção da saúde mental dos trabalhadores, bem como, a necessidade de implantação de estratégias por parte das políticas públicas.

**Descritores:** Sistema Único de Saúde. Saúde Pública. Saúde Mental. Saúde dos Trabalhadores. Autocuidado.

## SUMÁRIO

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. INTRODUÇÃO</b> .....                 | <b>08</b> |
| <b>2. OBJETIVOS</b> .....                  | <b>11</b> |
| 2.1. Objetivo geral.....                   | <b>11</b> |
| 2.2. Objetivos específicos.....            | <b>11</b> |
| <b>3. PERCURSO DA INTERVENÇÃO</b> .....    | <b>12</b> |
| 3.1- 1º Intervenção.....                   | <b>13</b> |
| 3.2- 2º Intervenção.....                   | <b>15</b> |
| 3.3-3º Intervenção.....                    | <b>17</b> |
| 3.4- 4º Intervenção.....                   | <b>19</b> |
| <b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....     | <b>24</b> |
| <b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....       | <b>27</b> |
| <b>6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> ..... | <b>29</b> |

## 1. INTRODUÇÃO

O debate acerca da saúde do trabalhador tem suas raízes consolidadas em um campo de luta sociais, no Brasil nos anos de 1970 com o aumento expressivo no número de trabalhadores industriais houve um forte incremento na organização dos trabalhadores que reivindicavam melhores condições de trabalho. Lourenço e Bertani (2007)

Sendo assim o processo de institucionalização da saúde do trabalhador não se constituiu em uma trajetória linear, mas sim foi consolidada em um cenário de muita luta e desafios.

Segundo Vilela (2003) foi neste período que foram constituídas as primeiras ações voltadas a saúde do trabalhador no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), através dos Programas de saúde do trabalhador. Segundo o autor neste período os trabalhadores começaram a se apropriar do conhecimento, passando a compreender o processo saúde/ trabalho.

Em seus estudos, Lacaz (1996) aponta que em 1988 com a promulgação da Constituição Federal, foram estabelecidos parâmetros legais que garantem a primazia do direito a saúde do trabalhador, precedida pela VIII Conferencia Nacional de saúde que ocorreu em 1986 e foi um marco para o protagonismo social dos trabalhadores.

Contudo, apesar dos avanços trazidos pelo SUS a temática saúde do trabalhador ainda é recente e precisa ser fomentada diariamente, sendo assim a partir desta necessidade cotidiana, surgiu o interesse de desenvolver ações que possibilitem momentos de reflexão sobre a da saúde mental dos trabalhadores do Centro de Atenção Psicossocial III Aero Rancho.

Cabe elucidar que quando falamos em saúde do trabalhador devemos nos atentar que o termo saúde vai além da ausência de doenças, está atrelado à qualidade de vida, sendo necessário um olhar sensível para as questões que permeiam o cotidiano deste trabalhador, para além das questões físicas é indispensável considerarem as relações sociais.

Ao propormos cuidar dos trabalhadores de saúde mental, devemos ponderar que os profissionais que lidam com o sofrimento psíquico necessitam de atenção, uma vez que, para promover o cuidado com o outro se faz necessário estar bem, visto que os profissionais de saúde mental lidam diariamente com o sofrimento do outro, muitos passam horas realizando escutas qualificadas e por vezes absorvem para si muitas dores sem contar com um espaço protegido para ser ouvido, fator este que gera uma sobrecarga e até o adoecimento do servidor que já possui suas próprias angústias.



Neste contexto de sobrecarga é de extrema relevância a prática do autocuidado para a manutenção da saúde mental desses trabalhadores, bem como, a intensificação de estratégias de saúde do trabalhador pelas políticas públicas.

A partir do processo de Reforma Psiquiátrica, o CAPS passou a ser o equipamento de referência do novo modelo de atenção à Saúde mental, sendo composto por uma equipe multiprofissional, disposta a atender pessoas em sofrimento psíquico, porém, a falta de capacitação desses profissionais atrelada ao sucateamento dos equipamentos de saúde traz consigo um grande desafio e, por vezes pode acarretar na insatisfação dos trabalhadores.

Marqueze e Moreno (2005) destacam que a satisfação dentro das suas atividades laborais interfere diretamente na vida pessoal do sujeito trabalhador e que afeta comportamentos, a saúde e o bem-estar, dessa forma, compreende-se que para fazer saúde mental é necessário que esse profissional esteja desempenhando sua função de forma satisfatória bem como, cuidando de si, para que isso não interfira no seu ambiente de trabalho e possa consequentemente prejudicar o serviço ofertado ao usuário.

Nessa perspectiva, fazem-se necessárias estratégias que aliviem os impactos psicossociais sofridos pelos profissionais de saúde mental, visando ainda que estas ações sejam ampliadas e se tornem rotineiras.

Resende (2019) enfatiza que a saúde do trabalhador sofre fortes influências mediante o seu campo de atuação, frente à significação que as pessoas atribuem ao seu trabalho, dessa forma se deixando afetar pelo meio que está inserido. Com isso, os lugares, tempo e ações de trabalho são fatores em potencial que atingem não somente a saúde física, mas também a saúde mental dessa população.

Em consonância com o autor supracitado e a partir da vivência do dia-a-dia é possível visualizar que os atendimentos realizados no CAPS trazem consigo uma carga emocional muito forte, além dos desgastes vivenciados por jornadas excessivas de trabalho estrutura físicas inadequadas, dentre outros fatores que acaba sendo absorvida pelos profissionais que em sua maioria se encontram sobrecarregados e adoecidos, não tiram um tempo para cuidar de si.

