

**O autocuidado da saúde mental de psicólogos: uma revisão bibliográfica.**

*Psychologists 'mental health self-care: a bibliographic review.*

Mirele Rodrigues de Melo<sup>1</sup>  
Luciane Marques Raupp<sup>2</sup>

**Resumo**

Este trabalho trata-se de uma revisão integrativa sobre o autocuidado da saúde mental de psicólogos. Foram utilizados quatro dos onze estudos obtidos em bases digitais, resultantes dos buscadores “autocuidado and psicologia” “saúde mental de psicólogos” “cuidar de si and psicologia”, “autocuidado e saúde mental” “saúde do psicólogo”, “saúde do trabalhador de psicologia”. Os estudos encontrados mostraram que há poucas pesquisas acerca do tema e todas trouxeram o pouco investimento e descaso com saúde dos profissionais de saúde e o baixo investimento deles mesmos em sua própria saúde. Salienta-se então para importância de conscientizar os psicólogos e estudantes de psicologia para este autocuidado.

**Palavras-chave:** Autocuidado de psicólogos, saúde mental de psicólogos, saúde do psicólogo.

**Abstract**

This work is an integrative review on the self-care of the mental health of psychologists. We used four of the eleven studies obtained in digital databases, resulting from the searchers "self care and psychology" "mental health of psychologists" "caring for self and psychology", "self care and mental health" "psychologist health", " psychology". The studies found have shown that there is little research on the topic and all of them have brought about the little investment and health neglect of health professionals and their low investment in their own health. The importance of making psychologists and psychology students aware of this self-care is important.

**Keywords:** Self-care of psychologists, mental health of psychologists, health of psychologist.

**Introdução**

Profissionais da saúde, de um modo geral, lidam diariamente com dor, doenças, sofrimento e diversos sentimentos e sintomas dolorosos de serem absorvidos, com o psicólogo não é diferente. Ao tornar-se rotina não quer dizer que estes fatores não incomodem e/ou não atinjam o profissional que auxilia nesse processo de “cura”.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Psicologia da Universidade La Salle

<sup>2</sup> Doutora em Saúde Pública e Docente no curso de Psicologia da Universidade La Salle

Silva salienta que grande parte das pessoas passa um terço de sua vida trabalhando, e este espaço de convivência se torna parte da construção da pessoa, interferindo não só na sua vida profissional, mas na forma de agir em suas relações pessoais e sociais. A prática laboral pode ser uma fonte de prazer e bem estar, mas também pode desencadear situações de stress e doenças.<sup>11</sup>

Para Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental “é um estado completo de bem-estar físico, mental e social”, porém quando o psicólogo vai para atendimento, vestindo sua “armadura de super poderes”, muitas vezes, esquece de que também é um ser humano, tanto quanto seu paciente, e que também tem diversos sentimentos que lhe conduzem durante suas práticas. Neste sentido, surge o questionamento de como está a saúde mental do profissional que acolhe, que cuida, que escuta e diagnostica aquelas pessoas que sofrem, que choram, que sentem inúmeras coisas?<sup>8</sup>

Para Silva e Campos as longas jornadas de trabalho e a baixa remuneração aos profissionais da saúde colaboram para uma baixa autoestima, estresse, pressão por produtividade, pouco tempo de lazer e para cuidar de si mesmos, o que pode condicionar profissionais mal preparados, esgotados ou desgostosos com sua atividade laboral.<sup>4 e 11</sup>

E quando falamos de pessoas que trabalham diretamente com a saúde de outras pessoas é preocupante pensar que se aplica a lei do “faça o que eu digo e não faça o que eu faço”, portanto, assim como seus pacientes, os psicólogos também precisam de alguém que lhes cuide, fato este que leva a um grande número de profissionais da saúde em algum tipo de sofrimento psíquico.

