

SAÚDE MENTAL DE PROFISSIONAIS DE UMA MATERNIDADE PÚBLICA NO INTERIOR DA PARAÍBA APÓS A PANDEMIA DE COVID-19: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E FATORES DE PROTEÇÃO

Recebido em: 11/09/2025

Aceito em: 18/11/2025

DOI: 10.25110/arqsaud.v30i1.2026-12350



Jeferson Fernando Santos Barbosa ¹

Suellen Fernanda Batista de Lima ²

Rayssa Vitória Ferreira ³

Maria Heloiza Santos Duarte ⁴

Aponira Maria de Farias ⁵

RESUMO: A pandemia de Covid-19 impôs desafios significativos aos profissionais de saúde, especialmente aos que atuam em maternidades. Habitados a um ambiente de celebração da vida, esses profissionais passaram a vivenciar a morte de forma rotineira e em grande escala, inclusive entre colegas de trabalho. O objetivo deste estudo foi investigar as estratégias de enfrentamento utilizadas pela equipe de saúde de uma maternidade pública no interior da Paraíba para preservar a saúde mental diante das adversidades do ambiente hospitalar no cenário pós-pandêmico. A pesquisa adotou uma abordagem mista com estratégia de triangulação concomitante. Participaram 47 profissionais de saúde, que responderam a um questionário semiestruturado com 71 itens. Os resultados indicaram altos índices de estresse, uso recorrente de medicamentos, resistência ao acompanhamento psicológico e automedicação. Identificou-se também a adoção de métodos de autocontrole e, em menor escala, a busca por psicoterapia. Com base no modelo de *coping* de Folkman e Lazarus, as estratégias de enfrentamento foram classificadas como: focadas no problema, focadas na emoção e voltadas a valores. Conclui-se que, embora os profissionais desenvolvam mecanismos para lidar com as pressões do trabalho, fatores como a desvalorização, a rotina exaustiva e a ausência de suporte institucional contribuem para a negligência com políticas públicas voltadas ao cuidado da saúde mental desses trabalhadores.

PALAVRAS-CHAVE: Estratégias de enfrentamento; Fatores de proteção; Saúde mental; Pandemia; Profissionais de saúde.

¹ Estudante de Graduação em Psicologia; Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).

E-mail: jefersoonfer@gmail.com, ORCID: [0000-0002-5431-211X](https://orcid.org/0000-0002-5431-211X)

² Estudante de Graduação em Psicologia; Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).

E-mail: suuhnanda64@gmail.com, ORCID: [0009-0008-1581-138X](https://orcid.org/0009-0008-1581-138X)

³ Estudante de Graduação em Psicologia; Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).

E-mail: rayssavi8@gmail.com, ORCID: [0009-0005-0255-1986](https://orcid.org/0009-0005-0255-1986)

⁴ Estudante de Graduação em Psicologia; Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).

E-mail: helooiza.dt2@gmail.com, ORCID: [0009-0000-6910-7576](https://orcid.org/0009-0000-6910-7576)

⁵ Professora do Departamento de Psicologia; Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).

E-mail: aponira@servidor.uepb.edu.br, ORCID: [0000-0003-3491-1198](https://orcid.org/0000-0003-3491-1198)

MENTAL HEALTH OF PROFESSIONALS AT A PUBLIC MATERNITY HOSPITAL IN THE COUNTRYSIDE OF PARAÍBA AFTER THE COVID-19 PANDEMIC: COPING STRATEGIES AND PROTECTIVE FACTORS

ABSTRACT: The COVID-19 pandemic imposed significant challenges on healthcare professionals, particularly those in maternity wards. Accustomed to an environment celebrating life, these professionals began to routinely face death on a large scale, including among their colleagues. The objective of this study was to investigate the coping strategies used by the healthcare team of a public maternity hospital in an inland region of Paraíba to preserve their mental health amidst the adversities of the hospital environment in the post-pandemic scenario. The research employed a mixed-methods approach with a concurrent triangulation design. Participants comprised 47 health professionals, who completed a 71-item semi-structured questionnaire. The results indicated high levels of stress, recurrent medication use, resistance to psychological support, and self-medication. The adoption of self-control methods and, to a lesser extent, seeking psychotherapy were also identified. Based on the Folkman and Lazarus model of coping, strategies were classified as problem-focused, emotion-focused, and value-oriented. The study concludes that although these professionals develop mechanisms to cope with work-related pressures, factors such as professional devaluation, exhaustive routines, and a lack of institutional support contribute to the neglect of public policies aimed at their mental healthcare.

KEYWORDS: Coping strategies; Protective factors; Mental health; Pandemic; Healthcare professionals.

SALUD MENTAL DE PROFESIONALES DE UNA MATERNIDAD PÚBLICA EN EL INTERIOR DE PARAÍBA DESPUÉS DE LA PANDEMIA DE COVID-19: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y FACTORES DE PROTECCIÓN

RESUMEN: La pandemia de Covid-19 impuso desafíos significativos a los profesionales de la salud, especialmente a quienes trabajan en maternidades. Acostumbrados a un entorno de celebración de la vida, estos profesionales pasaron a experimentar la muerte de manera rutinaria y a gran escala, incluso entre compañeros de trabajo. El objetivo de este estudio fue investigar las estrategias de afrontamiento utilizadas por el equipo de salud de una maternidad pública en el interior de Paraíba para preservar la salud mental frente a las adversidades del entorno hospitalario en el escenario pospandémico. La investigación adoptó un enfoque mixto con estrategia de triangulación concomitante. Participaron 47 profesionales de la salud, quienes respondieron un cuestionario semiestructurado con 71 ítems. Los resultados indicaron altos niveles de estrés, uso recurrente de medicamentos, resistencia al acompañamiento psicológico y automedicación. También se identificó la adopción de métodos de autocontrol y, en menor medida, la búsqueda de psicoterapia. Con base en el modelo de afrontamiento de Folkman y Lazarus, las estrategias de afrontamiento se clasificaron como: centradas en el problema, centradas en la emoción y orientadas a valores. Se concluye que, aunque los profesionales desarrollan mecanismos para lidiar con las presiones del trabajo, factores como la desvalorización, la rutina extenuante y la ausencia de apoyo institucional

contribuyen al descuido de las políticas públicas dirigidas al cuidado de la salud mental de estos trabajadores.