Dessa forma, ofertar atividades de autocuidado no próprio ambiente de trabalho extremamente importante para que assim, estes trabalhadores enxerguem a necessidade de cuidar de si, uma vez que para atender bem é necessário estar bem.

O presente trabalho tem como tema: Cuidar de quem cuida, a escolha do tema se justifica tendo em vista a vivência do cotidiano profissional, observando o sofrimento inerente no âmbito da

saúde mental é notório que grande parcela dos profissionais de saúde se encontram exaustos, com sensação de estar fisicamente esgotados, muitos se demonstram desmotivados frente às novas propostas de trabalho, inclusive as propostas pela reforma psiquiátrica, voltando-se os olhos para a hospitalização e medicalização, não conseguindo vislumbrar o paciente como um cidadão de direito.

Frente ao exposto e em consonância com a Constituição da República Federativa do Brasil de 1988 que inseriu as ações de saúde do trabalho como atribuição do SUS, pensou-se em ações que contribuam para a melhoria nas relações de trabalho, com a finalidade de promover e proteger a saúde do trabalhador de forma que este se sinta motivado a atender as demandas apresentadas no CAPS, seguindo os princípios trazidos pela reforma psiquiátrica que preconiza um atendimento humanizado e de qualidade a seus usuários, conforme garante a Constituição Federal (BRASIL,1988), em seu Art. 200: “... Ao Sistema Único de saúde compete... executar as ações de saúde do trabalhador...” , assim como “... colaborar na proteção do meio ambiente, nele compreendido o do trabalho...” .

No entanto, mesmo que os Movimentos de Saúde Mental e de Saúde do Trabalhador tenham tido parte de suas origens relacionadas ao Movimento Sanitário e que as ações propostas desde então estejam fundamentadas nos princípios básicos que regem o SUS, não se pode dizer que o olhar para as questões envolvidas nessas áreas tenha sido incorporado de forma plena em todos os níveis de atenção desse sistema, sendo um tema ainda pouco abordado e que requer um olhar sensível por parte dos estudiosos.

Nesta perspectiva, este trabalho visa possibilitar uma melhora na saúde do trabalhador, através de atividades que proporcione que o próprio servidor compreenda a importância de cuidar de si para melhor desempenhar seu papel, para tanto definiu se os seguintes objetivos.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo geral**

Ofertar a equipe do CAPS III Aero Rancho, espaço de discussão em grupo, favorecendo o compartilhar de vivências e a troca de saberes, além de propiciar momentos de cuidado para os profissionais da Unidade que se encontram em sua maioria adoecidos.

### **2.2. Objetivos específicos**

Sensibilizar a equipe sobre a importância do autocuidado.

Promover atividades que possibilitem momentos de descontração e relaxamento.

Realizar atividades de reflexão a fim de que o conhecimento adquirido durante os encontros possa refletir nas práticas diárias.

Buscar o fortalecimento dos vínculos da equipe.

### **3. PERCURSO DA INTERVENÇÃO.**

Para este trabalho utilizamos a metodologia ativa sendo realizadas quatro intervenções em espaço lúdico, em clima informal, com apoio de parceiros da rede, os encontros buscaram instigar a participação dos servidores do CAPS III Aero Rancho, através de uma abordagem diferente da tradicional, estimulando os profissionais a saírem do estado de estagnação e colocando-os como protagonistas do processo de mudança.

Em um primeiro momento, pensou-se em realizar atividades semanais, nos períodos matutinos e vespertinos, porém conforme foram surgindo as parcerias, observamos a dificuldade em realizar em ambos os períodos bem como semanal, sendo assim os encontros foram realizados de acordo com a disponibilidade de cada parceiro, sendo a equipe informada do dia e horário para que se sentissem convidados a participarem.

O presente projeto de intervenção teve como lócus de realização o CAPS III Aero Rancho situado em Campo Grande MS, localizado na região Anhanduí. O equipamento de Saúde durante a intervenção estava funcionando normalmente, sendo uma Unidade 24 horas que funciona de domingo a domingo. O projeto contemplou os servidores em seus mais variados seguimentos, conforme interesse e disponibilidade de cada um.

Inicialmente foi realizada uma conversa com os servidores da Unidade a fim de observar as fragilidades da equipe e solicitar que os mesmos propusessem ações que pudessem contribuir com a saúde do trabalhador.

Neste primeiro momento foi possível fazer um diagnóstico levando em consideração as necessidades locais, sendo possível propor atividades de acordo com os interesses da equipe que em suma demonstraram fragilidades emocionais e a necessidade de realizar atividades que proporcionem hábitos saudáveis como atividades físicas, palestras voltadas a temática do autocuidado/autoestima, um dia do abraço, acompanhamento psicológico, dentre outras.

### **3.1- 1º Intervenção:**

O primeiro encontro se deu a partir da sugestão de um dos membros da equipe que mencionou a importância de um dia do abraço, bem como a de que a equipe passe por acompanhamento psicológico, sendo sua segunda colocação o desejo da maioria da equipe, o que expõem a importância em preconizar a saúde do trabalhador que lida com uma sobrecarga emocional muito intensa e que precisa ser trabalhada em algum momento.

Respectivamente foi preparada uma acolhida para os servidores que ficaram emocionados com o ambiente acolhedor, em seguida explanamos rapidamente o objetivo deste projeto subsequentemente demos início à dinâmica do abraço.

Os servidores fizeram uma roda e em uma caixa encampada colocamos vários tipos de abraços dentro, conforme ia tocando a música aonde a caixa parava um dos servidores retirava o papel e teriam que dar o abraço que estava sendo solicitado, dentre os abraços propostos citaremos alguns para melhor elucidar a dinâmica.

