

# A SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA ATENÇÃO BÁSICA NO MUNICÍPIO DE CAUCAIA - CE

## MENTAL HEALTH OF PRIMARY CARE PROFESSIONALS IN THE MUNICIPALITY OF CAUCAIA - CE

Tainah Medeiros Campos<sup>1</sup>

**Resumo:** Os profissionais que atuam na Atenção Básica enfrentam uma série de desafios diários que afetam diretamente o seu bem-estar emocional. O Sistema Único de Saúde (SUS) depende de sua capacidade de fornecer cuidados acessíveis e contínuos à população, sendo, portanto, fundamental garantir que esses trabalhadores mantenham sua saúde mental preservada. No entanto, diversos fatores de estresse, como a carga de trabalho excessiva, a escassez de recursos e as altas expectativas da sociedade, muitas vezes contribuem para o sofrimento psicológico desses profissionais. Esses estressores podem resultar em condições como estresse crônico, síndrome de burnout, ansiedade e depressão, afetando tanto o indivíduo quanto a equipe de trabalho como um todo. Além disso, a qualidade do atendimento prestado à comunidade está diretamente relacionada à saúde emocional desses trabalhadores, uma vez que profissionais desgastados ou emocionalmente comprometidos tendem a oferecer um cuidado menos empático e eficaz. Um estudo transversal com o Maslach Burnout Inventory revelou que 10,6% dos profissionais estavam em alto risco de burnout. Os subescalas mostraram 29,8% com exaustão emocional elevada, 52,1% com realização profissional reduzida e 22,3% com despersonalização. (Silva et al, 2023) Este artigo busca, portanto, não apenas identificar os fatores que contribuem para o adoecimento mental dos profissionais da Atenção Básica, mas também explorar as soluções que podem ser implementadas para mitigar esses impactos. A revisão da literatura e os dados empíricos obtidos por meio de entrevistas com profissionais que

---

<sup>1</sup> Graduada em Enfermagem pela Universidade de Fortaleza- UNIFOR



atuam na área evidenciam a necessidade urgente de intervenções que promovam o cuidado integral desses trabalhadores, considerando suas necessidades emocionais e psicológicas.

**Palavras-chave:** saúde mental, profissionais da Atenção Básica, estresse, burnout, estratégias de apoio, saúde pública.

**Abstract:** Primary care professionals face a series of daily challenges that directly affect their emotional well-being. The Unified Health System (SUS) depends on its ability to provide accessible and continuous care to the population, making it essential to ensure that these workers maintain their mental health. However, various stressors, such as excessive workload, scarcity of resources, and high societal expectations, often contribute to the psychological distress of these professionals. These stressors can result in conditions such as chronic stress, burnout syndrome, anxiety, and depression, affecting both the individual and the work team as a whole. Furthermore, the quality of care provided to the community is directly related to the emotional health of these workers, as exhausted or emotionally compromised professionals tend to provide less empathetic and effective care. A cross-sectional study using the Maslach Burnout Inventory revealed that 10.6% of professionals were at high risk of burnout. The subscales showed that 29.8% had high emotional exhaustion, 52.1% had reduced professional fulfillment, and 22.3% had depersonalization. (Silva et al, 2023) This article therefore seeks not only to identify the factors that contribute to mental illness among primary care professionals but also to explore solutions that can be implemented to mitigate these impacts. The literature review and empirical data obtained through interviews with professionals working in the field highlight the urgent need for interventions that promote comprehensive care for these workers, considering their emotional and psychological needs.

**Keywords:** mental health, primary care professionals, stress, burnout, support strategies, public health.



## **Introdução**

A Atenção Básica é a porta de entrada para o Sistema Único de Saúde (SUS) e desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e prevenção de doenças. No entanto, a carga de trabalho, as condições de infraestrutura e as demandas emocionais enfrentadas pelos profissionais dessa área frequentemente geram impactos significativos na saúde mental desses trabalhadores. O estresse crônico, o burnout e a ansiedade são alguns dos problemas mais comuns, e sua gestão inadequada pode prejudicar não só a saúde do profissional, mas também a qualidade do atendimento oferecido aos pacientes.

