

Preciso ser mais gentil comigo: promoção da saúde mental de docentes universitários de enfermagem

I need to be kinder to myself: promoting mental health among university nursing faculty

Necesito ser más amable conmigo mismo: promoción de la salud mental del profesorado universitario

Natânia Candeira dos Santos

Universidade Federal Fluminense, Brasil

nataniacandeira@id.uff.br

 <https://orcid.org/0000-0002-8168-957X>

Geilsa Soraia Cavalcanti Valente

Universidade Federal Fluminense, Brasil

 <https://orcid.org/0000-0002-0719-638X>

Elaine Antunes Cortez

Universidade Federal Fluminense, Brasil

 <https://orcid.org/0000-0003-3912-9648>

Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online vol. 18 14929 2026

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Brasil

Recepção: 09 Mayo 2026
Aprobación: 21 Agosto 2026

Resumo: **Objetivo:** investigar a compreensão do docente universitário de enfermagem sobre a promoção da saúde mental no trabalho. **Método:** pesquisa qualitativa, descritiva, conduzida pelo método convergente assistencial. A pesquisa foi realizada em duas etapas. Na primeira participaram 34 docentes por um formulário sociodemográfico e de aspectos sobre saúde mental e na segunda etapa, participaram sete docentes através da entrevista-conversa. A análise dos dados culminou nas categorias da saúde mental positiva, cuidados pessoais para a promoção em saúde mental e promoção da saúde mental no trabalho, sendo definidas a posteriori. **Resultados:** os docentes constroem sua compreensão sobre saúde mental através da experiência de equilíbrio e bem-estar existencial, da capacidade de enfrentamento às adversidades do cotidiano e da relação com o trabalho, principalmente pelos relacionamentos interpessoais. **Considerações finais:** há o desenvolvimento de diferentes repertórios de autocuidado, mas os esforços encontram limites em contextos laborais desalentadores.

Palavras-chave: Docentes, Saúde mental, Promoção da saúde, Universidades.

Abstract: **Objective:** to investigate university nursing faculty members' understanding of mental health promotion in the workplace. **Method:** a qualitative, descriptive study conducted using the convergent care method. The study was carried out in two stages. In the first stage, 34 faculty members participated by completing a sociodemographic questionnaire and a questionnaire on mental health; in the second stage, seven faculty members participated through in-depth interviews. The data analysis resulted in the categories of positive mental health, self-care for mental health promotion, and mental health promotion in the workplace, which were defined a posteriori. **Results:** teachers construct their understanding of mental health through experiences of balance and existential well-being, the ability to cope with daily adversities, and their relationship with work,

particularly through interpersonal relationships. **Final considerations:** while different self-care strategies are developed, these efforts face limitations in discouraging work environments.

Keywords: Faculty, Mental health, Health promotion, Universities.

Resumen: **Objetivo:** investigar la percepción que tienen los profesores universitarios de enfermería sobre la promoción de la salud mental en el trabajo.

Método: investigación cualitativa y descriptiva, llevada a cabo mediante el método asistencial convergente. La investigación se realizó en dos fases. En la primera participaron 34 docentes, que completaron un cuestionario sociodemográfico y sobre aspectos relacionados con la salud mental; en la segunda fase, participaron siete docentes mediante entrevistas conversacionales. El análisis de los datos dio lugar a las categorías de salud mental positiva, cuidados personales para la promoción de la salud mental y promoción de la salud mental en el trabajo, que se definieron a posteriori. **Resultados:** los docentes construyen su comprensión de la salud mental a través de la experiencia del equilibrio y el bienestar existencial, de la capacidad para afrontar las adversidades de la vida cotidiana y de la relación con el trabajo, principalmente a través de las relaciones interpersonales. **Consideraciones finales:** se desarrollan diferentes repertorios de autocuidado, pero los esfuerzos encuentran límites en contextos laborales desalentadores.

Palabras clave: Docentes, Salud mental, Promoción de la salud, Universidades.