Há também a cobrança quanto à “cura” dos pacientes, onde diariamente o profissional dá satisfações e sofre a pressão, seja do próprio serviço ou da família em busca do bem estar de seus entes. Esta cobrança, ou até mesmo o (in)sucesso do tratamento recai sobre os ombros do psicólogo, que pode entrar em sofrimento juntamente com os usuários destes serviços, na frustração de algo que não ocorreu como planejado.<sup>11</sup>

Quando falamos nesta categoria trabalhista, nos remete automaticamente ao cuidado com o próximo, e pensamos o quanto estas pessoas se dedicam, se envolvem e se compadecem com a história de cada um de seus pacientes. Enquanto estudante de psicologia já passa por altos níveis de exigência acadêmica durante sua formação, com pesquisas e estágios, porém após sua graduação atuando tanto em âmbitos públicos como privados há pouca valorização, pouco tempo para que possa dedicar a si mesmo, pois pela demanda que recebe, precisa estar em constante formação, estudo, pesquisa e envolvimento com o trabalho.<sup>10</sup>

Araújo defende que assim como o plano ideal de tratamento dos pacientes perpassa por uma equipe interdisciplinar, o cuidado com estes profissionais também possa ser amplo, onde um possa apoiar-se no outro, dividindo experiências e vivências, a fim de aliviar os sentimentos que afloram em qualquer atendimento psicológico.<sup>1</sup>

O autocuidado, segundo o Departamento de Atenção Básica à Saúde (2012), é olhar para si, em pró da sua saúde, adquirindo hábitos saudáveis e que condicionem um bem estar, físico e mental.

Neff e Tirch falam em autocompaixão, e de como é difícil aceitar nossos próprios sentimentos e nos sentirmos compadecidos com nosso sofrimento, cabe salientar que a autocompaixão não se trata de sentir pena de si mesmo, mas aceitar que é um ser humano com limitações e falhas, e poder acolher a si mesmo, aceitando todo e qualquer sentimento que surja no decorrer da vida. Estes autores, com origens de suas pesquisas na cultura oriental, salientam

que no Ocidente este tipo de prática não é muito utilizado, muito menos incentivado, por confundir-se com o sentimento de pena ou diminuição da capacidade de resiliência, o que é totalmente errôneo. Evitar este tipo de sentimento, para os autores é não aceitar uma parte nossa humanidade, fator que não nos permite nos conectar com o próximo de maneira completa.<sup>14</sup>

O ser humano sente-se ameaçado por suas fraquezas, pela dificuldade de se sentir vulnerável e aceitar-se como um todo, com qualidades e defeitos, mas para que haja um profissional humanizado, este deverá passar por um processo de aceitação de todas as suas pulsões, e dentre elas suas fraquezas. É muito desafiante, e delicado, para profissionais da saúde admitir suas falhas, muitas vezes por estarem muito envolvidos com suas práticas e olhando o cuidado com o próximo que deixam de cuidar de si mesmos.<sup>5</sup> Corroborando com a ideia de Mezzomo de que um bom profissional da saúde devem curar primeiro a si, à suas emoções e seus paradigmas para a partir daí “emprestar” sua saúde aos seus pacientes, pois se não estiver bem consigo mesmo, dificilmente estará bem com os demais.<sup>7</sup>

Senço aponta que “ao profissional que cuida do sofrimento do outro não é permitido sofrer”, ou seja, percebe-se que isso é imposto ao psicólogo durante sua carreira e que por mais que ele saiba todas as técnicas, manejos ou teorias que validam a sua humanidade e seu direito de sofrer, de não estar bem ou de precisar de cuidados, será muito mais difícil admiti-lo.<sup>10</sup>

Neff e Tirsch também salientam a importância da atenção plena – ou *Mindfulness* – como um dos fatores que auxiliam na percepção do próprio sofrimento, pois na medida em que não se percebe o sofrimento não é possível reconhecê-lo, avaliá-lo e enfim tratá-lo.<sup>14</sup>

Mezzomo colabora falando sobre o fator de contratransferência, ou seja, o sentimento de identificação do terapeuta em relação a seu paciente, que pode fazer com que o psicólogo haja estritamente técnico a fim de mascarar seus sentimentos quando abalados por alguma fala de seu cliente, fazendo com que a conversa seja mecânica, técnica e sem o verdadeiro envolvimento que é natural do processo terapêutico.<sup>7</sup>

Para que o psicólogo consiga desenvolver um trabalho mais consciente é de suma importância este autoconhecimento e cuidado, portanto este trabalho vem com o intuito de revisar estudos quanto a esta temática.