PALABRAS CLAVE: Estrategias de afrontamiento; Factores de protección; Salud mental; Pandemia; Profesionales de la salud.

1. INTRODUÇÃO

Cada vez mais a Psicologia da Saúde vem ganhando relevância no âmbito da saúde pública, com seu enfoque biopsicossocial (Leoni, 2023), trazendo à tona temáticas importantes que, por muitas vezes, foram ocultadas e negligenciadas. Um dos temas investigados por essa área é a saúde mental dos trabalhadores, mapeando as particularidades, potencialidades e possíveis melhorias que cada classe profissional demanda.

Com base na convivência e observação da classe dos trabalhadores da saúde, especialmente no contexto hospitalar, nota-se a existência de fenômenos intrínsecos à dinâmica formativa e laboral dessa categoria que podem interferir significativamente no modo como esses profissionais enxergam e respondem às demandas psíquicas que lhes são impostas (Esperidião et al., 2020).

Essa perspectiva é sustentada pelo fato de que, em sua formação acadêmica — com exceção da Psicologia —, o profissional da saúde não é orientado a compreender a importância da saúde mental, tanto a sua quanto a do paciente. Ele é treinado, sobretudo, para intervir no corpo físico, dentro de um modelo biomédico transmitido historicamente (Rocha, Calheiros; Wyszomirska, 2023). Dessa forma, o elevado índice de afastamentos por motivos de saúde, principalmente de ordem mental, torna o absenteísmo no ambiente hospitalar um tema relevante.

Nesse sentido, dentro das clínicas do trabalho, destaca-se a proposta de Dejours, que parte de uma concepção psicodinâmica da relação trabalho-sujeito-subjetividade. Essa perspectiva considera o sujeito como portador de uma história única, com desejos e esperanças formadas na relação com o trabalho, e que, ao se deparar com o real do trabalho humano, constrói defesas psíquicas (Velásquez, 2023). De acordo com Dejours (2018), as concepções psicodinâmicas podem ser utilizadas como intervenções para que o trabalho contribua para a saúde física e mental dos sujeitos. Nesse sentido, a psicodinâmica de Dejours propõe-se a analisar o "trabalho emocional" (Marks, 2020).

A abordagem psicodinâmica de Dejours, ao analisar a subjetividade no trabalho, oferece um marco teórico para compreender o conceito de trabalho emocional, quando

analisado sob a ótica dos profissionais da saúde dentro de um contexto de cuidado, exige competências como compaixão, empatia, administração dos próprios sentimentos e a capacidade de lidar com os sentimentos dos outros. Essas exigências visam atender às demandas laborais (Diogo; Mendonça, 2019; Rodrigues *et al.*, 2020). Nessa lógica, esses profissionais, expostos à mercantilização de sua subjetividade, são acometidos por altos níveis de estresse devido à dissonância cognitiva entre o que sentem e o que precisam demonstrar (Riley; Weiss, 2016).

Entre os fatores que contribuem para essa problemática, destaca-se o estresse ocupacional, caracterizado pela sobrecarga de trabalho, excesso de responsabilidade, cobranças contrastantes, falta de controle sobre as tarefas e prazos (Sauer, 2025). A longo prazo, o estresse ocupacional afeta o bem-estar físico e mental dos trabalhadores, podendo levar ao desenvolvimento de doenças como burnout, distúrbios do sono e até problemas cardíacos (Dantas, 2025). Essa realidade é particularmente presente entre os profissionais da saúde.

Esses trabalhadores enfrentam frequentemente sofrimento psicológico intenso, como desgaste emocional, especialmente em áreas de alto risco, como prontos-socorros, maternidades e hospitais oncológicos (Rodrigues *et al.*, 2020).

Para lidar com todas essas demandas, são necessárias preparação emocional, tomada de decisões rápidas e precisas, além da capacidade de enfrentar perdas e acolher emocionalmente as famílias (Bombarda *et al.*, 2024). Dessa forma, essa classe de trabalhadores torna-se suscetível a problemas de ordem física e mental, por estar constantemente exposta ao sofrimento alheio e à responsabilidade de cuidar de vidas humanas (Dejours, 2011).

Contudo, há diversas estratégias de enfrentamento utilizadas por esses profissionais para lidar com essas exigências, como medidas focadas no problema, práticas religiosas e pensamento fantasioso (Menegatti, 2020). Em determinadas conjunturas, os trabalhadores optam por procedimentos centrados no problema, nos aspectos emocionais ou em seus valores e crenças (Dias; Pais-Ribeiro, 2019). Tais métodos desempenham papel essencial na manutenção da saúde mental, considerando que esses trabalhadores estão expostos a situações de alta pressão, como a responsabilidade de cuidar da vida e garantir o bem-estar dos pacientes, o que resulta em altos níveis de estresse e desgaste emocional (Nogueira *et al.*, 2023).

Diante desse cenário de desgaste e sobrecarga, os estudos nessa área são de suma importância, pois fornecem informações relevantes sobre questões relacionadas à saúde mental dos profissionais da saúde (Lopez *et al.*, 2020), permitindo traçar um diagnóstico dos aspectos subjetivos desses trabalhadores, bem como das dinâmicas organizacionais em que estão inseridos. É fundamental compreender como as condições de trabalho e o ambiente hospitalar podem ser ajustadas para melhor atender às necessidades psíquicas desses profissionais (Nogueira *et al.*, 2023). Combater violências cotidianas no trabalho, como o assédio moral, implementar programas de apoio psicológico, promover a resiliência e o autocuidado, além de criar espaços seguros para discussão e expressão emocional, são passos fundamentais para a promoção do bem-estar desses trabalhadores (Andrade *et al.*, 2024; Nogueira *et al.*, 2023; Esperidião *et al.*, 2020).