1. Abraço de urso – bem apertado, ergue o amigo do chão;
2. Abraço de lado – ficam os amigos lado a lado e se abraçam;
3. Abraço pelas costas – o amigo abraça o outro pelas costas;
4. Abraço do fundo do coração – é aquele com carinho;
5. Abraço de urso – bem apertado, ergue o amigo do chão.

Esse momento da atividade visou fortalecer o vínculo entre os colaboradores, contribuindo para a interação e abriu espaço para que a proposta de intervenção fosse acolhida, os servidores se mostraram abertos para novos aprendizados. Sendo o abraço uma ferramenta potente que ultrapassa os contatos físicos usuais do meio corporativo, como um simples cumprimento ou um aperto de mão. O abraço promove conforto, confiança, acolhimento, relacionamento interpessoal, alegria e comunicação não-verbal.

Durante a dinâmica foi visível a satisfação dos participantes envolvidos ao término da atividade os mesmos enfatizaram a importância de momentos assim, visto que atividades como estas tornam o dia mais leve.

Cabe elucidar que uma das participantes chorou bastante e relatou que nunca tinha recebido algo do tipo, ficou grata pelo cuidado na execução da atividade, desde a entrada até o último momento, as folhas de papéis picotadas como pétalas de rosa que cobriam o caminho com algumas frases elucidadas na imagem a seguir:

**Figura 1 Dinâmica do Abraço**

**Fonte: Compilações do autor.**

Frente ao exposto observamos o quanto se faz necessário abordar esta temática, visto que trabalhar com saúde mental é algo muito complexo que requer intervenções que auxiliem o profissional a lidar melhor com o adoecimento.

A Saúde Mental enquanto campo de atuação profissional tem se mostrado muito complexa, pois é demandado que o trabalho seja desenvolvido a partir de novas tecnologias do cuidado, bem como um olhar horizontalizado para o sujeito (Ribeiro et al., 2018). Ao se referir a tecnologias do cuidado, aqui, tratam-se de todo os envolvidos para fazer saúde, seja o maquinário, seja o trabalho humano que irá operacionalizar todos os serviços. Assim Merhy (2014) apresentam-se três tipos de tecnologias, as “tecnologias duras”, “tecnologias leve-duras” e “tecnologias leves”. Ressaltando as tecnologias leves como qualidades a serem adquiridas pelos profissionais para lidar melhor com o adoecimento, exemplos dessas é o acolhimento, escuta qualificada, estabelecimento de vínculo e desenvolvimento de autonomia.

### **3.2-2º Intervenção:**

O segundo encontro contou com a parceria de uma consultora de imagem, que palestrou sobre o potencial Máximo de cada indivíduo expondo a importância de estarmos bem conosco mesmo para poder melhor atender.

A palestrante iniciou o encontro contando sua história de superação, Renata tinha três empregos e por não cuidar de sua saúde teve problemas em seu punho com tenossinovite de quervain e ficou afastada pelo INSS por dois anos, ficou depressiva, pois dependia das pessoas até mesmo para cortar a carne que comia, uma pessoa que era independente de repente se viu doente.

Renata precisou passar por duas cirurgias e teve que se reinventar, passou a cuidar de sua saúde física e mental, utilizando seu exemplo para empoderar outras pessoas, então compreendeu que precisava cuidar de si, para depois cuidar do outro.

Neste momento alguns dos servidores se questionaram até que ponto estão ficando adoecidos sem cuidar de sua saúde, uma das servidoras chegou a mencionar que é impossível ter qualidade de vida tendo que se submeter a jornadas exaustivas de trabalho para poder manter um padrão mínimo de sobrevivência.

A palestrante relata que mesmo diante de todas as dificuldades nunca desistiu dos seus sonhos, quando conseguiu entender que precisa cuidar de si, descobriu o prazer no trabalho, conseguiu montar seu próprio negócio e a ministrar palestras de autoconhecimento e cuidado com a imagem.

Observamos a inquietude dos participantes que expuseram suas dificuldades em manterem-se bem diante da sobrecarga, muitos se viram obrigados a trabalhar em dois ou mais lugares e ainda precisa dar conta do convívio social e familiar, fator esse que se sobrepõem entre as mulheres que se dividem entre as funções laborativas, aos cuidados com os filhos e os afazeres domésticos.

Diante do exposto observa-se como a saúde do trabalhador é influenciada pelo seu campo de atuação, isso se confirma mediante a significação que as pessoas atribuem ao seu trabalho, dessa forma se deixando afetar pelo meio que está inserido. Com isso, os lugares, tempo e ações de trabalho são fatores em potencial que atingem a saúde dessa população (Resende, 2019)

Ademais podemos ilustrar que sem uma boa autoestima, não há motivação para o trabalho e dificilmente um profissional aceitará novos desafios ou funções, sendo esse um dos pontos que nos levou a pensar nesta intervenção, tendo em vista que para se propor um espaço de educação permanente, ou outras ações que reflitam no cotidiano do trabalho, inicialmente precisou cuidar de quem cuida, para que assim os servidores se sintam motivados e abertos para o novo.

Por fim Renata pontua que o autoconhecimento é libertador, pois nos possibilita sermos nossa potência máxima, nesta perspectiva elucida que tudo é possível, se tivermos a concepção de que precisamos parar um pouco nossa vida e focarmos em nosso cuidado, sendo indispensável estar bem para atender bem.

