

## **Abordagem da Sobrecarga de Trabalho e Promoção do Autocuidado para Profissionais da Atenção Básica através da Educação Permanente**

**BIANCA DE OLIVEIRA CAVENAGHI<sup>1</sup>; BRENDA REINHEIMER LIOTA<sup>2</sup>; ÁGATA FERNANDES JUSTIN<sup>3</sup>; ISMAEL FARIAS MAILAN<sup>4</sup>; LARISSA CARDOSO NOGUEIRA<sup>5</sup>**

**GABRIELA LOBATO DE SOUZA<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – bianca.cavenaghi02@gmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – brendarliota@gmail.com

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – agata\_justin@hotmail.com

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – ismaelmailan13@gmail.com

<sup>5</sup>Universidade Federal de Pelotas – larissacardosonogueira2203@gmail.com

<sup>6</sup>Universidade Federal de Pelotas – gaby\_lobato@yahoo.com.br

### **1. INTRODUÇÃO**

De acordo com CARVALHO e MAMERI-TRÉS (2023), a sobrecarga de trabalho é um fator de risco relevante para o desenvolvimento da síndrome de burnout (SB). A SB é definida pela exposição contínua e prolongada a fatores estressantes no ambiente de trabalho, resultando em um estado de esgotamento físico, mental e emocional. Esse quadro é comum em profissões que exigem grande envolvimento emocional, alto nível de responsabilidade ou carga excessiva de trabalho, e pode impactar negativamente tanto o desempenho profissional quanto a qualidade de vida do indivíduo.

Conforme SÁ *et al.* (2020), a SB manifesta-se por uma gama de sinais e sintomas nas esferas física, psíquica e comportamental. Os sintomas físicos incluem cansaço, cefaleia, fraqueza, tremores e insônia. No domínio psíquico, observam-se manifestações de melancolia, aflição, estresse, raiva, tensão, frustração, ansiedade, desânimo e desmotivação. Quanto aos sintomas comportamentais, destacam-se queixas frequentes, irritabilidade, insatisfação, impaciência e agitação.

A educação permanente em saúde é um importante instrumento de gestão que contribui para que as equipes enfrentem conflitos e sobrecarga de trabalho, oferecendo um espaço de diálogo e construção coletiva de soluções para superar essas dificuldades. A Política Nacional de Educação Permanente em Saúde, estabelecida pela Portaria nº 198 de 2004, visa fortalecer o Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da capacitação contínua dos profissionais de saúde. Buscando integrar o aprendizado contínuo à prática profissional, usando o ambiente de trabalho como espaço de ensino para aprimorar a qualidade do atendimento.

O componente curricular "Unidade de Cuidado em Enfermagem VIII – Gestão, Atenção Básica e Saúde Mental" da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) tem como objetivos gerais o cuidado das necessidades individuais e coletivas em saúde, bem como a organização do trabalho em saúde. Dentro desse contexto, os acadêmicos são incentivados a realizar ações de Educação Permanente que são projetadas para abordar as realidades específicas enfrentadas pelos serviços de saúde.

Nesse contexto, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência dos acadêmicos de enfermagem na elaboração e implementação de uma ação de

Educação Permanente focada na temática da sobrecarga de trabalho para os profissionais de uma unidade básica de saúde.

## 2. ATIVIDADES REALIZADAS

A atividade de Educação Permanente em Saúde, realizada como parte das atividades de gestão na atenção básica do componente curricular Unidade de Cuidado em Enfermagem VIII (UCE VIII) – Gestão, Atenção Básica e Saúde Mental (2024/1), teve como objetivo promover momentos de reflexão e autocuidado entre os trabalhadores de uma Unidade Básica de Saúde da Estratégia de Saúde da Família do município de Pelotas/RS. Ocorreu no dia 5 de setembro de 2024 no turno da tarde, com duração aproximada de 1 hora e meia.

O tema da sobrecarga de trabalho foi escolhido em conjunto com os acadêmicos e a professora do campo prático, após observarem o desgaste progressivo dos profissionais da unidade ao longo do período em que estavam inseridos no local. Para avaliar a aceitação da proposta, realizou-se uma consulta com uma enfermeira da equipe, que destacou a importância do tema para os profissionais da unidade, recebendo a ideia de forma positiva.