A importância deste estudo reside no reconhecimento das principais fontes de sofrimento psicológico enfrentadas pelos profissionais de saúde de uma maternidade no interior da Paraíba, no cenário pós-pandêmico da COVID-19. Apesar de existirem estudos nacionais sobre estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento em profissionais da saúde (ex.: Esperidião *et al.*, 2020; Nogueira *et al.*, 2023), ainda há escassez de pesquisas voltadas especificamente para maternidades públicas do interior da Paraíba, o que representa uma lacuna relevante na literatura sobre saúde mental e coping nesse contexto.

Espera-se que os resultados desta pesquisa forneçam insights significativos para a formulação de intervenções e políticas que fortaleçam a saúde mental no setor da saúde, beneficiando tanto os profissionais quanto a qualidade do atendimento prestado aos pacientes.

Assim, o objetivo geral deste estudo é compreender as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos profissionais de saúde de uma maternidade pública para se manterem funcionais e evitarem o adoecimento psíquico, com base na teoria desenvolvida por Folkman e Lazarus (1984) (Dias; Pais-Ribeiro, 2019). Também se pretende identificar as estratégias mais utilizadas, compreender sua eficácia para a saúde mental e investigar como esses profissionais lidam com sua própria saúde mental.

2. METODOLOGIA

A pesquisa adotou uma metodologia mista, utilizando a avaliação por triangulação concomitante, que busca, por meio de diferentes procedimentos e fontes de dados, avaliar

um fenômeno de forma mais abrangente. Esse design prevê a coleta e análise simultâneas dos dados quantitativos (questionário fechado) e qualitativos (perguntas abertas), permitindo que os resultados sejam integrados na etapa interpretativa para validar e aprofundar a compreensão do fenômeno (De Souza Minayo *et al.*, 2005; Clark; Creswell, 2008).

A abordagem quantitativa foi analisada por meio da estatística descritiva, com base em análises de frequência e porcentagem, cujo principal objetivo é resumir, descrever e organizar um conjunto de dados, sem realizar inferências ou previsões (Dancey; Reidy, 2018). Por sua vez, a abordagem qualitativa foi examinada mediante a Análise de Conteúdo Temático-Categorial, a qual possibilita a interpretação dos dados qualitativos em categorias textuais, facilitando uma compreensão mais aprofundada dos significados subjacentes às respostas dos participantes, ao explorar percepções, atitudes e comportamentos de forma detalhada (Oliveira, 2008).

2.1 Contexto e participantes

A pesquisa foi realizada em uma maternidade pública no interior da Paraíba, com uma amostra composta por 47 profissionais da área da saúde, incluindo Psicologia, Técnicos de Enfermagem, Enfermagem, Coordenação, Cozinha, Farmácia, Higienização e Fisioterapia. A inclusão de uma amostra heterogênea teve como objetivo compreender a saúde mental no ambiente hospitalar a partir de diversas perspectivas, provenientes tanto dos serviços de manutenção e higienização quanto dos profissionais que atuam na linha de frente assistencial e daqueles que desempenham funções de apoio. A maior parte da amostra foi composta por mulheres (89%; n = 43). Em relação à raça, a maioria dos participantes se autodeclarou parda (52%; n = 21). A idade variou entre 35 e 65 anos. Os critérios de inclusão abrangeram todos os participantes que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Autorização para Gravação de Voz (TAGV). Foram excluídos os participantes que não assinaram os termos, bem como os profissionais que estavam em licença médica ou afastados de suas funções durante o período da coleta de dados.

2.2 Instrumentos e procedimentos

Inicialmente, o projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba, sendo aprovado sob o parecer de número 6.628.145

e CAAE: 76403823.7.0000.5187. Após a aprovação, iniciou-se a coleta de dados. Os participantes foram convidados a participar de um estudo presencial sobre a saúde mental dos trabalhadores. O questionário aplicado era composto por 71 itens. Os dados quantitativos (questões fechadas) foram processados no software JASP (versão 0.18.3.0), utilizando-se a estatística descritiva como principal abordagem quantitativa do estudo. Conforme apresentado nos resultados, os procedimentos estatísticos incluíram o cálculo de frequências absolutas (n) e percentuais (%) para descrever as variáveis como gênero, idade, carga horária semanal, tipo de vínculo empregatício, prática de atividade física, uso de medicamentos psicotrópicos, adesão à psicoterapia e percepção de estresse. Também foram empregadas medidas de variação (amplitude) para descrever a carga horária de trabalho.

A análise qualitativa das respostas abertas seguiu a Análise de Conteúdo Temático-Categorial. O processo envolveu a pré-análise das respostas, a exploração do material e o tratamento dos dados. Os eixos temáticos (ex.: qualidade do trabalho, estratégias de enfrentamento e resistência ao acompanhamento em saúde mental), foram definidas de forma híbrida, combinando elementos a priori (derivados dos objetivos do estudo) e categorias emergentes identificadas nas respostas dos participantes. O processo de codificação foi conduzido, por meio de uma tabela criada no Excel, pelos pesquisadores do estudo de forma independente, e as divergências foram discutidas até se alcançar consenso, assegurando maior confiabilidade na categorização dos dados. A exemplo, as perguntas abertas utilizadas foram ‘Como o trabalho tem afetado sua saúde mental?’, ‘Quais estratégias você utiliza para lidar com o estresse no ambiente de trabalho?’ e ‘O que poderia ser feito para melhorar sua qualidade de vida no hospital?’. Essas questões orientaram a análise qualitativa e a identificação dos eixos temáticos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1 Eixo 1: Qualidade do trabalho

Os dados da pesquisa, aliados à literatura, revelam que a desestabilização emocional e a falta de amparo, somadas a um cotidiano repleto de dificuldades nos afazeres profissionais, à experiência da perda e ao medo constante, resultam no adoecimento global (psicológico, físico e emocional) dos profissionais de saúde. Mais adiante, será apresentado o detalhamento desse impacto observado na pesquisa.