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde mental e o bem-estar são fundamentais para o desenvolvimento pessoal e interpessoal do ser humano, devendo a sua promoção, proteção e recuperação constituírem preocupações vitais dos indivíduos, comunidades e sociedades. O adoecimento mental tem sido um dos problemas sérios que afeta o cotidiano dos profissionais de enfermagem. Em sondagem realizada pelo Coren-SP, 53% dos participantes afirmam sofrer de adoecimento mental decorrente do trabalho. (Coren- SP, 2021)

Para apoiar a categoria no enfrentamento dessa realidade, o conselho lançou o programa **Cuidando de Quem Cuida** que realiza palestras e ações de apoio à saúde mental e incentivo ao autocuidado em parceria com instituições sem fins lucrativos, como o Centro de Valorização da Vida, Narcóticos Anônimos, Cofen e a **Johnson & Johnson Medical Devices** do Brasil.

Paralelo ao exposto pela palestrante e aos dados trazidos pelo Coren-SP podemos compreender a importância de cuidar de quem cuida, sendo evidente que proporcionar aos trabalhadores momentos de reflexão sobre a sua qualidade de vida pode refletir diretamente no seu desempenho diário.

Destaca-se que é visível o aumento de afastamentos no trabalho em virtude de depressões, ansiedade etc, as pessoas estão adoecendo e isso é fato. Logo, trabalhadores da área da saúde mental podem encontrar-se mais suscetíveis ao adoecimento em consequência de acompanharem pessoas com sofrimento psíquico no seu dia a dia na rotina de trabalho.

Então, como estes se tornam resilientes e conseguem não se deixar afetar pelo seu trabalho? Esta questão nos aparece como um emblema para pensar novas propostas de intervenção, que visem a qualidade de vida dos servidores, nos impulsionando a não parar por aqui, uma vez que o SUS que queremos requer profissionais empenhados e fortalecidos para melhor atender.

Figura 3- Oficina de Autoimagem.



Fonte: CAPS III Aero Rancho.



### 3.3-3º Intervenção:

A terceira intervenção aconteceu no mês das mulheres e teve como objetivo proporcionar as funcionárias do CAPS III Aero Rancho um dia de beleza em parceria com a consultora da Mary Kay que ministrou uma oficina de autocuidado fazendo uma análise da pele de cada participante, orientando os cuidados necessários de acordo com a particularidade de cada uma por fim as funcionárias que participaram desta ação receberam dicas de maquiagem além de uma bela produção.

Cabe elucidar que a ação foi disponibilizada para os dois turnos de trabalho ficando disponível para todas as servidoras independente da função, entretanto parte da equipe não quis participar.

Durante a atividade foi possível evidenciar o quanto o autocuidado é importante para autoestima sendo notório que as participantes se sentiram valorizadas ao receber aquele cuidar, algumas ponderaram que nunca tinham tirado um tempo para cuidar de si e que não sabem se maquiagem, demonstrando o quanto as dicas recebidas foram importantes.

Podemos vislumbrar que a maquiagem pode ser um fator que corrobora para minimizar a perda da autoestima e na melhora da saúde, visto que traz uma melhora momentânea na aparência das servidoras fazendo com que se sintam mais felizes melhorando significativamente a qualidade de vida, o que fica evidente nas imagens a seguir:

**Figura 4 Oficina de maquiagem**



Fonte: Compilação do autor

**Figura 5 Oficina de maquiagem**



Fonte: Compilação do autor

Segundo Francóia (2019), cuidados relacionados à estética são extremamente necessários e importantes para qualquer pessoa. Olhar-se no espelho e gostar do que se vê e perceber ao olhar do outro que nossa aparência é agradável elevando a autoestima e ajudando em qualquer tratamento de saúde.

Sendo assim, podemos mensurar que o conceito de autoestima tem sido debatido em vários cenários, sendo considerado como importante indicador de saúde mental, dependendo da forma que a temática é abordada no ambiente de trabalho é possível reconhecer as potencialidades de cada indivíduo o que nos permite traçar metas e objetivos, a partir da satisfação dos envolvidos.

### **3.4-4º Intervenção:**

No quarto encontro foi realizada uma dinâmica com balões com o objetivo de proporcionar a equipe um momento de reflexão sobre a importância de cuidar de quem cuida toda via foi possível observar que para além do objetivo proposto a dinâmica possibilitou trabalhar as emoções dos participantes.

Para tanto foram elaboradas perguntas reflexivas referentes ao cuidado e cada uma delas colocadas dentro dos balões, foi distribuído um balão para cada membro da equipe e pedido para que eles enchessem os balões, após isso os balões foram jogados para ar e a equipe não poderia deixar cair, alguns minutos depois, cada um pegava um balão, formamos uma roda de cadeira e um por um foi estourando o balão e assim encontrariam a pergunta. Cada um teria que responder em voz alta para o grupo a sua pergunta, solicitou-se que os mesmos ficassem atentos as perguntas e mesmo não sendo sua vez de responder pudessem refletir sobre o que estava sendo questionado.

Tive a preocupação de colocar questões repetidas para ter a chance de fazer trocas de experiências e sentimentos e ver as diferenças quanto às repostas. As perguntas que estavam dentro dos balões eram as seguintes:

#### **1-Se cuidar e ser cuidado é algo extremamente importante e reflete diretamente em nossa qualidade de vida. O que você tem feito para cuidar de si?**

Uma das servidoras destacou a importância de acreditar em dias melhores, pontuando em sua fala:

“Tenho me apegado as coisas boas que tem ao meu redor, trazendo sempre pensamentos positivos e de otimismo, acredito que isso seja um escudo para que as aflições e medo não me abalem. Então tento achar o lado bom de tudo, esperança sempre. Esperar que o bom aconteça e confiar nisso”.

Nota-se nesta fala que apesar da precarização do ambiente de trabalho, da sobrecarga alguns servidores ainda conseguem vislumbrar o lado positivo das coisas, acreditando sempre que algo de bom irá acontecer.