INTRODUÇÃO

O exercício da docência no ensino superior é caracterizado por uma complexa articulação de responsabilidades que extrapolam os espaços físicos e temporais da universidade. Aos docentes é exigida uma dedicação contínua, que abrange desde o acompanhamento pedagógico e emocional dos estudantes até o cumprimento de metas relacionadas à produção científica, à gestão acadêmica e à participação em atividades extensionistas. Essa sobreposição de exigências, muitas vezes dissociada das condições objetivas de trabalho, pode desencadear processos de desgaste psíquico, manifestados em elevados níveis de estresse, ansiedade e inquietações subjetivas.¹⁻²

Em associação, a extensão da jornada, a sobrecarga e a precarização das condições de trabalho alteram as dinâmicas e impactam diretamente a saúde e o bem-estar dos professores. De um lado, o professor, assim como o enfermeiro, é frequentemente percebido como alguém que exerce uma atividade vocacional; por outro, sua autonomia é reduzida, sendo muitas vezes compelido a seguir dispositivos, métodos e normas que não ajudou a criar e com os quais, por vezes, não concorda.³

Há ainda a sinalização de um cenário de progressiva insatisfação entre professores de enfermagem, que se expressa em dimensões pessoal e profissional. Esse descontentamento se mostra associado ao fenômeno da exaustão laboral, com destaque para a escassez de acolhimento, evidenciando a necessidade de intervenções mais humanas e com respaldo institucional. O estresse e o *burnout* se revelam como problemas complexos, aliados às imposições organizacionais e configurações próprias do ambiente profissional, os quais se exacerbaram fortemente com a pandemia de COVID-19.⁴⁻⁵

Uma pesquisa bibliométrica sobre o docente de ensino superior de enfermagem realizada no ano de 2019³, indicou poucos estudos que explicitassem diretrizes ou intervenções voltadas à saúde mental dos docentes, com a predominância do protagonismo de ações curativas perante a patologia já instalada. Em contrapartida, após o ano de 2020 (marcado pela pandemia de COVID-19), observou-se o aumento dos estudos relacionados a saúde mental desses profissionais, ampliando-se a discussão devido a necessidade de adaptação abrupta às novas formas de trabalho, a exemplo do teletrabalho.⁶

Mesmo com os debates em torno do tema, tem-se como realidade a saúde mental inclinada a ser visualizada na presença do adoecimento e afastamento do trabalho, somada a uma estrutura organizacional que dificulta ou até mesmo impede a promoção da saúde, expondo os trabalhadores a um risco elevado de sofrimento. No campo educacional, o conhecimento transformado em mercadoria é impulsionado pela busca desmedida de produtividade, afastando a

possibilidade de análises reflexivas sobre os problemas dessa prática de trabalho.¹

Tendo em vista a problemática, e considerando a responsabilidade das instituições para a preservação da saúde dos trabalhadores, tem-se questionado: qual a percepção do docente universitário de enfermagem sobre a promoção em saúde mental no trabalho?

Diante disso, este estudo teve como objetivo investigar a compreensão do docente universitário de enfermagem sobre a promoção da saúde mental no trabalho.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, orientada pelo referencial metodológico da Pesquisa Convergente Assistencial (PCA)^{7,8} e conduzida de acordo com o *Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research*⁹ para garantir transparência e rigor.

O cenário foi uma Escola de Enfermagem de uma Universidade Federal localizada no estado do Rio de Janeiro. Foram incluídos docentes em pleno exercício de suas funções e vinculados à universidade há pelo menos um ano. Esse recorte temporal objetivou garantir uma visão mais abrangente sobre o funcionamento da universidade, dos serviços e dos departamentos, bem como da dinâmica institucional que envolve o trabalho docente. Excluíram-se aqueles que estivessem licenciados, em período de férias ou cedidos a outras instituições no momento da coleta de dados.

O convite foi realizado para os 72 docentes que compunham o quadro de trabalhadores na escola, via e-mail institucional, e destes, 38 docentes recusaram a participação sem declaração dos motivos.

Assim, 34 docentes participaram da primeira etapa da pesquisa, que consista em preencher um formulário que contemplava questões sociodemográficas e perguntas abertas sobre saúde mental no trabalho. Esse movimento possibilitou uma aproximação inicial extensiva dos sentidos atribuídos por esse grupo à organização do trabalho e ao sofrimento psíquico no exercício da docência universitária.

A partir da análise preliminar dos dados dessa etapa, sete docentes prosseguiram para a segunda etapa da investigação, por adesão voluntária, na qual foi realizada entrevista-conversa orientada pelo referencial metodológico do Arco de Magueres.¹⁰ Essa segunda etapa teve como finalidade o aprofundamento, o tensionamento e a contextualização dos sentidos previamente identificados, permitindo que emergissem, no encontro dialógico entre pesquisadora e participante, elementos que a etapa extensiva, por sua natureza, não alcançaria.