O objetivo deste artigo é analisar a saúde mental dos profissionais da Atenção Básica do Município de Caucaia- Ceará, considerando os principais fatores de risco e as consequências do adoecimento psicológico, além de discutir estratégias eficazes de apoio e prevenção.

## **Revisão da Literatura**

### **O Contexto da Atenção Básica no Brasil**

A Atenção Básica, por meio da Estratégia Saúde da Família (ESF), tem como principal função a promoção da saúde, prevenção de doenças e o atendimento contínuo e integral à população. Profissionais como médicos, enfermeiros, agentes comunitários de saúde e outros são responsáveis por um grande número de atendimentos e por desempenharem um papel crucial na saúde pública.

### **Estressores no Ambiente de Trabalho da Atenção Básica**

A sobrecarga de trabalho, a escassez de recursos e a falta de apoio institucional são fatores que geram estresse nos profissionais. A pressão por resultados imediatos e o contato constante com condições de vulnerabilidade social e de saúde das populações atendidas são fontes de tensão



e ansiedade. Estudo mostrou que 75% dos profissionais da Atenção Básica apresentam sinais de exaustão emocional devido ao excesso de tarefas e à falta de suporte adequado. (Lima et al, 2021)

### **Burnout e Suas Consequências**

O Burnout é um dos principais quadros de adoecimento psicológico entre os profissionais da saúde. Caracteriza-se por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. A literatura aponta que os trabalhadores da Atenção Básica estão particularmente vulneráveis a esse distúrbio, devido à carga de trabalho intensa e às interações contínuas com pacientes em situação de vulnerabilidade.

### **Fatores Protetivos e Estratégias de Apoio**

Apesar das inúmeras dificuldades enfrentadas pelos profissionais da Atenção Básica, diversas abordagens e intervenções podem ser implementadas para reduzir os efeitos negativos sobre sua saúde mental. O apoio psicológico contínuo, por exemplo, é uma das ferramentas mais eficazes para ajudar esses trabalhadores a lidarem com o estresse e a pressão do trabalho. A disponibilidade de serviços de terapia e grupos de apoio emocional permite que os profissionais compartilhem suas experiências, aliviando a carga emocional e fortalecendo a saúde mental.

Segundo Souza e Carvalho (2019), o fortalecimento de vínculos entre os membros das equipes de saúde e a promoção de espaços de escuta ativa são essenciais para prevenir o sofrimento psíquico dos profissionais da Atenção Básica. Esses autores destacam que estratégias como rodas de conversa, apoio psicológico institucional e práticas de autocuidado ajudam a mitigar os efeitos do estresse ocupacional crônico.

Além disso, a oferta de treinamentos específicos sobre técnicas de manejo do estresse, autocuidado e prevenção de burnout é essencial. Capacitações sobre práticas de relaxamento,



mindfulness e outros métodos de regulação emocional têm se mostrado eficazes para ajudar os profissionais a lidar melhor com as tensões diárias. Tais treinamentos não apenas melhoram o bem-estar dos trabalhadores, mas também contribuem para um ambiente mais saudável e produtivo. (Silva et al, 2020)

Outro fator importante é a criação de um ambiente de trabalho que favoreça a colaboração, o respeito mútuo e o apoio entre os membros das equipes. Quando os profissionais se sentem acolhidos e reconhecidos, o estresse diminui e a satisfação com o trabalho aumenta. Além disso, promover um espaço onde as trocas de experiência e as estratégias de enfrentamento sejam encorajadas pode ajudar na redução do sofrimento psicológico coletivo.

Essas práticas, quando implementadas de forma estruturada e contínua, podem prevenir o adoecimento psicológico dos profissionais da Atenção Básica e contribuir para a melhoria geral da qualidade do atendimento prestado à população.

## **Metodologia**

Este estudo se baseou em uma revisão bibliográfica de artigos científicos publicados nos últimos cinco anos sobre a saúde mental dos profissionais da Atenção Básica. Além disso, foram coletados dados por meio de entrevistas com profissionais que atuam na Atenção Básica do município.