#### **2- Cuidar de si demanda aceitar nossa condição humana, respeitando nossos limites e ritmo interno. Você tem respeitado seus limites?**

Os servidores que responderam esta pergunta apresentaram muita similitude nas respostas, elucidando que os limites devem ser respeitados assim como o ritmo interno, às vezes é

indispensável parar e olhar para si próprio e entender quais são os nossos limites e se estamos sabendo lidar com eles e respeitando-os, fato este que podemos evidenciar na fala a seguir:

“Depois de chorar, sofrer, negar, tentar ser forte o tempo todo hoje procuro respeitar minhas limitações, principalmente as emocionais. Me pergunto posso resolver? Se sim resolvo, se não deixo por conta de Deus e do tempo, dessa forma diminui a cobrança sobre mim mesmo”.

Concomitantemente podemos observar que respeitar nossos limites não é uma tarefa fácil e que por vezes é necessário a exaustão para que consigamos compreender a necessidade do autocuidado como fica explícito na alocação a seguir:

Antes eu não me cuidava até isso se refletir no meu corpo de maneira que eu vi que eu tinha que procurar ajuda, porque eu não estava dando conta de mim e principalmente do serviço, porque eu achava que tinha que dar conta, eu tinha que corresponder que nós somos uma máquina motoramente falando, mas psicologicamente a gente não é [...] foi assim que me senti mal e procurei ajuda e aprendi bastante durante esse tempo a me cuidar, me permitindo errar e acertar e principalmente a olhar o outro, pois eu nunca me colocava no lugar do outro, mas aprendi muito inclusive a cuidar do outro [...]. Por fim tenho procurado me cobrar “menos”, permitindo-me admitir que tenho limites e não sou perfeita, como nenhum ser humano o é. E admitir nossos limites, nos assegurarmos não chegarmos á exaustão, o que interfere diretamente na nossa qualidade de vida.

Nessa perspectiva podemos discorrer que saber lidar com nossos limites é algo essencial para nossa saúde mental no ambiente de trabalho. Saber que não podemos dar conta de tudo e que é importante refletirmos acerca dos nossos limites fazendo com que consigamos harmonizar trabalho e vida pessoal.

**3- Estudos apontam que o ambiente de trabalho interfere diretamente em nossa saúde mental. Pensando nisso você julga importante a realização de atividades reflexivas e de valorização dos servidores? Em sua opinião qual o impacto essas ações podem trazer na vida do trabalhador?**

Nesta questão os profissionais foram breves em sua explanação, porém pontuaram a importância de ações que estimulem o autocuidado e a valorização dos trabalhadores de saúde mental, tendo em vista que lidar com o sofrimento do outro é uma tarefa desgastante e a troca de saberes possibilita vislumbrar alternativa para autocuidado, conforme expressa a citação a seguir.

“Sim, acho importante por ser um momento de grande aprendizagem onde passamos, falar e ouvir idéias, experiências de colegas e aprender com isso”

Sendo importante destacar que todos os servidores reconhecem os impactos que o ambiente de trabalho é capaz de exercer em sua saúde física e mental, fator este que acaba refletindo inclusive nas relações entre os colegas.

Em consonância com a fala supracitada Fonseca (2017) também discute aspectos que reverberam na saúde do trabalhador, tais como a forma de se relacionar com as pessoas no ambiente laboral, a maneira que a chefia exerce sua função, remuneração, reconhecimento profissional entre outros. Situações de estresse vivenciadas nesse ambiente como carga horária excessiva, falta de clareza na comunicação, delegação de funções incoerente, e assédio moral e sexual estão diretamente relacionados ao alto índice de transtornos mentais em trabalhadores.

Fica evidente que criar espaços para que os servidores possam compartilhar suas angústias e seu anseio se faz necessário e urgente.

#### **4- Ser profissional de saúde diante de uma pandemia exige ainda mais dos profissionais de saúde, em sua opinião a pandemia afetou a saúde mental dos trabalhadores?**

Nesta questão as falas dos servidores se complementaram, ficando explícito o quanto a pandemia afetou na dinâmica do trabalho e subsequentemente na saúde mental do trabalhador, partindo da lógica que apesar do medo do contágio os servidores não puderam paralisar suas atividades laborais, vivendo com o receio de contaminar-se e contaminar seus entes queridos, esta realidade fica explícita na fala a seguir:

[...] afetou bruscamente, tanto os servidores, como eu na minha posição de gerente, eu percebi um medo muito grande, o medo coletivo medo do colega, medo da doença, um medo generalizado, [...] Tinha a preocupação de perder aquele colega, eu percebi que quem pegou foi atingido e quem não pegou também foi atingido. Eu enquanto gerente fiquei no meio termo porque eu tinha medo eu não sabia como agir com esses servidores, porque ao mesmo tempo que você quer ajudar você tem um medo seu que é inerente, e neste momento você precisa esquecer, você precisa ser a pessoa de referência, mas assim dentro do contexto creio que conseguimos passar por isso uns melhores outros piores, mas foi uma lição um crescimento para todos nós como pessoa e como seres humanos. ”

Visto isso, são diversos os fatores que tem interferido na saúde mental dos trabalhadores frente a essa pandemia. O medo de contrair o vírus e transmitir aos entes queridos, a insegurança do amanhã, a dificuldade de adaptação ao novo momento, não poder ter contato e/ou sair com amigos, e esses fatores interferem de forma direta na saúde desses trabalhadores, refletidos na insônia, na

angústia, na ansiedade, dores de cabeça entre outros que se apresentam de forma sutil sinalizando o adoecimento mental desses profissionais (Fundação Oswaldo Cruz, 2019).

