

SAÚDE MENTAL

CUIDAR DA MENTE É PROTEGER A PRODUTIVIDADE



No hospital cuidar é uma missão diária, mas, no meio deste ritmo acelerado, é fácil esquecer de cuidar de quem cuida.



1 em cada 3 profissionais relatou sintomas de depressão *



1 em cada 10 confessou ter tido pensamentos suicidas passivos nas últimas semanas *

Os números refletem uma realidade vivida por colegas que podem estar a sofrer em silêncio e reforçam a necessidade de promover ambientes de trabalho mais seguros e sustentáveis.

A saúde mental dos profissionais de saúde é fundamental para a qualidade dos cuidados, a satisfação no trabalho e, claro, o bem-estar pessoal.

Importa falar de saúde mental pois é essencial proteger a capacidade de continuar a trabalhar com competência, empatia e segurança. E, acima de tudo, de reconhecer que somos humanos antes de profissionais.

Recentemente, a Organização Mundial da Saúde publicou um estudo sobre a saúde mental de médicos e enfermeiros na Europa. Os resultados foram claros e preocupantes.

Em Portugal, a situação é particularmente alarmante

44%

prevalência de depressão *

3º

país com a taxa mais alta na Europa *

39%

reportaram ansiedade *

84%

indicaram ter sofrido algum tipo de violência laboral (ameaças e agressões) *

* Fonte: World Health Organization, Regional Office for Europe. Mental health of nurses and doctors (MeND) survey in European Union countries, Iceland and Norway. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2025 [cited 2026 Jan 22].

FATORES DE RISCO BIOPSISSOCIAIS

Trabalhar na área da saúde é exigente e há várias características da rotina que resultam em fatores de risco biopsicossociais com potencial de provocar danos na saúde mental dos trabalhadores, quando acumulados e persistentes no tempo.



Biológicos

Os horários irregulares e a necessidade de cumprir turnos prolongados ou noturnos perturbam o ritmo circadiano e comprometem a qualidade do sono. Isto pode traduzir-se em fadiga crónica que, consequentemente, leva à diminuição da atenção, da memória e do julgamento clínico. A natureza física do trabalho (longos períodos em pé, deslocações constantes dentro do serviço e exigências físicas repetidas) contribui para desgaste muscular e sensação de exaustão.



Psicológicos

Os profissionais de saúde convivem diariamente com sofrimento, dor, urgência e, muitas vezes, perda. A responsabilidade de tomar decisões rápidas e determinantes, o medo de cometer erros e a tendência para o perfeccionismo podem gerar níveis elevados de stress e sobrecarga emocional.



Sociais e Organizacionais

Os horários "anormais" – horário noturno, fins de semana ou feriados – fazem com que o tempo livre não coincida com o das pessoas mais próximas, podendo provocar conflitos familiares, dificuldades em participar em momentos importantes e, com o tempo, isolamento social. Equipas reduzidas, rotatividade de colegas, comunicação deficiente e carga administrativa crescente criam um ambiente que favorece o desgaste, assim como situações de violência verbal ou física por parte de utentes ou familiares e eventuais episódios de bullying ou desvalorização dentro das próprias equipas. Estes elementos, quando persistentes, fragilizam o bem-estar psicológico e afetam o sentimento de pertença e segurança no local de trabalho.

PORQUE CUIDAR DA SAÚDE MENTAL, AUMENTA A PRODUTIVIDADE

Um profissional emocionalmente sobrecarregado está mais vulnerável a:

-  Cometer erros;
-  Perder a capacidade de concentração;
-  Ficar menos motivado e menos produtivo;
-  Ter maior risco de presentismo (estar fisicamente presente mas com desempenho diminuído) e de absentismo.

Tudo isto afeta o próprio, a equipa, o ambiente e, em última instância, os utentes.

A produtividade não significa apenas fazer mais, significa fazer melhor, com segurança e qualidade.

Quando um profissional está mentalmente saudável, tem uma maior capacidade de raciocínio, toma melhores decisões, comunica melhor, tem mais empatia para com os colegas e os utentes e colabora mais eficazmente em equipa.

Sinais de alerta a que devemos estar atentos

Nenhum de nós está imune ao impacto do stress prolongado. O reconhecimento de sinais precoces em nós ou nos colegas é fundamental. Algumas manifestações frequentes incluem:



Alterações no padrão de sono;



Irritabilidade, impaciência, dificuldade de concentração ou esquecimentos frequentes;



Perda de motivação, apatia ou vontade de evitar o trabalho;



Isolamento social;



Aumento do consumo de álcool, tabaco, cafeína ou alimentos de conforto.

Como prevenir?

- Fazer pausas durante o turno de trabalho, mesmo que breves;
- Manter uma boa **higiene do sono** sempre que possível: ambiente de sono escuro e silencioso, evitar ecrãs antes de dormir e evitar cafeína nas seis horas anteriores ao sono;
- Praticar técnicas simples de **relaxamento**: respiração profunda, alongamentos, meditação ou ioga;
- Implementar **hábitos saudáveis**: hidratação adequada, alimentação equilibrada e prática regular de exercício físico;
- Estabelecer limites e criar **rituais de desconexão** após o trabalho: evitar levar trabalho para casa e criar um “ritual de fecho” depois do turno, como um duche, caminhada curta ou ouvir música;
- Combater o **isolamento**: aproveitar momentos para almoçar com colegas, envolvimento em grupos / atividades internas do serviço e reforçar a rede social fora do hospital (família, amigos, hobbies);
- Falar, normalizar, pedir ajuda especializada!

Dica do Médico do Trabalho

A saúde mental é parte integrante da segurança e desempenho.

Cuidar de nós não é egoísmo: é responsabilidade profissional!

Quando estamos bem, trabalhamos melhor, relacionamo-nos melhor e cuidamos melhor dos nossos utentes.

A sua saúde mental importa – para si, para quem o rodeia e para quem confia nos seus cuidados.

Se sentir que algo não está bem, procure apoio.

A Medicina do Trabalho está disponível para escutar, orientar e apoiar, de forma sempre confidencial, qualquer profissional que sinta necessidade. Seja para esclarecer dúvidas, partilhar preocupações ou encontrar estratégias para lidar com períodos de maior exigência, este Serviço constitui um espaço seguro de apoio.