## Metodologia

Este estudo trata-se uma pesquisa integrativa que segundo Souza et.al. é uma forma mais abrangente de pesquisa na área da saúde, visto que há mais flexibilidade quanto à coleta de dados, podendo ser pesquisas empíricas ou teóricas combinando estudos experimentais e não experimentais, abrindo assim o campo de revisão, visto que esta temática há pouca exploração até o presente momento.<sup>12</sup>

Para esta pesquisa foi utilizado os seguintes buscadores “autocuidado and psicologia” “saúde mental de psicólogos” “cuidar de si and psicologia”, “autocuidado e saúde mental” “saúde do psicólogo”, “saúde do trabalhador de psicologia”.

### 2.1 Critérios de Inclusão

Os critérios de inclusão são:

- a) O estudo deve ser um artigo, dissertação ou palestra digital ou impresso;
- b) Idioma português ou inglês;

c) Ter como objetivo a prevenção ou promoção de saúde e/ou autocuidado de psicólogos.

## 2.2. Critérios de Exclusão

Os critérios de exclusão são:

- a) Outros tipos de publicações;
- b) Que tivessem como objetivo ou foco algum tipo de patologia;
- c) Que não contemplasse a área da psicologia como atuação.

Inicialmente foram encontradas onze pesquisas, porém somente quatro enquadram-se nos quesitos deste estudo.

Dos estudos encontrados 63,6% não integraram este estudo, pois tratavam de patologias, ou abordavam outra especialidade da área da saúde como mostra a tabela a seguir:

**Tabela 1: Estudos Descartados**

TIPO DE OBRA	TÍTULO/AUTOR/ANO	FOCO
Dissertação	A síndrome de Burnout em psicólogos que trabalham em Unidades Básicas de Saúde. ARAÚJO, Carolina Guimarães. (2008)	Investigação das causas da Síndrome de Burnout em psicólogos.
Artigo	Cuidando de quem cuida – o papel do psicólogo com cuidadores de pacientes paliativos. FARIA, Adriana Aparecida de. et. al. (2017)	Propiciar aos cuidadores informais melhor qualidade de vida.
Artigo	O cuidado de si como condição para o cuidado dos outros na prática de saúde. LUNARDI, Valéria Lerch. et. al. (2004)	A relação do cuidado de si para cuidar do outro na enfermagem.

Artigo	O burnout e o profissional de psicologia. PEREIRA, Ana Maria T.Benevides; JIMÉNES, Bernardo Moreno. (2003)	Investigação das causas da Síndrome de Burnout em psicólogos
Artigo	Sofrimento da equipe de saúde no contexto hospitalar: cuidando do cuidador profissional. KOVÁCKS, Maria Julia. (2010).	Como os profissionais de saúde enfrentam a morte.
Artigo	O cuidado com a própria saúde: Representações e práticas de futuros profissionais da saúde.	Como profissionais da saúde cuidam da própria saúde. Porém não abarca a psicologia.
Palestra	Autocuidado para melhor cuidar. SILVA, Rômulo de Mello. (2011).	O autocuidado da saúde do médico.

Dos estudos selecionados, nota-se que não há prevalência de um único método de pesquisa, sendo que dois dos quatro estudos selecionados são pesquisa quantitativa e os outros dois de pesquisa qualitativa (Tabela 2).