**5- Cuidar de sua saúde mental requer administrar seu tempo da melhor forma possível. Como você tem aplicado o tempo na sua vida?**

Observa-se nesta questão os profissionais ainda apresentam dificuldade em administrar seu tempo, fator este que contribui para o adoecimento, uma vez que para exercitar o autocuidado é necessário maximizar nosso tempo, para que assim consigamos ter momentos prazerosos fora do ambiente de trabalho.

Sendo este um dos grandes desafios na atualidade, visto que grande parcela dos trabalhadores se desdobram em dois ou mais empregos, não restando tempo para pensarem em si próprio, na fala a seguir fica evidente esta dificuldade.

“Não estou conseguindo organizar as atividades, nem tornar o tempo produtivo. Tenho deixado o tempo passar”.

De acordo com os autores Alves e Filho (2021) exercitar o autocuidado dentro e fora do seu ambiente laboral é a forma mais eficaz de manter a saúde mental. Aspectos como o bom convívio com a equipe, trabalho multiprofissional e ambiente acolhedor facilitam esse processo dentro do trabalho. Já fora desse ambiente, atividades de lazer, terapia, convívio com a família e amigos asseguram que essas pessoas se mantenham estáveis mentalmente.

Concomitantemente após todos terem respondido suas perguntas e terem trocado experiência e sentimentos, solicitei a eles que discorressem um pouco de como se sentiram durante as atividades executadas, já que aquele seria nosso último encontro referente a execução deste projeto, porém a semente foi lançada e seus frutos serão colhidos ao longo do ano, abrindo caminho para novas intervenções que visem cuidar de quem cuida.

Apesar da ansiedade do momento, o retorno foi muito satisfatório, a equipe se sentiu muito bem em poder ter um espaço para compartilhar seus sentimentos e realizar trocas, positivo me senti realizada de ouvi-los, dizendo que este projeto fez muito bem para a equipe que se sentiam muito bem após os encontros e que tinham certeza que o meu projeto foi um indicativo de que o cuidado ao cuidador era algo que deveria ser instituído.

Trouxeram a importância dos encontros para aproximação das pessoas e que ter um espaço onde pudessem fazer trocas de sentimentos era algo maravilhoso.

Eu saio dessas intervenções com a sensação de missão cumprida, de ver que as pessoas após os encontros se sentiram melhores, pois conseguiram trocar experiências tanto profissionais quanto pessoais e que isto fez com que se sentissem bem.

E através disso, despertei neles a importância de olhar para si mesmo, a necessidade de serem ouvidos e de ouvirem também, e que são nessas trocas nesses cuidados que irão se transformar em profissionais mais felizes, saudáveis e melhores.

**Figura 6 Atividade de encerramento do PI.**



**Fonte: Compilações do autor.**

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente trabalho teve início em dezembro de 2021 na Unidade de Saúde Mental CAPS III Aero Rancho, situado no Município de Campo Grande MS, em funcionamento desde janeiro de 2009 em uma região cercada por uma comunidade vulnerável com índice gritante de violência.

As intervenções realizadas foram ofertadas para toda equipe, porém não teve adesão de uma grande parcela, por questões estruturais, visto que as ações foram realizadas durante o expediente de trabalho e, por vezes, por resistência do próprio servidor que ainda tem receio de expor suas fragilidades.

Estudos apontam que a lida rotineira com situações-limite, como suicídio ou automutilação, por exemplo, caracterizam a atividade no CAPS como um "trabalho desestabilizador" (LANCMAN, 2008). Além disso, o próprio cotidiano de trabalho em um serviço que atende pessoas com graves transtornos mentais naturalmente já suscita sofrimento nos profissionais, o que requer estratégias por parte da gestão.

Frente a esta necessidade pensou-se neste trabalho, no primeiro momento realizou-se o levantamento de interesse por parte dos serviços, sendo possível evidenciar que uma grande parcela da equipe necessita de suporte psicológico, a partir desse levantamento de dados foi possível pensar em propostas visando à promoção da saúde e a integralidade do cuidado. Observou-se no grupo o anseio na busca pela qualidade de vida e o quanto os profissionais acham necessário essas ações voltadas para sua saúde.

Nesta perspectiva o Ministério da Saúde (2013) estabelece a importância de se ressaltar que os trabalhadores da saúde mental necessitam de estratégias que tenham como objetivo a promoção da saúde. Esta é definida como uma estratégia para buscar a melhoria da qualidade de vida da população. Somado a isso, também objetiva o desenvolvimento de ações para o enfrentamento de problemas, a partir da identificação dos determinantes sociais que interferem na saúde de uma população, para promover a satisfação e bem-estar no ambiente laboral.

Respectivamente os encontros permitiram discutir sobre valorização e reconhecimento entre os profissionais, integração e trabalho em equipe, além de proporcionar momentos de autocuidado e visou fortalecer os vínculos, dessa forma, fornecermos ao trabalhador um espaço de descontração, movimentação e reflexão sobre seus benefícios e da possibilidade de incorporá-la em seu cotidiano.



Para Machado e Merlo (2008) refletir e discutir sobre as vicissitudes do trabalho, os eventos geradores de prazer e de sofrimento parece ser uma medida necessária para esses trabalhadores encontrarem meios de continuar trabalhando de forma saudável.

Fica evidente que apesar de terem sido realizados poucos encontros, foi possível notar que a execução das ações motivou os servidores que se demonstram abertos a novas propostas. Além disso, observasse a necessidade da valorização do trabalho desses profissionais independente de categoria profissional, para que estes encontrem prazer no ambiente de trabalho a partir do reconhecimento da execução de suas atribuições, buscando integrar a equipe a fim de proporcionar um atendimento multidisciplinar de qualidade para o público alvo dos serviços que ainda se encontra fragilizada e detrimento de algumas relações hierárquicas, sendo indispensável que seja contínuo esse processo de cuidar de quem cuida.