Os dados quantitativos indicam que a maioria dos participantes (68%; $n = 32$) possui contrato temporário na instituição, enquanto 23,4% ($n = 11$) são concursados. Além disso, 55,3% ($n = 26$) afirmam trabalhar exclusivamente na instituição, ao passo que 44,7% ($n = 21$) atuam em mais de uma organização. Essa realidade profissional impacta diretamente a percepção dos participantes sobre sua rotina e qualidade de vida, levando-os ao esgotamento, com jornadas excessivas, baixa qualidade de sono, impossibilidade de realizar atividades essenciais (como lazer e exercícios físicos) e alimentação inadequada.

A predominância de contratos temporários cria um clima de instabilidade laboral, que pode afetar o bem-estar mental dos profissionais de saúde estar revelando um padrão de desgaste emocional que também é descrito na literatura. Segundo Esperidião *et al.* (2020), profissionais com vínculos instáveis estão permeados por tensões, incertezas, preocupações e angústias que comprometem a qualidade do trabalho e da vida, impactando diretamente a saúde ocupacional. Todos esses fatores contribuem para o adoecimento psicológico, físico e emocional, o que gera uma sensação de impotência ou incapacidade de lidar com os problemas vivenciados (Santos, 2017).

Camargo *et al.* (2021) corroboram esses achados ao apontar que a combinação de contratos instáveis, múltiplos vínculos e ausência de pausas adequadas contribui significativamente para o esgotamento físico e emocional.

A categoria “Rotina” revelou que os profissionais enfrentam dificuldades relacionadas à falta de tempo e ao desgaste mental. O impacto do trabalho na vida pessoal foi expressivo, com 42,6% ($n = 20$) dos participantes relatando interferência. Esse achado é ilustrado no trecho da resposta da participante 16:

Tempo comprometido e financeiramente ruim. Às vezes é muita correria, sem tempo pra cuidar de casa, interfere no meu estilo de vida. Como trabalho de forma autônoma também, muitas vezes tenho que abrir mão de feriado, noites sem dormir. (P16, cozinheira, entre 26 e 35 anos).

O relato da participante (16) evidencia os impactos da sobrecarga profissional no cotidiano dos trabalhadores da saúde, mostrando que o excesso de trabalho interfere diretamente na vida pessoal.

Na literatura científica, observa-se amplamente esse padrão: o desgaste e a falta de tempo para o autocuidado são fatores recorrentes entre trabalhadores da saúde (De Souza, 2025; Camargo *et al.*, 2021; Silva; Rodrigues, 2021; Cruz *et al.*, 2016).

A segunda categoria, “*qualidade de vida*”, está diretamente associada à sobrecarga profissional. Os dados quantitativos indicam que a carga horária semanal varia entre 6 e 60 horas, com casos extremos de até 120 horas (2,1%). Esse fator compromete hábitos saudáveis: 57,4% (n = 27) dos participantes não praticam atividades físicas, e 29,8% (n = 14) relataram ter qualidade de sono péssima.

De Souza (2025) ressalta que a necessidade de complementar a renda faz com que o trabalhador se submeta a longas jornadas de trabalho, negligenciando não apenas a saúde mental, mas também o tempo destinado ao autocuidado, ao lazer e à vida familiar. Questões como plantões prolongados, má qualidade do sono, alimentação inadequada e outros fatores configuram um padrão recorrente entre profissionais da saúde (Silva; Rodrigues, 2021). Cruz *et al.* (2016) destacam que o déficit de autocuidado compromete a qualidade de vida e o desempenho profissional desses trabalhadores.

Da mesma forma, percebeu-se neste estudo que o autocuidado se torna algo secundário: os sujeitos passam a maior parte do tempo no trabalho, sendo, por vezes, obrigados a optar por plantões seguidos. Essa condição afeta não apenas o tempo disponível para outras demandas da vida, mas também sua saúde e bem-estar. Esse impacto é evidente na resposta do participante (2), que expressa, em seu discurso, o fato de não ter tempo sequer para se alimentar de forma saudável.

Trabalho noturno quando estou de plantão 24h 2 ou 3 vezes por semana, só durmo o equivalente a 3 ou 4 horas que é o tempo de repouso permitido, além de não ter uma variedade, não tenho tempo, não tem o hábito de ter essa alimentação correta ou fazer exercícios, não tenho tempo nem pro lazer. (P2, categoria profissional não especificada, entre 26 e 35 anos).

Através desta resposta e dos dados obtidos é possível constatar que a precarização do trabalho e as altas demandas institucionais impactam diretamente o autocuidado.

3.2 Eixo 2: Estratégias de enfrentamento

As formas de enfrentamento são diversas, os dados da pesquisa apontam alguns deles no contexto hospitalar. A exemplo do estresse ocupacional, que foi um fator primordial para a busca por alternativas de enfrentamento. Diante disso, este eixo foi dividido em duas categorias: (a) relação com o estresse ocupacional e (b) estratégias de enfrentamento.

Em relação à primeira categoria, identificaram-se respostas recorrentes que envolviam termos como “controle”, “tranquilo”, “depende” e “explosivo”, como pode ser observado na resposta do participante (24).