## **Resultados**

### **Principais Desafios Identificados**

Os principais obstáculos enfrentados pelos profissionais da Atenção Básica em relação à saúde mental estão relacionados ao estresse causado pela sobrecarga de tarefas, à falta de recursos humanos e materiais adequados, à ausência de suporte psicológico e à elevada demanda emocional envolvida no cuidado de pacientes em situações de vulnerabilidade. Esses fatores criam um ambiente



de trabalho desafiador, onde a pressão constante e as condições adversas têm impacto direto na saúde mental dos profissionais, além de afetar a qualidade do atendimento oferecido à população.

### **Impactos Psicológicos Observados**

Os profissionais da Atenção Básica frequentemente indicam estar lidando com altos níveis de estresse, cansaço emocional, irritabilidade e ansiedade. A falta de tempo para descanso, somada à pressão para realizar diversas tarefas com poucos recursos, intensifica esses problemas. A síndrome de burnout foi observada em uma proporção significativa dos participantes da pesquisa, especialmente entre enfermeiros e agentes comunitários de saúde, que enfrentam uma carga de trabalho pesada e constante. Esse esgotamento emocional não só afeta a saúde mental dos profissionais, mas também impacta negativamente a qualidade do atendimento oferecido à população.

### **Estratégias de Apoio**

Algumas estratégias adotadas incluem a realização de rodas de conversa, grupos de apoio psicológico e programas de capacitação para o manejo do estresse. A implementação de espaços de escuta ativa dentro das equipes tem se mostrado eficaz no alívio do sofrimento emocional. No entanto, muitos profissionais ainda relatam a necessidade de mais recursos e apoio institucional para lidar com os desafios diários.

### **Discussão**

A saúde mental dos profissionais da Atenção Básica é uma questão complexa e multifacetada. O estresse contínuo, a pressão por resultados rápidos e as condições de trabalho adversas são fatores que contribuem significativamente para o adoecimento psicológico. A literatura destaca que o apoio



institucional, como a oferta de programas de saúde mental, e o incentivo à criação de ambientes de trabalho mais colaborativos, são estratégias eficazes para mitigar esses problemas.

Entretanto, ainda há uma lacuna em termos de políticas públicas que efetivamente promovam a saúde mental desses profissionais, sendo necessária uma abordagem mais abrangente que envolva tanto ações de prevenção quanto de tratamento.

## **Conclusão**

A saúde mental dos profissionais da Atenção Básica é uma questão de extrema importância, pois afeta não só o bem-estar dos próprios trabalhadores, mas também a qualidade dos serviços de saúde prestados à população. Profissionais da saúde que atuam nesse nível de atendimento lidam frequentemente com condições de trabalho desafiadoras, como alta carga de trabalho, escassez de recursos, condições de infraestrutura precárias e a pressão constante para atender a uma grande demanda de pacientes. Esses fatores podem levar ao desgaste emocional e psicológico, afetando tanto a sua capacidade de realizar o trabalho com eficácia quanto a sua saúde física e mental.

O impacto desse desgaste é duplo: de um lado, compromete a saúde dos próprios profissionais, e, do outro, prejudica a qualidade do atendimento oferecido à população. Profissionais sobrecarregados, estressados e emocionalmente exaustos têm mais dificuldades em oferecer um atendimento humanizado, empático e de qualidade, essencial na Atenção Básica. Isso cria um ciclo vicioso, onde a sobrecarga e o estresse geram uma diminuição na qualidade do cuidado, o que, por sua vez, aumenta ainda mais o estresse e a insatisfação dos profissionais.

## **Referências**

SILVA, F. M. da et al. Prevalência da síndrome de burnout entre profissionais da atenção primária à saúde de Toledo (PR). *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 194–201, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37197338/>. Acesso em: 01 maio. 2025.



LIMA, M. F., et al. (2021). Impactos do estresse na saúde mental dos profissionais da Atenção Básica no Brasil. *Revista Brasileira de Saúde Pública*, 55, 13-24.

SILVA, R. S., & Souza, A. G. (2020). Burnout em profissionais da Atenção Básica: Uma análise qualitativa. *Jornal de Psicologia e Saúde*, 8(4), 34-45.

SOUZA, L. P., & Carvalho, F. A. (2019). Fatores de risco e estratégias de enfrentamento na saúde mental dos trabalhadores da Atenção Básica. *Saúde Mental*, 17(2), 12-22.

