



VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



O IMPACTO DO AUTOCUIDADO NA SAÚDE MENTAL, NO AMBIENTE DE TRABALHO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ana Caroline Santos Batista
Ana Luíza Rodrigues da Silva
Ayra do Espírito Santo Rocha
Isabella Ernestina Silva do Espírito Santo
Lilian Raiane Sá do Nascimento
Michelle Alves Feitosa
Taila Jessica Mota da Silva

RESUMO

Na sociedade atual, o excesso de trabalho exige uma enorme quantidade de energia emocional, aumentando os níveis de estresse e contribuindo para problemas de saúde emocional. A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que o estresse relacionado ao trabalho é uma preocupação global crescente, impactando tanto a saúde física quanto mental dos trabalhadores. Esses desafios afetam diretamente a qualidade dos serviços prestados e os relacionamentos interpessoais no ambiente de trabalho. O autocuidado é essencial para manter a saúde mental e emocional, permitindo que as pessoas encontrem um equilíbrio saudável entre suas responsabilidades pessoais e profissionais.

Este relato de experiência baseia-se em um projeto de psicologia sob orientação da professora e coordenadora do curso de psicologia Wilma Raquel Barbosa Ribeiro feito pelas alunas Ana Caroline Santos, Ana Luíza Rodrigues, Ayra do Espírito Santo Rocha, Isabella Ernestina, Lilian Raiane Nascimento, Michelle Alves Feitosa e Taila Jessica, realizado em um restaurante de internato do Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste, com o objetivo de avaliar as rotinas dos funcionários e identificar lacunas nos cuidados pessoais, problemas emocionais



VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



e dificuldades de comunicação. Diversas categorias de problemas foram identificadas, abrangendo áreas como trabalho e rotina, relacionamentos e comunicação, e saúde mental. Os problemas relatados incluíam desorganização pessoal, sobrecarga de tarefas, dificuldades para expressar sentimentos e dizer não, além de irritabilidade e ansiedade, o que criou um ciclo vicioso de estresse e baixa qualidade de vida.

A intervenção proposta focou na promoção do autocuidado e na melhoria dos relacionamentos interpessoais. Através de palestras e atividades práticas, os funcionários foram incentivados a adotar práticas de autocuidado e técnicas de comunicação assertiva. Os resultados mostraram melhorias na saúde mental e emocional dos participantes, além de impactos positivos nas relações interpessoais e na comunicação no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: Autocuidado; Saúde mental; Comunicação assertiva; Psicologia social; Bem-estar no trabalho.



VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



INTRODUÇÃO

No mundo contemporâneo, o trabalho excessivo demanda uma quantidade significativa de energia emocional das pessoas, o que afeta os níveis de estresse e contribui para problemas de saúde emocional. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o estresse relacionado ao trabalho tem se tornado uma preocupação crescente globalmente, afetando tanto a saúde física quanto mental dos trabalhadores (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020).

Esses problemas interferem diretamente na qualidade dos serviços prestados e nos relacionamentos interpessoais entre os colegas de trabalho. Portanto, o autocuidado é fundamental para a manutenção da saúde mental e emocional, pois permite que o indivíduo se recarregue e mantenha um equilíbrio saudável entre suas responsabilidades pessoais e profissionais (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2013).

A partir dessa perspectiva, o presente relato de experiência tem como base o projeto de psicologia social realizado em um restaurante de um internato, com a finalidade de avaliar os funcionários quanto às suas rotinas e identificar possíveis faltas de cuidados pessoais, problemas emocionais e dificuldades de comunicação com os colegas de trabalho. Através de entrevistas e observações, foram identificadas diversas categorias de problemas enfrentados pelos funcionários, os quais foram agrupados em três principais áreas: trabalho e rotina, relacionamentos e comunicação, e saúde mental.

Os problemas relatados pelos funcionários, como a falta de organização pessoal, sobrecarga de demandas, dificuldades em expressar sentimentos e em dizer não, bem como irritabilidade e ansiedade, têm contribuído para um ciclo vicioso de estresse e baixa qualidade de vida. Esses fatores, quando combinados, exacerbam

VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



os desafios emocionais e físicos, prejudicando a capacidade de desempenho e a harmonia no ambiente de trabalho.

Este relato busca compartilhar as experiências e percepções dos funcionários, bem como as estratégias desenvolvidas para promover o autocuidado e melhorar a saúde mental e os relacionamentos interpessoais no ambiente de trabalho.

METODOLOGIA

O estudo contou com a participação de 28 funcionários de um restaurante localizado em Cachoeira – Bahia, no internato Adventista do Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste (UNIEAENE). Dentre os participantes, 15 eram mulheres e 13 eram homens, com idades variando entre 19 e 57 anos.

Todos os participantes estavam envolvidos em funções diretas no serviço de alimentação do restaurante, incluindo estagiários de nutrição, cozinheiros, auxiliares de cozinha e de limpeza.