Consigo racionalizar e resolver as situações; às vezes de forma explosiva, porém, consigo mensurar quando há exageros e tento consertar se algo saiu do controle. (P24, enfermeira obstétrica, entre 35 e 50 anos).

A resposta do participante evidencia a capacidade de lidar com situações de estresse por meio da autoavaliação e do ajuste do comportamento. Esse dado corrobora a pesquisa de Zomer e Gomes (2017) sobre o *coping* focado nos aspectos emocionais, estratégia que contribui positivamente para a redução do impacto psíquico do estresse. Da mesma forma, Bezerra *et al.* (2020) destacam que a experiência acumulada favorece a capacidade de tomar decisões mais assertivas e racionais, minimizando os riscos de adoecimento psíquico e maximizando a habilidade de lidar com as adversidades no âmbito hospitalar.

Os participantes, em sua maioria, relataram sentir-se capazes de lidar com as situações estressantes (63,8%; $n = 30$). Apesar do aumento dos sintomas de estresse, a resposta do participante (23) ilustra essa relação ao apontar que o estresse está vinculado à capacidade de gerenciar as situações do cotidiano ocupacional. De forma semelhante, o participante (7) mencionou: “porque trabalha nesse, já trabalhou muito sobre manter o controle e tentar resolver” (P7, categoria profissional, idade), associando sua capacidade de lidar com o estresse à alta exposição vivenciada no trabalho na instituição, como demonstrado igualmente na literatura (Bezerra *et al.*, 2020; Zomer; Gomes, 2017).

Apesar de muitos participantes afirmarem sentir-se capazes de lidar com o estresse, a literatura sugere que essa autopercepção pode mascarar sinais de sofrimento emocional mais profundos. Ferreira *et al.* (2024) identificaram que, após a pandemia de Covid-19, houve um aumento significativo na prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre os profissionais de saúde, especialmente os da enfermagem. Por sua vez, os dados da presente pesquisa demonstraram que, apesar da capacidade de manejar a situação estressora, as estratégias de enfrentamento são preocupantes, alertando para o prejuízo do estresse ocupacional na saúde dos profissionais.

Outro fator relevante identificado na pesquisa refere-se à automedicação como forma de enfrentamento, constatada durante os atendimentos psicológicos. Observou-se que essa prática é extremamente recorrente entre os profissionais da saúde. Em relação aos medicamentos mais utilizados, a taxa de omissões foi significativa, correspondendo a 42,6% ($n = 20$) da amostra. As medicações citadas pelos participantes foram organizadas em categorias, apresentando as classes dos medicamentos na Tabela 2. Entre os medicamentos mencionados estão: Naproxen D, Losartana, Venlafaxina OD, Clenil, Forxiga,

Amitriptilina, Insulina, Rivotril, Zolpidem, Loratadina, Centralina, Concor, Alprazolam, Sertralina, Clonazepam e Omeprazol.

Tabela 2: Análise de frequência dos medicamentos utilizados pelos participantes.

Categorias	N	%
Anti-hipertensivos	6	12,8
Antidepressivos	7	14,9
Ansiolíticos e Hipnóticos	9	14,9
Antialérgicos	1	2,1
Corticoides	1	2,1
Diabetes e Controle Glicêmico	1	2,1
Outros	3	6,4
Total	27	57,4

Note. N= frequência, % = porcentagem

Esses achados corroboram o aumento da automedicação, uma prática cada vez mais comum entre os profissionais da saúde, especialmente com o uso de psicotrópicos, como ansiolíticos e antidepressivos. No estudo conduzido por Maciel *et al.* (2017), observou-se que mais de um terço dos trabalhadores da saúde faz uso regular de substâncias, sendo que uma parte significativa não possui prescrição médica formal. A prática da automedicação surge como uma forma de enfrentamento disfuncional ao estresse ocupacional, à insônia, às jornadas excessivas de trabalho e às dificuldades emocionais enfrentadas no cotidiano da profissão (Maciel *et al.*, 2017; Coelho *et al.*, 2022).

O uso indiscriminado de benzodiazepínicos reflete não apenas uma forma de enfrentamento das adversidades do dia a dia no hospital, mas também evidencia a fragilidade do apoio institucional e a medicalização como estratégia para amenizar o sofrimento (Fegadolli *et al.*, 2019).

3.3 Eixo 3: Resistência ao acompanhamento em saúde mental

Os resultados quantitativos indicam que 38,3% (n = 18) dos participantes realizam psicoterapia, enquanto 61,7% (n = 29) não fazem acompanhamento psicológico. O acompanhamento psiquiátrico, por sua vez, foi reportado por 74,5% (n = 35). Além disso, 42,6% (n = 20) dos participantes omitiram informações sobre o uso de medicamentos.

Entre os que relataram, os fármacos mais utilizados pertencem às classes dos ansiolíticos, antidepressivos e anti-hipertensivos, conforme detalhado na Tabela 2. Esses achados sugerem que muitos profissionais enfrentam desafios relacionados à saúde mental, embora ainda haja resistência ao acompanhamento psicológico.

Antes mesmo da pandemia de Covid-19, a saúde mental da população — especialmente a dos profissionais de saúde — já era constantemente afetada. Com a pandemia, essa condição agravou-se devido à necessidade de isolamento, ao afastamento dos entes queridos e, em alguns casos, à vivência do luto, em função do aumento expressivo do número de mortes em curtos intervalos de tempo. A percepção desses profissionais sobre a importância de cuidar de si mesmos por meio de terapias ou ajuda especializada ainda é bastante limitada, dentro de um contexto em que, culturalmente, não há espaço para o adoecimento e o autocuidado, mas apenas para o trabalho. Essa realidade é ilustrada pela resposta da participante (5), que relata ter buscado terapia apenas após a morte do pai e não perceber necessidade nesse tipo de serviço. Esses dados quantitativos convergem com os relatos qualitativos, que evidenciam a baixa adesão à psicoterapia e a percepção de inacessibilidade ao cuidado psicológico.