**Tabela 2: Tipos de Pesquisa**

TIPO ESTUDO	DE	TÍTULO/ AUTOR/ ANO	METODOLOGIA
Artigo		Saúde mental de psicólogos trabalhadores na saúde pública: um estudo a partir de Dejours e Freud. MEDEIROS, Melissa A. Vieira de. Et. al. (2011)	Pesquisa Qualitativa
Artigo			Pesquisa Qualitativa

	Saúde mental dos trabalhadores em saúde mental: estudo exploratório com os profissionais dos Centros de Atenção Psicossocial de Goiânia/GO. SILVA, Elisa Alves da; COSTA, Ileno Izídio da. (2008)	
Artigo	Reflexões sobre as práticas de Autocuidado realizadas por Psicólogos (as). XAVIER, Luanna Pereira de Lima Carvalho. DALTRO, Mônica Ramos. (2015)	Pesquisa Quantitativa
Artigo	Inventário SF36: avaliação da qualidade de vida dos alunos do Curso de Psicologia do Centro UNISAL – U.E. de Lorena (SP). TEIXEIRA, Ana Carlota Pinto et. al. (2002)	Pesquisa Quantitativa

Dos estudos qualitativos, ambos falam sobre a prática do psicólogo na rede pública de saúde e salientam como é delicado e necessário que um psicólogo esteja atuando nestas áreas, que comumente são equipes multiprofissionais.

Traz também o papel do psicólogo para com a equipe em que está inserido e como mais esta sobrecarga afeta a prática laboral e o somatório de fatores estressantes.

Nos estudos quantitativos, a métrica objetivava tanto a noção de saúde e autocuidado de estudantes quanto de profissionais. Ambos os estudos apontam para importância da psicoterapia pessoal, quanto ao conhecimento dos participantes sobre o grau de sofrimento que os psicólogos estão sujeitos em sua prática laboral.

Quanto ao ano de publicação percebe-se que houve um espaçamento significativo entre os artigos, mostrando que as pesquisas sobre o assunto tem sido escassas, e neste caso não foram encontrados estudos anteriores a 2002, ou nos anos de intervalos como mostra a tabela 3.

**Tabela 3: Ano de Publicação e Número de Estudos Publicados**

<b>ANO DE PUBLICAÇÃO</b>	<b>QUANTIDADE</b>
< 2002	0
2002	1
2003 – 2007	0
2008	1
2009 - 2010	0
2011	1
2012 – 2014	0
2015	1

## Discussão de resultados

Podemos observar que pouco é discutido sobre a prática de prevenção e promoção em saúde quando se trata de psicologia, diferentemente dos cursos de enfermagem ou medicina em que a saúde do profissional é debatida desde a graduação e sua prática muito enfatizada.

Com essa defasagem de estudos torna-se difícil que haja maiores incentivos à prática de promoção e prevenção e com isso menores índices conscientização de estudantes e profissionais.

Atualmente, fala-se desta nova postura da categoria trabalhista da saúde, deixar-se ser cuidado e um olhar mais atento ao cuidado de quem cuida, por parte das administrações, porém ainda é pouco praticado por parte dos próprios trabalhadores se permitirem falhar, adoecer e/ou não curar.

Quando abordamos o tema da própria saúde é comum que o profissional não se permita pensar muito sobre ou dê respostas automáticas e socialmente aceitas como “estou bem”, “a prioridade é meu paciente”, mas poucos se permitem questionar se realmente estão bem, se precisam de auxílio ou até mesmo o momento de parar tudo e cuidar de si mesmo.

O capitalismo em que se vive também é um fator que limita um pouco essas pausas, merecidas e necessárias, dos profissionais, pois é constante a necessidade de se obter mais e mais quando falamos em dinheiro, e seria hipocrisia dizer que psicólogos não pensam em dinheiro, afinal de contas, todos precisam pagar contas ao final do mês. É cotidiano que o psicólogo atende por muitas horas consecutivas tanto em locais privados como estendendo a jornadas em serviços públicos.