Procedimentos de Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada através de um formulário entregue aos participantes durante o primeiro encontro. Cada participante preencheu o formulário individualmente, respondendo a perguntas abertas sobre suas experiências, saúde mental, tempo dedicado ao autocuidado e aspectos da vida pessoal, como estado civil e existência de filhos, para melhor compreensão de suas rotinas.

O projeto foi estruturado em cinco encontros, cada um com uma palestra de 10 minutos abordando temas relevantes aos problemas identificados nas respostas dos formulários.

Análise de Dados

A análise de dados foi realizada em duas etapas principais: a análise das respostas dos formulários e a análise qualitativa das observações diretas.



VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



As respostas obtidas dos formulários preenchidos pelos participantes foram transcritas e submetidas a uma leitura inicial para familiarização com o conteúdo e identificação de temas emergentes. Em seguida, trechos relevantes das respostas foram marcados e codificados, organizando-os em categorias principais como trabalho e rotina, saúde mental e comunicação. Esses trechos codificados foram então agrupados em categorias mais amplas, facilitando a análise e interpretação dos dados. A partir dessas categorias, foi realizada uma análise interpretativa, buscando entender as percepções e experiências dos participantes.

Os participantes revelaram uma rotina desprovida de autocuidado e elevados problemas nos relacionamentos pessoais e interpessoais, tanto no trabalho quanto na família. O tempo dedicado ao autocuidado era quase inexistente, o que contribuiu para altos níveis de estresse. A falta de organização pessoal, a sobrecarga de demandas e as dificuldades em expressar sentimentos e em dizer não foram fatores recorrentes mencionados, exacerbando o ciclo vicioso de estresse e baixa qualidade de vida.

Esses comportamentos observados foram então agrupados em temas, como a dinâmica do ambiente de trabalho, a interação entre colegas e os sinais de estresse ou falta de autocuidado.

A correlação entre os temas identificados nas observações e os dados obtidos dos formulários permitiu corroborar ou contrastar as percepções dos participantes com o comportamento observado. Essa análise forneceu uma compreensão abrangente dos problemas identificados e das possíveis intervenções para promover o autocuidado e melhorar a saúde mental no ambiente de trabalho.

VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



Intervenção:

Com base nos problemas identificados e nas necessidades expressas pelos participantes, desenvolveu-se uma intervenção focada na promoção do autocuidado e na melhoria das relações interpessoais no ambiente de trabalho. A intervenção foi estruturada em cinco encontros, cada um com palestras e atividades práticas, conforme descrito a seguir:

Primeiro Encontro:

Dia 23/10: O primeiro encontro foi iniciado com a apresentação do projeto e dos envolvidos, seguiu-se com a discussão sobre saúde mental e entrega do formulário para ser respondido. Cada participante foi convidado a participar de um desafio de autocuidado, com atividades diárias, documentadas por fotos em um grupo de WhatsApp criado para este fim. Segue abaixo o desafio:

Dia 1: Olhe no espelho e faça três elogios sinceros a si mesmo.

Dia 2: Faça uma caminhada ao ar livre.

Dia 3: Tire um tempo para ajudar alguém.

Dia 4: Mencione cinco coisas pelas quais você é grato.

Dia 5: Tire um tempo para passar com a família.

Dia 6: Coma algo que você goste muito.

Dia 7: Vista uma roupa que eleve a sua autoestima.

Dia 8: Tire cinco minutos para ler algo que te deixe feliz.

Dia 9: Tome um banho relaxante.

Dia 10: Cuide da sua pele fazendo uma skincare.

Dia 11: Escreva em um cartão três qualidades de seu colega de trabalho e entregue para ele.

Dia 12: Complete qualquer desafio pendente dos dias anteriores.

VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



Segundo Encontro:

Dia 24/10: A partir das demandas trazidas pelos participantes ao avaliar-se os formulários, as palestras realizadas basearam-se em temas trazidos conforme as necessidades identificadas, começando a primeira palestra no segundo encontro com uma discussão mais aprofundada sobre saúde mental e bem-estar, focando na ansiedade e seus tipos. Contou-se ainda com o ensino de uma técnica de respiração para controle da ansiedade, consistindo em inspirar contando até sete, manter o ar por quatro segundos e expirar contando até oito.

Terceiro Encontro:

Dia 30/10: A Discussão do terceiro encontro baseou-se na construção do projeto de vida e no compromisso com a saúde mental. Os participantes escreveram sobre suas visões de vida para os próximos três meses, dois anos e cinco anos, podemos perceber que muitos não sabem o que querem do futuro, por isso os mostramos que planejar o futuro também é uma forma de gostar de si mesmo.