Sendo importante salientar que o ambiente de trabalho interfere diretamente na saúde do trabalhador, nesta perspectiva Azevedo e Lobo (2013) relatam que a organização do trabalho exerce maior influência ou pressão sobre o aparelho psíquico, pois através dele que se organizam o real significado do trabalho para os sujeitos. O que tem se observado é que o mundo do trabalho vem sofrendo constantes mudanças o que tem atingido diretamente a vida dos trabalhadores, tendo em vista que, os mesmos são cobrados a serem cada vez melhor, não importando suas condições de trabalho. Logo, o trabalho pode ser considerado fonte de prazer e satisfação para os sujeitos, mas também um fator significativo para o adoecimento humano (Cordeiro et al., 2016).

Levado em consideração está realidade vivenciada pelos servidores acredita-se que os encontros realizados durante esta intervenção configuraram como uma estratégia para a promoção da saúde do trabalhador do CAPS, pois possibilitaram subsídios para a melhora da qualidade de vida por meio de atividades lúdicas, de autocuidado e de reflexão.

Esses tipos de ações de promoção da saúde propiciam trocas de experiências, e de conhecimentos acerca da temática envolvida, estimulando a autonomia e o pensamento crítico dos envolvidos reforça-se que os participantes poderão ser multiplicadores entre seus pares, em seus postos de trabalho, uma vez que estratégias de enfrentamento podem ser apreendidas e ampliadas, bem como as demais ações de promoção à saúde ocupacional.

Observa-se que momentos como estes fazem com que os trabalhadores se sintam reconhecidos e valorizados pelo trabalho que executam, salientando assim suas potencialidades e contribuindo para que suas fragilidades sejam minimizadas.

O reconhecimento do trabalho possibilita a transformação do sofrimento em prazer, pois dá sentido ao sofrimento, e ainda pode conduzir o sujeito para a construção de sua identidade, contribuindo assim para a sua auto realização. Mostra-se um processo de construção de um sentido do trabalho na vida mental do trabalhador. Sem esse sentido é impossível a mobilização conjunta de sentimentos e inteligência para a criatividade. Dessa forma, quando a qualidade do trabalho desenvolvido pelos sujeitos é reconhecida, os seus esforços, suas angústias, suas decepções e seus desânimos adquirem sentido, contribuindo para que o sofrimento tenha um papel importante na transformação e na evolução do sujeito, (Dejours, 2001).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental dos trabalhadores de saúde tem sido tema pouco debatido nas literaturas atuais, tornado imprescindível problematizar como estes profissionais têm lidado com o autocuidado frente à dinâmica de trabalho. Entendesse que a maioria dos servidores passam grande parte do seu tempo neste ambiente e que isso interfere diretamente em sua saúde.

A participação dos profissionais de Saúde Mental, atuantes no CAPS III Aero Rancho e dos colaboradores que junto executaram as ações propostas, oportunizou um olhar diferenciado sobre os aspectos que envolvem a saúde do trabalhador, bem como oportunizou desenvolver atividades multidisciplinares, possibilitando uma maior interação com as diversas áreas de saberes existente na Unidade.

Nessa perspectiva, as ações possibilitaram a troca de conhecimento entre os profissionais e principalmente o compartilhamento de suas angustias, promovendo a construção e multiplicação de saberes acerca do autocuidado

Destaca-se a importância da continuidade da execução de ações que possibilitem a valorização dos servidores, bem como promovam a saúde e o bem-estar, para que possam se sentir reconhecido, bem como engajados, no cuidado em saúde mental e desenvolvimento profissional.

A participação da equipe foi primordial para este trabalho o que possibilitou o fortalecimento deste estudo e das ações desenvolvidas, uma vez que permitiu ampliar o olhar sobre as reais necessidades da equipe, partindo da vivencia e os anseios de cada profissional.

Ademais é oportuno corroborar que inicialmente o projeto foi pensado de uma forma mais ampla com um número maior de encontros, porém durante o percurso enfrentamos algumas situações adversas, como aumento dos atestados médicos por parte da equipe, não podemos deixar de mensurar que as ações aqui executadas foram realizadas durante período de pandemia, aonde em vários momentos foi inviável a realização de atividades em grupo.

Outrossim, está relacionado a dificuldade de coincidir a disponibilidade dos parceiros com os dias ofertados pela gestão para realização das ações, sendo um dos maiores empecilhos para que outras atividades pudessem ser executadas.

Entretanto apesar dos aspectos que dificultaram o percurso deste trabalho, podemos enfatizar que o mesmo cumpriu seu objetivo que era disponibilizar um espaço

de discussão em grupo, favorecendo o compartilhamento de vivências e a troca de saberes, além de propiciar momentos de cuidado para os profissionais da Unidade.

Durante os encontros foi possível sensibilizar sobre a importância do autocuidado, tendo em vista que a maior parte da equipe acredita que a fragilidade psíquica afeta diretamente no desempenho de suas funções.

Frente ao exposto, saio desta intervenção com a sensação de dever cumprido uma vez que as atividades contribuíram para a reflexão da importância de olhar para si mesmo, de ouvir o outro e de ser ouvido, respeitando seus limites e condições humanas, sendo estes cuidados primordiais para a transformação pessoal e profissional, fator este que irá refletir diretamente no atendimento a população.