No artigo “**Saúde Mental de psicólogos trabalhadores na saúde pública: um estudo e partir de Dejours e Freud**”, os autores entrevistaram psicólogos de um hospital no Rio Grande do Norte, sobre suas práticas e como eles viam suas atividades laborais. Os entrevistados relataram que se sentiam cansados e que por muitas vezes não valorizados pelos colegas dentro do hospital, que algumas vezes desmerecem o serviço de psicologia, tendo como uma profissão assistencialista apenas. Houve relatos de que muitos psicólogos saíram do hospital ou afastaram-se por doença, por não conseguir dar andamento no que realmente é papel da psicologia hospitalar, assim ficou evidente o desgaste físico e mental dos profissionais que são submetidos a escalas ou plantões subumanos. Este estudo também apontou que não há trabalhos preventivos à saúde dos profissionais que trabalham no hospital.

As autoras em “**Reflexões sobre as práticas de autocuidado realizadas por psicólogos (as)**” fizeram um estudo com 163 psicólogos registrados na Bahia, através de um questionário auto-aplicável digital. 75% desta população é feminina e a média de idade foi de 32,24 anos. 79,4% desses profissionais já fizeram psicoterapia e 95% declara que seu trabalho envolve impacto emocional. As autoras também ressaltam que os profissionais de serviço público são os que menos procuram psicoterapia, sendo os que trabalham com maior volume de casos com sofrimento psíquico, além disso, são os que demoram mais para buscar ajuda ignorando os sinais que eles mesmos destacam para seus pacientes. O estudo concorda que é necessário mais apoio psicológico a estes profissionais e projetos ou sistemas que possibilitem uma melhor prática laboral aos psicólogos.

Em “**Inventário SF36: avaliação da qualidade de vida dos alunos do Curso de Psicologia do Centro UNISAL – U.E. de Lorena (SP)**” as autoras trouxeram em pauta a saúde dos graduandos de psicologia. O estudo teve 248 participantes, cursando do 1º ao 5º ano de psicologia, com idades entre 17 e 49 anos. A aplicação do questionário SF36 ocorreu em sala de aula por um avaliador. Este inventário avalia oito aspectos, são eles: (1) Capacidade Funcional; (2) Aspectos Físicos; (3) Aspectos Emocionais; (4) Dor; (5) Estado Geral de Saúde; (6) Vitalidade; (7) Aspectos Sociais; (8) Saúde Mental. Percebe-se que de modo geral, os alunos do 3º e 5º apresentam uma baixa nos escores de aspectos emocionais, dor e vitalidade. As autoras também sustentam que com o passar do tempo de curso, o aluno vai ficando cada vez mais próximo das realidades da prática do dia a dia de psicólogos e isso pode mobilizar o aluno.

Os autores de “**Saúde mental dos trabalhadores em saúde mental: estudo exploratório com os profissionais dos Centros de Atenção Psicossocial de Goiânia/Go**” propuseram em seu estudo avaliar o descuido com os profissionais de saúde atuantes em CAPs de Goiânia. Foram formados três grupos com 22 profissionais onde foram discutidas temáticas como experiências de cuidado com o cuidador, relações interpessoais, sofrimento psíquico e dificuldades e desafios em atuar no novo modelo de atendimento em saúde mental. Nestes grupos foi percebido o quanto há envolvimento da saúde do profissional diretamente com o serviço prestado e o baixo investimento governamental nestes trabalhadores.

O que se destaca neste estudo é que todos os quatro estudos apresentados trazem a falta de investimento nos profissionais e estudantes e em pesquisas que promovam o bem estar destas pessoas.

### **Considerações Finais**

Com este estudo foi possível verificar que não há investimento na promoção e prevenção em saúde. Embora o psicólogo trabalhe todos os dias com o sofrimento e a doença mental, é muito difícil olhar para si e seguir as mesmas recomendações que dá a seus pacientes.

É notável também que os profissionais de saúde de um modo geral não usam os recursos que tem disponíveis em uma equipe multiprofissional e que o psicólogo não é valorizado ou é tomado como um serviço de assistência apenas, não percebendo o quão importante é a sua atuação junto aos demais profissionais da saúde.