Após a morte do pai, fiz 3 sessões, porque era muito caro. Achei o serviço psicológico um pouco inacessível, uma área elitizada, tem que ter dinheiro ou plano. Nunca senti necessidade; tenho curiosidade, mas não fiz. (P5, categoria profissional não especificada, entre 35 e 50 anos).

A participante (5), em sua resposta, evidencia a dificuldade de reconhecer a importância do cuidado psicológico. Isso expressa uma possível associação a barreiras simbólicas e sociais que afastam os profissionais de saúde da busca por psicoterapia (Ferreira; De Sousa, 2023).

Ribeiro (2013) destaca que a resistência à psicoterapia pode se manifestar por meio de argumentos socialmente aceitos, como o alto custo e a dificuldade de acesso, embora, muitas vezes, esses fatores atuem como defesas frente ao processo terapêutico.

A formação dos profissionais da saúde, assim como o ambiente hospitalar, tende a priorizar os aspectos físicos do cuidado, reproduzindo um modelo biomédico que frequentemente invisibiliza as dimensões psicológicas (Angelocci *et al.*, 2020). Essa abordagem revelou-se limitada e pode explicar o desafio encontrado para a inserção do psicólogo no contexto hospitalar, corroborando a dificuldade de valorização do sofrimento psíquico como parte essencial do cuidado integral.

Evidenciam-se os múltiplos ideais que os profissionais de saúde têm diante da problemática de resistência à procura de cuidado e de suas vivências acerca das experiências que tiveram, comuns na área de atuação, não apenas durante o período pandêmico, mas também na rotina intensa e estressante de trabalho. Desse modo, a pressão diária imposta a essas pessoas contribui para a desvalorização do acompanhamento psicológico. É preciso considerar que as atividades exigem intensamente habilidades emocionais e cognitivas, que desgastam os profissionais (Buscato, 2018), criando uma relação de trabalho inadequada e ineficiente.

A análise dos dados evidencia que, embora alguns profissionais recorram a estratégias como o uso de medicamentos e a psicoterapia, ainda há forte resistência ao cuidado psicológico. Essa resistência está relacionada tanto a barreiras estruturais quanto a fatores culturais e formativos, que priorizam o cuidado físico e negligenciam o sofrimento psíquico, reforçando a importância de ações institucionais que promovam a saúde mental dos profissionais e reconheçam o impacto da rotina hospitalar, bem como a necessidade de suporte emocional contínuo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo em questão buscou compreender as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos profissionais de saúde de uma maternidade pública no interior da Paraíba. O objetivo da pesquisa foi identificar os principais meios de enfrentamento utilizados por esses profissionais e entender como se mantêm funcionais e evitam o adoecimento psíquico, mesmo diante das atividades laborais cotidianas e do estresse ocupacional.

A análise mista possibilitou uma visão mais ampla do fenômeno estudado. A integração dos percentuais obtidos nas questões fechadas com as percepções expressas nas respostas abertas permitiu evidenciar não apenas a frequência de práticas, como a automedicação e o uso de psicotrópicos, mas também os significados atribuídos a essas condutas pelos próprios profissionais. A triangulação concomitante dos dados quantitativos e qualitativos reforça a validade e a consistência da análise.

Por meio da pesquisa realizada, foi possível identificar estratégias como o autocontrole e a racionalização das situações de estresse, que se mostraram viáveis e eficazes na promoção do equilíbrio emocional e na manutenção da rotina laboral desses profissionais. Em contrapartida, as formas negativas de enfrentamento encontradas foram a automedicação e o uso indiscriminado de psicotrópicos. Essas estratégias disfuncionais

são adotadas pelo alívio imediato que proporcionam, mas apresentam alto risco de dependência e contribuem para a ocultação do sofrimento psíquico. A psicoterapia, embora menos acessada, desonta como uma alternativa funcional, ainda subutilizada devido à resistência e à percepção de inacessibilidade.

Considerando o uso frequente de automedicação identificado nos resultados, recomenda-se a criação de programas institucionais de acompanhamento psicológico e farmacológico. Além disso, a implementação de políticas voltadas à disponibilização de serviços de saúde mental nos hospitais pode criar um ambiente propício para reduzir a resistência à psicoterapia entre os profissionais. Por fim, a sobrecarga laboral e os vínculos temporários apontam para a necessidade de revisão das condições de trabalho e valorização dos profissionais de saúde, como forma de prevenir o esgotamento e promover o bem-estar no ambiente hospitalar.

As limitações do estudo estão relacionadas ao fato de a amostra ser restrita a uma única instituição hospitalar pública, o que reduz a possibilidade de generalização dos achados. Além disso, a resistência dos participantes em relatar o uso de medicamentos e práticas de cuidado em saúde mental pode ter influenciado os dados qualitativos e quantitativos, indicando a necessidade de estratégias mais sensíveis para a coleta de informações sobre temas considerados tabus ou estigmatizados.

Como possíveis meios para superar essas limitações, indica-se a ampliação da pesquisa para outras instituições de saúde, incluindo hospitais de diferentes portes, campos de atuação e regiões, a fim de verificar se os padrões identificados se repetem em outros contextos.

Em relação à relevância da pesquisa, destaca-se sua contribuição para o levantamento de questões importantes sobre a formação, o bem-estar e o autocuidado dos profissionais de saúde, bem como para a valorização do cuidado psicológico como forma de enfrentamento do sofrimento no ambiente laboral.

Por fim, espera-se que os achados aqui apresentados possam contribuir para reflexões sobre a implementação eficaz de políticas públicas de saúde mental do trabalhador, práticas institucionais e intervenções psicológicas que valorizem o cuidado com quem cuida, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável, ético e humanizado.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Lucas Lorran Costa *et al.* Ambiente de trabalho dos enfermeiros da Atenção Primária à Saúde: revisão integrativa. **Aquichan**, v. 24, n. 3, e2433, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.5294/aqui.2024.24.3.3>. Acesso em: 2 jul. 2025.

