

# **ATENÇÃO PSICOLÓGICA PARA SERVIDORES COMO FORMA DE PREVENÇÃO DO ADOECIMENTO E FORTALECIMENTO DA SAÚDE MENTAL NO TRABALHO**

## **IV Encontro de Produção de Pesquisa Científica de Servidores Docentes e Técnicos-Administrativos da UFC**

Carolina Carneiro Rocha, Ana Carolina da Costa Araujo

O Serviço de Psicologia da CPASE foi criado em 2021, com o objetivo de fortalecer a saúde mental, o comprometimento organizacional e o pertencimento institucional dos servidores da UFC, organizando-se a partir de três eixos principais: assistência psicológica preventiva, reabilitação psicológica e apoio à perícia. Nesse contexto, o objetivo do presente trabalho é apresentar as contribuições desta forma de atenção para a saúde mental dos servidores, através de metodologia quali-quantitativa. Entre os servidores que buscaram o serviço em 2022, os dados apontam alta taxa de recidiva de licenças médicas, com quadros principais de ansiedade (56%), depressão (33%) e esgotamento (20%). Percebe-se nas falas dos servidores o sofrimento gerado pela sobrecarga de trabalho durante e após a pandemia, prolongamento da resposta de estresse pelas constantes mudanças e adaptações, conflitos relativos a diferenças na cultura organizacional, sobreposição de papéis familiares ao profissional (especialmente entre mulheres), dificuldades no retorno ao trabalho após longo período de afastamento por saúde ou por teletrabalho e impactos do isolamento social e da perda da rede de apoio. Os fatores de risco no ambiente de trabalho têm mais relação com organização e sobrecarga de atividades, o que se agravou após a pandemia da covid-19. Dificuldades na relação consigo mesmo e problemas familiares também figuram como motivadores importantes de adoecimento. As ações promovidas pelo serviço permitiram um lugar seguro para reconhecimento do sofrimento e aumento da sensação de apoio, ampliando a motivação para o cuidado com a saúde mental e o engajamento em tratamentos ou outras ações de qualidade, além de ganho de conhecimento a respeito de suas dinâmicas internas e aumento da autonomia. Conclui-se que as ações promovidas auxiliam os servidores a ampliarem sua qualidade de vida e a lidarem com os desafios do contexto laboral, contribuindo com os objetivos institucionais e do serviço.

Palavras-chave: Atenção Psicológica. Psicologia do Trabalho. Saúde do Trabalhador.