O desenvolvimento da atividade foi organizado em dois momentos complementares. No primeiro momento, os estudantes elaboraram e apresentaram o tema por meio de um material didático na plataforma *Canva*. Em seguida, foi realizada uma discussão com os profissionais presentes, conduzida com o auxílio da facilitadora do campo prático, proporcionando um ambiente de escuta e acolhimento. Quatorze pessoas participaram desse momento inicial de exposição e diálogo, contando com a presença de diversos profissionais (médicas, enfermeiras, técnicas de enfermagem, agentes comunitários de saúde e assistentes administrativos).

O segundo momento foi uma prática opcional de escalda-pés com lavanda (*Lavandula dentata L.*), meditação guiada e aromaterapia com óleo essencial de lavanda, oferecida com o intuito de promover relaxamento e autocuidado para os que optaram por participar dessa experiência. 9 profissionais optaram por participar dessa experiência, desfrutando de um ambiente voltado ao bem-estar.

## 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os principais temas abordados pelos profissionais em relação à sobrecarga de trabalho incluíram a alta demanda de atendimentos, a pressão constante e o tratamento inadequado por parte da população. Além disso, o contexto político atual, com as pressões associadas ao período eleitoral, intensificam a situação, já que as interações com candidatos podem adicionar uma camada extra de pressão e expectativas sobre o desempenho da equipe de saúde. Outro fator relevante apresentado por eles, é a falta de segurança, com a ausência de guardas e o medo de exposição a situações violentas, que agravam a tensão e o estresse no ambiente de trabalho.

Esses relatos vão de encontro com o que é encontrado na literatura. Em um estudo conduzido por DIAS *et al.* (2020) os profissionais na atenção básica (AB) enfrentam diversos desafios, como fragilidade social, excesso de demanda, falta de segurança e pressão psicológica de pacientes e empregadores. Esses fatores impactam negativamente a saúde mental e física, dificultando a realização das atividades diárias.

Além disso, muitos profissionais expressaram a falta de um suporte melhor estruturado por parte da gestão municipal de saúde. Essa ausência de apoio contribui para uma sensação de desamparo, dificultando o equilíbrio entre o trabalho e o bem-estar pessoal, levando à sensação de inviabilidade e invisibilidade no desempenho de suas funções. Conforme demonstrado por ALONSO *et al.* (2024) em um estudo sobre valorização e reconhecimento dos profissionais da AB, o termo "reconhecer" emergiu nas falas dos participantes, refletindo a importância da valorização do trabalho por pacientes, colegas e gestores. O respeito pelo trabalho realizado, aliado ao apoio da gestão e dos usuários, é fundamental para criar um ambiente de trabalho positivo.

Muitos profissionais relataram que mascaravam os sentimentos relacionados à sobrecarga, convencidos de que eram apenas reflexos de um cansaço físico. No entanto, isso dificultava a busca por ajuda adequada, prolongando o sofrimento e isolamento. Durante a exposição, os participantes ressaltaram a relevância do apoio mútuo e da união dentro da equipe. Ao conversarem abertamente com seus colegas, descobriram que esse diálogo promovia um ambiente de acolhimento e fortalecia os laços entre eles, permitindo que se sentissem mais amparados e valorizados em suas experiências.

A relevância de ter pessoas com quem discutir temas importantes está ligada a uma visão positiva das relações profissionais. Vínculos saudáveis entre colegas são essenciais para cultivar empatia, afeto e amizade, requerendo uma colaboração ativa e multidisciplinar, fundamental para um ambiente de trabalho saudável. (FERREIRA *et al.*, 2023). Assim, essa colaboração também se torna um pilar essencial para a saúde mental dos profissionais, facilitando a busca por ajuda e a superação dos desafios enfrentados no cotidiano.

Como acadêmicos, um dos principais desafios foi a dificuldade em propor soluções eficazes para as demandas identificadas, dado o desânimo generalizado e a falta de perspectivas de melhoria entre os profissionais. A complexidade das questões e a falta de recursos estruturais tornaram o desenvolvimento de soluções práticas um desafio considerável.