ANGELOCCI, Larissa *et al.* A prática profissional de psicólogos em ambiente hospitalar e seus desafios. In: PEREIRA, G. R. (org.). **Psicologia: Um Olhar do Mundo Real**. Editora Científica, 2020. p. 26-35. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/books/978-65-87196-14-5.pdf>. Acesso em: 2 jul. 2025.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos *et al.* Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, supl. 1, p. 2411-2421, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>. Acesso em: 2 jul. 2025.

BOMBARDA, Fabio; DE ANDRADES LIMA, Luiz Claudio; JÚNIOR, Antonio Carlos Siqueira. Avaliação de ansiedade, estresse e depressão em profissionais de saúde que atuam em ambientes de unidades de terapia intensiva. **Caderno Pedagógico**, v. 21, n. 5, p. e3482, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.54033/cadped.v21n5-001>. Acesso em: 2 jul. 2025.

BUSCATO, M. **Na enfermagem, excesso de trabalho entre profissionais aumenta em 40% o risco de morte de pacientes**. Instituto Brasileiro para Segurança do Paciente, 2018. Disponível em: <https://ibsp.net.br/materiais-cientificos/na-enfermagem-excesso-de-trabalho-entre-profissionais-aumenta-em-40-o-risco-de-morte-de-pacientes/>. Acesso em: 2 jul. 2025.

CAMARGO, Sávio Ferreira *et al.* Qualidade de vida no trabalho em diferentes áreas de atuação profissional em um hospital. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 4, p. 1467-1476, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021264.12072019>. Acesso em: 2 jul. 2025.

CLARK, Vicki L. Plano; CRESWELL, John W. **The mixed methods reader**. Thousand Oaks: Sage, 2008.

COELHO, Amanda Soares *et al.* O uso de medicamentos psicoativos entre os profissionais de saúde. **E-Acadêmica**, v. 3, n. 2, p. e1432165, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.52076/eacad-v3i2.165>. Acesso em: 2 jul. 2025.

CRUZ, Ticiana Assemany; CARVALHO, Andrezza Martins Costa; DA SILVA, Robélia Dorea. Reflexão do autocuidado entre os profissionais de enfermagem. **Revista Enfermagem Contemporânea**, v. 5, n. 1, p. 74-81, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3378rec.v5i1.829>. Acesso em: 2 jul. 2025.

DANCEY, Christine; REIDY, John. **Estatística sem matemática para psicologia.** 7. ed. Porto Alegre: Penso Editora, 2018.

DANTAS, Ana Patrícia de Queiroz Medeiros *et al.* Burnout em profissionais de saúde das unidades de urgência de Natal/RN na era da COVID-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 21, n. 62, p. 394-411, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11124671>. Acesso em: 2 jul. 2025.

DEJOURS, Christophe. **A banalização da injustiça social.** 8. ed. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2011.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho:** estudo de psicopatologia do trabalho. 6. ed. São Paulo: Cortez, 2018.

DEJOURS, Christophe. **Travail, usure mentale:** essai de psychopathologie du travail. Paris: Bayard, 1993.

DE SOUZA, Daniely Araujo *et al.* Qualidade de vida no trabalho e suas consequências na saúde mental dos enfermeiros. **Revista Foco**, v. 18, n. 2, e7534, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v18n2-139>. Acesso em: 2 jul. 2025.

DE SOUZA MINAYO, Maria Cecília; DE ASSIS, Simone Gonçalves; DE SOUZA, Edinilda Ramos (org.). **Avaliação por triangulação de métodos:** abordagem de programas sociais. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/x8ypr>. Acesso em: 2 jul. 2025.

DIAS, Ewerton Naves; PAIS-RIBEIRO, José Luís. O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 11, n. 2, p. 55-66, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v11i2.628>. Acesso em: 2 jul. 2025.

DIOGO, Paula; MENDONÇA, Taís. Trabalho emocional em cuidados de saúde. **Pensar Enfermagem**, v. 23, n. 1, p. 21-40, 2019. Disponível em: <https://pensarenfermagem.esel.pt/index.php/esel/article/view/296>. Acesso em: 2 jul. 2025.

ESPERIDIÃO, Elizabeth; SAIDEL, Maria Gherardi Bertholote; RODRIGUES, Jeferson. Saúde mental: foco nos profissionais de saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, supl. 1, e20190299, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0299>. Acesso em: 2 jul. 2025.

FEGADOLLI, Claudia; VARELA, Niurka Maria Dupotey; CARLINI, Elisaldo Luiz de Araújo. Uso e abuso de benzodiazepínicos na atenção primária à saúde: práticas profissionais no Brasil e em Cuba. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, n. 8, e00097718, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00097718>. Acesso em: 2 jul. 2025.

FERREIRA, Ana Cassia Cople; LIMA, Luciana Dias de. Planos de contingência e coordenação estadual do SUS na pandemia de covid-19. **Saúde em Debate**, v. 48, n. spe1, p. 80-94, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104-2024-48-spe1-e9229>. Acesso em: 2 jul. 2025.

FERREIRA DE MORAES, Silvia Patrycia; DE SOUSA SILVA ÁLLVARES, Delaine. A importância da psicoterapia na elaboração do luto. **Revista de Trabalhos Acadêmicos Universo–Goiânia**, v. 1, n. 11, 2023. Disponível em: <https://revista.universo.edu.br/index.php?journal=1GOIANIA2&page=article&op=view&path%5B%5D=9668>. Acesso em: 2 jul. 2025.