Quarto Encontro:

Dia 05/11: A palestra do quarto encontro abordou o tema comunicação assertiva, a importância da comunicação eficaz e mediação de conflitos, visto que foi uma das três categorias que abordaram as necessidades identificadas.

Quinto Encontro:

Dia 07/11: O quinto encontro se deu com um reforço sobre a importância da saúde mental e estímulo ao compromisso contínuo com o autocuidado. Foi o dia de

VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



encerramento e Entrega de certificados de realização dos desafios de 12 dias, parabenizando os participantes e reafirmando o compromisso com a saúde mental.

RESULTADOS E DISCUSSOES

Para avaliar a eficácia da intervenção, foram considerados os feedbacks fornecidos pelos participantes ao preencherem uma nova ficha. Nessa ficha, os participantes relataram abertamente suas experiências com o projeto, as palestras e o desafio dos 12 dias de autocuidado. Os comentários escritos indicaram uma percepção aumentada sobre a necessidade de autocuidado, que antes não era tão evidente. O estímulo proporcionado pelo projeto fez com que os participantes separassem um tempo, mesmo que curto, para cuidar de si mesmos, incluindo cuidados com a pele e atenção à saúde física e mental.

Além disso, houve relatos de que o projeto ajudou significativamente no cuidado e controle da ansiedade. Muitos participantes mencionaram que as técnicas aprendidas nas palestras, especialmente a técnica de respiração para controle da ansiedade, foram particularmente úteis no manejo do estresse diário. A adoção dessas práticas de autocuidado contribuiu para a melhoria da saúde emocional dos participantes, demonstrando a eficácia da intervenção proposta.

Essa análise qualitativa dos feedbacks forneceu uma compreensão aprofundada da eficácia da intervenção, destacando a importância de práticas de autocuidado contínuas e de um ambiente de trabalho que suporte a saúde mental dos funcionários. Os resultados indicaram não apenas melhorias na saúde mental e emocional dos participantes, mas também um impacto positivo nas relações interpessoais e na comunicação no ambiente de trabalho.



VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a análise dos feedbacks fornecidos, O estímulo fornecido pelo projeto, com as palestras e o desafio dos 12 dias de autocuidado, mostrou-se eficaz ao incentivar os participantes a se dedicarem, ainda que por um breve período, ao cuidado de sua saúde física e emocional.

Esse efeito pode ser interpretado com base em conceitos da psicologia social, como a percepção de controle e o empoderamento pessoal, que sugere que práticas externas para o autocuidado e a saúde mental fortalecem a sensação de autoeficácia e bem-estar (Bandura, 1997). A incorporação de estratégias de autocuidado, como a respiração controlada para redução da ansiedade, também está em consonância com estudos sobre a importância de estratégias de enfrentamento no manejo do estresse, conforme planejado por Lazarus e Folkman (1984). A técnica de respiração, por exemplo, funciona como um "reforço positivo" que, quando inserido na rotina, contribui para a regulação emocional, promovendo um ciclo de autossuperação.

Outro ponto relevante destacado pelos feedbacks foi a melhoria nas relações interpessoais e na comunicação no ambiente de trabalho. De acordo com estudos da psicologia social, o bem-estar emocional está intimamente relacionado à qualidade das interações sociais (Cohen & Wills, 1985). Participantes que demonstraram maior controle sobre suas emoções e saúde mental também relataram uma comunicação mais eficaz com colegas, o que pode contribuir para um ambiente de trabalho mais colaborativo e harmonioso. Esse tipo de ambiente, onde as necessidades emocionais e sociais são respeitadas e atendidas, facilita a construção de um clima organizacional saudável e produtivo.



VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



Dessa forma, os resultados da intervenção indicam que práticas de autocuidado não apenas beneficiam a saúde mental individual, mas também têm o potencial de impactar positivamente a dinâmica de grupo e as relações interpessoais no ambiente de trabalho. A promoção de um ambiente que valorize o bem-estar psicológico e incentive o autocuidado contínuo pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida dos funcionários e a produtividade organizacional.

Portanto, os achados deste estudo confirmam a importância de integrar práticas de autocuidado na rotina dos indivíduos, especialmente no contexto corporativo, e sugerem que a continuidade de programas de apoio à saúde mental é crucial para a manutenção de um ambiente de trabalho saudável e produtivo.



VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



REFERÊNCIAS

BANDURA, A. (1997). *Autoeficácia: A teoria de que a capacidade na própria pode gerar grandes conquistas*. Tradução de Ana Maria Góes. São Paulo: Editora Vozes.

BOCK, Ana Mercês Bahia; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi. *Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia*. 14. ed. São Paulo: Saraiva, 2013.

COHEN, S., & Wills, TA (1985). Estresse, suporte social e hipóteses de amortecimento. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 6(2), 85

LÁZARO, RS, e Folkman, S. (1984). *Estresse, avaliação e coping*. Editora LTC.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mental health at work*. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>