Em resposta a essas dificuldades, a solução adotada foi a realização de um momento de autocuidado, que incluiu práticas como meditação, aromaterapia e escalda-pés. Essas atividades foram projetadas para proporcionar alívio do estresse e promover o bem-estar dos profissionais, oferecendo um suporte adicional em um contexto onde as soluções estruturais ainda estão sendo discutidas e planejadas.

As práticas Integrativas e Complementares (PICS) são abordagens terapêuticas reconhecidas e ofertadas pelo SUS, totalizando 29 práticas na sua Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (BRASIL, 2018). visam promover o bem-estar integral das pessoas, abordando não apenas aspectos físicos, mas também emocionais, sociais e espirituais. (ZAPELINI, JUNGES e BORGES, 2023). Com uma visão holística, as PICS oferecem recursos para a melhoria da saúde mental e física, a redução do estresse, a prevenção de doenças, e o fortalecimento da autonomia e autocuidado.

Após a conclusão das atividades, observou-se uma melhora notável na expressão corporal dos profissionais e em seus relatos, indicando que o momento de autocuidado foi eficaz em promover relaxamento e bem-estar. Isso reforça a eficácia das intervenções propostas em melhorar a qualidade de vida dos profissionais de saúde, confirmando que as atividades alcançaram seu objetivo principal.

A realização deste trabalho foi importante para a formação acadêmica dos discentes, oferecendo uma experiência prática que ampliou a compreensão sobre a sobrecarga de trabalho na área da saúde. Ao vivenciar os desafios enfrentados pelos profissionais, como a falta de suporte gerencial e pressões externas, os estudantes puderam reconhecer o impacto desses fatores na saúde mental e qualidade de vida dos profissionais. A participação na criação e aplicação de estratégias de autocuidado possibilitou o desenvolvimento de habilidades como escuta ativa e trabalho em equipe.

Além disso, a atividade destacou a relevância de abordagens que conciliem cuidado físico e mental, em consonância com os princípios da atenção integral à saúde na formação em Enfermagem. A oportunidade de propor intervenções voltadas ao bem-estar dos profissionais permitiu desenvolverem uma visão crítica sobre a gestão da saúde. Assim, essa experiência contribui para formar profissionais mais preparados e atentos às necessidades de suas equipes e pacientes. As lições aprendidas alinham-se com os objetivos propostos no componente curricular, destacando a importância de integrar a saúde mental e o gerenciamento eficaz no contexto da Atenção Básica em Saúde.

#### 4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALONSO, C. DA S. *et al.* Interface entre valorização, reconhecimento e satisfação do trabalho de enfermeiros da Atenção Primária à Saúde. **Journal of Nursing and Health**, v. 14, n. 1, 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Gestão da Educação na Saúde – DEGES. **Portaria nº 198, 13 de fevereiro de 2004**. Institui a Política Nacional de Educação Permanente em Saúde como estratégia do Sistema Único de Saúde para a formação e o desenvolvimento de trabalhadores para o setor. Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Portaria nº 702, de 21 de março de 2018**. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

CARVALHO, Ana Paula Lopes; MAMERI-TRÉS, Letícia Maria Akel. **Burnout na prática clínica**. 1. ed. Barueri: Editora Manole, 2023.

DIAS, E. G. *et al.* Riscos ergonômicos do ambiente de trabalho do enfermeiro na atenção básica e no pronto atendimento. **Journal of Nursing and Health**, v. 10, n. 2, 2020.

SÉ, A. C. S. *et al.* Prevalência da síndrome de burnout em enfermeiros do atendimento pré-hospitalar. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e940975265-e940975265, 2020.

FERREIRA, M. M. *et al.* Afetividade e ambiente de trabalho dos enfermeiros: estudo transversal. **Journal of Nursing and Health**, v. 13, n. 1, 2023.

ZAPELINI, R. G.; JUNGES, J. R.; BORGES, R. F. Concepção de saúde dos profissionais que usam práticas integrativas e complementares no cuidado. **Physis**, v. 33, e33069, 2023.