FOLKMAN, Susan; LAZARUS, Richard S. An analysis of coping in a middle-aged community sample. **Journal of Health and Social Behavior**, v. 21, n. 3, p. 219-239, 1980. Disponível em: [link suspeito removido]. Acesso em: 2 jul. 2025.

LEONI, Pedro Henrique Tertuliano. **Resiliência entre profissionais de saúde brasileiros durante a primeira onda da pandemia da COVID-19**. 2023. Tese (Doutorado em Saúde Pública) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6132/tde-29022024-114949/pt-br.php>. Acesso em: 2 jul. 2025.

LOPEZ, Felix Garcia *et al.* **Mapeamento dos profissionais de saúde no Brasil**: alguns apontamentos em vista da crise sanitária da covid-19. Brasília, DF: IPEA, 2020. (Texto para Discussão, n. 2537). Disponível em: <https://repositorio.ipea.gov.br/handle/11058/9839>. Acesso em: 2 jul. 2025.

MARKS, John. The psychodynamic analysis of work. **Modern & Contemporary France**, v. 28, n. 3, p. 291-307, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/09639489.2020.1784949>. Acesso em: 2 jul. 2025.

MENEGATTI, Mariana Sbeghen *et al.* Estresse e estratégias de coping utilizadas por residentes de enfermagem. **REME - Revista Mineira de Enfermagem**, v. 24, e-1282, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1415-2762.20200008>. Acesso em: 2 jul. 2025.

NOGUEIRA, Antonio Charles de Oliveira *et al.* **Qualidade de vida no trabalho de profissionais da atenção básica**: revisão integrativa de literatura. 2023. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) - Centro de Pesquisas em Ciências da Saúde, Universidade Federal do Piauí, Teresina, 2023. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/738269>. Acesso em: 2 jul. 2025.

OLIVEIRA, Denize Cristina de. Análise de conteúdo temático-categorial: uma proposta de sistematização. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 16, n. 4, p. 569-576, 2008. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/1294>. Acesso em: 2 jul. 2025.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Psicoterapia**: teorias e técnicas psicoterápicas. São Paulo: Summus Editorial, 2013.

RILEY, Ruth; WEISS, Marjorie C. A qualitative thematic review: emotional labour in healthcare settings. **Journal of Advanced Nursing**, v. 72, n. 1, p. 6-17, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/jan.12762>. Acesso em: 2 jul. 2025.

ROCHA, Marina Nogueira Tiburcio da; CALHEIROS, Dayse dos Santos; WYSZOMIRSKA, Rafaela de Menezes de Andrade Furtado. Formação inicial do médico que atua na atenção primária à saúde mental. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 47, n. 1, e001, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.1-20220042>. Acesso em: 2 jul. 2025.

RODRIGUES SAMPAIO, Leonardo; COELHO DE OLIVEIRA, Letícia; FRANÇA DOURADO NETO PIRES, Michelle. Empatia, depressão, ansiedade e estresse em Profissionais de Saúde Brasileiros. **Ciencias Psicológicas**, v. 14, n. 2, e-2218, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2218>. Acesso em: 2 jul. 2025.

SANTOS, Anelise Schaurich dos *et al.* Contexto hospitalar público e privado: impacto no adoecimento mental de trabalhadores da saúde. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 15, n. 2, p. 421-438, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00057>. Acesso em: 2 jul. 2025.

SAUER, Aline Daniela; HEILMANN, Tauana. Fatores de risco para o desenvolvimento da síndrome de burnout em profissionais da saúde. **Revista Valore**, v. 10, e-10041, 2025. Disponível em: <https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/526>. Acesso em: 2 jul. 2025.

SILVA, Patrícia Vieira; RODRIGUES, Emer Merari. A romantização nos contos de fada: a representação da inferioridade nas mulheres. **Revista Científica Novas Configurações – Diálogos Plurais**, v. 2, n. 3, p. 1-14, 2021. Disponível em: <http://periodicos.unesc.br/ojs/index.php/novasconfiguracoes/article/view/5895>. Acesso em: 2 jul. 2025.

SOUSA, Eder Santos; HIDAKA, Aline Hisako Vicente. Coping: estratégias de enfrentamento de profissionais da saúde atuantes na assistência durante o contexto de combate à pandemia da COVID-19. **Health Residencies Journal – HRJ**, v. 2, n. 12, p. 160-187, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.51723/hrj.v2i12.239>. Acesso em: 2 jul. 2025.

VELÁSQUEZ, Nestor Raúl Porras. The psychodynamic clinic and the analysis of suffering at work. **Journal of Psychology & Clinical Psychiatry**, v. 14, n. 1, p. 1-3, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2023.14.00828>. Acesso em: 2 jul. 2025.

ZOMER, Francieli Bellettini; GOMES, Karin Martins. Síndrome de burnout e estratégias de enfrentamento em profissionais de saúde: uma revisão não sistemática. **Revista de Iniciação Científica da FFC**, v. 15, n. 1, p. 55-68, 2017. Disponível em: <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/ric/article/view/7112>. Acesso em: 2 jul. 2025.

CONTRIBUIÇÃO DE AUTORIA

Jeferson Fernando Santos Barbosa: Participou na: Curadoria de dados; Análise Formal; Investigação; Metodologia; Administração do projeto; Redação do manuscrito original, Design da apresentação de dados.

Suellen Fernanda Batista de Lima: Participou na: Redação do manuscrito original; Conceituação; Análise Formal; Investigação.

Rayssa Vitória Ferreira: Participou na: Redação do manuscrito original; Conceituação; Análise Formal; Investigação.

Maria Heloiza Santos Duarte: Participou na: Curadoria de dados; Análise Formal; Administração do projeto; Investigação; Redação do manuscrito original.

Aponira Maria de Farias: Participou na: Conceituação; Investigação; Metodologia; Administração do projeto; Supervisão; Redação - revisão e edição.