Desta forma apesar de não termos conseguido contemplar todas as atividades solicitadas pelos servidores, os encontros que foram realizados veio de encontro com as propostas desde intervenção “Cuidar de quem cuida” para além de proporcionar um espaço seguro de fala, permitiu aos profissionais observarem sua própria dor e a dor do outro e quem sabe assim encontrar soluções possíveis com o suporte do grupo, respeitando as especificidades de cada um, baseando-se no respeito e na empatia, no não julgamento, tornando o dia a dia desses servidores mais leves e saudáveis.

Uma vez que os servidores passam grande parte do dia no ambiente de trabalho, quando esse local é estressante, isso pode levá-los a um estado de exaustão e, em casos mais graves, até depressão.

Sendo assim momentos como este de reflexão e autocuidado, podem ser ferramentas potentes para sensibilizar a gestão sobre a necessidade de criar estratégias que aliviem os impactos psicossociais sofridos por estes profissionais.

Respectivamente acreditamos que o presente projeto possa servir de aporte para que a gestão Municipal compreenda que seus servidores se encontram sobrecarregados e muitos adoecidos, podendo assim viabilizar melhorias no ambiente de trabalho.

Bem como garantir portarias que assegurem direitos voltados à saúde do trabalhador, buscando sua valorização, sendo indispensável que normativas como o Estatuto do Servidor sejam cumpridos em sua íntegra, e outras, passem a vigorar trazendo benefícios para os trabalhadores.

Por fim destaca-se a importância dos gestores na promoção de ações que propiciam bem-estar psicológico aos funcionários no ambiente de trabalho, uma vez que iniciativas como estas ainda são tímidas no setor público e precisam ser fomentadas a todo o momento.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Azevedo, A., & Lobo, F. (2013). Prazer e sofrimento no trabalho. Congresso internacional de psicologia do trabalho e das organizações. Universidade Católica
- Alves, W. L., & Lavor Filho, T. L. (2021). Impactos psicossociais do trabalho na saúde mental de profissionais em um Centro de Atenção Psicossocial no interior do Ceará Revista Psicologia, Diversidade e Saúde. [acesso em 30 de Abril de 2022]. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/4055>
- Cordeiro, T. M. S. C., Mattos, A. I. S., Cardoso, M. C. B., Santos, K. O. B., & Araújo, T. M. (2016). Notificações de transtornos mentais relacionados ao trabalho entre trabalhadores na Bahia: estudo descritivo, 2007-2012. Epidemiologia e Serviços de Saúde, 5(2), 363-72. [acesso em 15 de abril 22]. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2237-96222016000200363](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222016000200363)
- BRASIL. **Constituição (1988). Constituição** da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Centro Gráfico, 1988.
- COREN-SP. Cuidando de quem cuida 2021 [acesso em 15 abril 22]. Disponível em: <https://portal.coren-sp.gov.br/cuidando-de-quem-cuida/>
- Dejours, C. (1992). A loucura do trabalho - estudo de psicopatologia do trabalho (5ª ed.). São Paulo: Cortez.
- Fonseca, R. T. M. (2003). Saúde Mental para e pelo trabalho. Caderno da Escola de Direito e Relações Internacionais da Faculdade do Brasil, 1(2), 73-93. <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/cadernosdireito/article/view/2482>
- Fundação Oswaldo Cruz. (2019). Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19, Recomendações Gerais. Ministério da Saúde. <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAde-Mental-eAten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-gerais.pdf>
- LACAZ, F. A. C. Saúde do trabalhador: um estudo sobre as formações discursivas da academia, dos serviços e do movimento sindical. 1996. Tese (Doutorado) – Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1996.
- LANCMAN, S. (Org.). Políticas Públicas e processos de trabalho em Saúde Mental Brasília: Paralelo 15, 2008. 224 p.
- Lourenço, Edvânia Ângela de Souza e Bertani, Íris Fenner Saúde do trabalhador no SUS: desafios e perspectivas frente à precarização do trabalho. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional [online]. 2007 v. 32, n. 115 [Acessado 15 abril de 22], pp. 121-134. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0303-76572007000100011>>. Epub 29 Nov 2012. ISSN 2317-6369. <https://doi.org/10.1590/S0303-76572007000100011>.

Machado, Aline Gonçalves e Merlo, Álvaro Roberto Crespo. Cuidadores: seus amores e suas dores. *Psicologia & Sociedade* [online]. 2008, v. 20, n. 3 [Acessado 15 Maio 022], pp. 444-452. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-71822008000300015>>. Epub 16 Feb 2009. ISSN 1807-0310. <https://doi.org/10.1590/S0102-71822008000300015>.

Marqueze, E. C., & Moreno, C. R. C. (2005). Satisfação no trabalho – uma breve revisão. *Revista brasileira de Saúde Ocupacional*, 30(112), 69-79. <https://doi.org/10.1590/S0303-7657200500020000>

MERHY, E. E. *Saúde: a cartografia do Trabalho Vivo*. 4 ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

Ministério da Saúde (BR), Coordenação Nacional de Saúde Mental. Política nacional de saúde mental, álcool e outras drogas [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2017 [acesso em 15 abril 22]. Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/politica-nacional-de-saude-mental-alcool-e-outras-drogas>

Resende, D. A. (2019). *Acidente de trabalho com os servidores da Secretaria de Educação da Prefeitura Municipal de Uberlândia* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Uberlândia]. Repositório UFU. <http://doi.org/10.14393/ufu.di.2020.93>

Ribeiro, M. C., Barros, A. C., Correia, M. S., Lessa, R. O., Tavares, L. N., & Chaves, J. B. (2018). Atenção psicossocial e satisfação no trabalho: processos dialéticos na saúde mental. *Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde*, 7(1) 55-67. <https://doi.org/10.33362/ries.v7i1.110>

Vilela, R. A.G. *Desafios da vigilância e da prevenção de acidentes de trabalho*. São Paulo: LTr,2003.