Com os poucos estudos encontrados para esta pesquisa percebe-se que muito pouco é discutido o assunto, por consequente não se sabe exatamente o quanto há a prática do autocuidado por parte de psicólogos com a sua própria saúde mental. Destaca-se também de que não houve estudos no estado do Rio Grande do Sul, o que dificulta a análise deste tema para realidade dos psicólogos gaúchos.

Sugere-se que as universidades incentivem mais as pesquisas a cerca da prática de autocuidado dos futuros profissionais que estão formando.

### **Referências**

1. ARAÚJO, Carolina Guimarães. A Saúde Mental está doente! A síndrome de Burnout em psicólogos que trabalham em Unidades Básicas de Saúde. **Dissertação de Mestrado no**

---

**Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, 2008.**

2. BRASIL, Departamento de Atenção Básica, disponível em <<http://dab.saude.gov.br/portaldab/autocuidado.php>>

3. BRASIL, Guia Prático do Cuidador. Série A. **Normas e Manuais Técnicos**, 2008.

4. CAMPOS, Eugenio Paes. **Quem cuida do cuidador? Uma proposta para os profissionais da saúde**, 2ª ed. Teresópolis: Unifeso; São Paulo: Pontocom, 2016.

5. COHEN, Cláudio; GOBBETTI Gisele Joana. Bioética e saúde mental dos profissionais de saúde, **in Trabalho e saúde mental dos profissionais da saúde**, Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo, p. 27- 35, 2015.

6. MEDEIROS, Melissa A. Vieira de. et. al. Saúde mental de psicólogos trabalhadores na saúde pública: um estudo a partir de Dejours e Freud. Disponível em <[http://www.estudosdotrabalho.org/texto/gt6/saude\\_mental.pdf](http://www.estudosdotrabalho.org/texto/gt6/saude_mental.pdf)> acesso em 15 de outubro.

7. MEZZOMO, Augusto Antonio. Et. al. **Fundamentos da humanização hospitalar: uma versão multiprofissional**. Ed. Local, 2003.

8. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, **Relatório sobre a saúde no mundo – Saúde Menta: Nova concepção, nova esperança**. Organização Pan-Americana de Saúde, Ministério da Saúde, 2001.

9. PAPARELLI, Rosélia Bezerra et. al. Psicólogos em Formação: Vivências e Demandas em Plantão Psicológico. **Psicologia Ciência e Profissão**, vol. 27, núm. 1, 2007, pp. 64-79, 2007.

10. SENÇO, Natasha Malo de. et. al. A saúde mental dos profissionais de saúde, **in Trabalho e saúde mental dos profissionais da saúde**, Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo, p. 143- 155, 2015.

11. SILVA, Elisa Alves da; COSTA, Ileno Izídio da. Saúde mental dos trabalhadores em saúde mental: estudo exploratório com os profissionais dos Centros de Atenção Psicossocial de Goiânia/GO. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 14, n. 1, p. 83-106, jun. 2008.

12. SOUZA, Marcela Tavares de. et. al. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, 8(1 Pt 1):102-6, 2010.

13. TEIXEIRA, Ana Carlota Pinto. et. al. Inventário SF36: avaliação da qualidade de vida dos alunos do Curso de Psicologia do Centro UNISAL – U.E. de Lorena (SP). **PSIC - Revista de Psicologia da Vetor Editora**, Vol. 3, nº 1, pp. 16-27, 2002.

14. TIRCH, Dennis; NEFF, Kristin. Self-Compassion and ACT. Disponível em <[http://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Chap4\\_Mindfulness-Acceptance-and-Positive-Psychology\\_11.06.pdf](http://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Chap4_Mindfulness-Acceptance-and-Positive-Psychology_11.06.pdf)>

15. XAVIER, Luanna Pereira de Lima Carvalho; DALTRO, Mônica Ramos. Reflexões sobre as práticas de autocuidado realizadas por psicólogos (as). **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, 4(1): 50-58, 2015.