O Arco de Maguerez¹⁰ foi concebido como um dispositivo de problematização coletivo, mas nesta pesquisa, após recusa dos participantes em se reunir com seus pares no grupo de convergência inicialmente planejado, e em respeito à autonomia dos sujeitos e aos princípios éticos que orientam a PCA^{7,8} (o cuidado não pode se impor sobre o processo de pesquisar), optou-se por adaptá-lo ao formato de entrevista-conversação individual, mantendo-se a mesma estrutura de etapas, porém reconfigurada para o diálogo a dois.

Essa adaptação preserva a coerência epistemológica da PCA que autoriza a flexibilidade metodológica desde que mantenha a convergência entre o processo de pesquisar e o processo de cuidar^{7,8}. Reconhece-se os limites da adaptação, os quais serão retomados na discussão dos resultados. A duração de resposta ao formulário foi de 20 a 30 minutos e a entrevista-conversação durou entre 40 e 60 minutos.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com parecer nº 4.931.474. Como forma de resguardar a identidade dos participantes, adotaram-se nomes de flores para a exposição dos relatos, acompanhados da fonte de produção dos dados (formulário ou entrevista-conversação).

Os resultados e a discussão estão divididos através dos processos de apreensão, síntese, teorização e transferência.

RESULTADOS

Caracterização dos participantes e apreensão dos dados

Participaram da etapa inicial da pesquisa 34 docentes, com predominância do gênero feminino (n=25; 73,5%) e idade média de 49 anos. Quanto à autodeclaração racial, 21 (61,8%) se identificaram como brancos, 10 (29,4%) como pardos e três (8,8%) como pretos.

No que se refere ao vínculo funcional, 30 docentes (88,2%) eram estatutários em regime de dedicação exclusiva, com tempo médio de serviço de 15 anos, ao passo que os demais possuíam contrato por tempo determinado ou cumpriam estágio probatório. Esse perfil caracteriza um grupo majoritariamente estável quanto ao vínculo institucional, condição que, como se discutirá adiante, não se traduz necessariamente em estabilidade na experiência subjetiva do trabalho.

A apreensão do material empírico, obtido pela integração entre o formulário aplicado e a entrevista-conversação realizada com sete participantes na segunda etapa, resultou em 70 unidades de registros, organizadas em seis subcategorias que foram sintetizadas em três categorias centrais: saúde mental positiva; cuidados pessoais para a promoção da saúde mental; e promoção da saúde mental no trabalho. Essas categorias constituem o material sobre o qual se debruçam as etapas de síntese, teorização e transferência.

Etapas de Síntese

Saúde mental positiva

Das 17 unidades de registro analisadas nesta categoria, emergiram duas orientações na compreensão do docente sobre saúde mental positiva, sendo uma de caráter funcional-adaptativo centrada na capacidade de resposta às demandas cotidianas, e outra de natureza existencial, ancorada na experiência subjetiva de bem-estar e sentido da vida. Essas orientações demonstram a complexidade com que os professores fornecem significado a própria saúde mental, simultaneamente como um recurso e como uma experiência.

[...] é saber lidar com as situações da vida da forma menos sofrida possível. Ter estratégias de enfrentamento. (Dália, estatutária, formulário)

[...] estar bem consigo próprio e equilibrado com o mundo que me cerca. O autoconhecimento me faz entender como o mundo exterior funciona e como ele pode afetar minha vida positivamente e negativamente, me fortalece para viver melhor. (Begônia, estatutária, entrevista-conversaão)

Penso que seja uma atitude, um modo de vida para o bem-estar físico e emocional, com equilíbrio, frente as situações cotidianas. (Açucena, estatutária - formulário)

As falas de Dália e Begônia ilustram a dupla orientação de recurso e experiência, em que a primeira situa a saúde mental no plano da ação como uma compreensão mais instrumental, próxima ao conceito de *coping*, enquanto a segunda desloca o eixo para o autoconhecimento como uma condição de legibilidade do mundo externo, pois para além da resposta às pressões impostas, é preciso entendê-las a partir de um trabalho também pessoal e interior. O equilíbrio se mostra como produto de uma relação reflexiva consigo e com o entorno.

Ter vontade de sorrir, amar a vida humana e animal, ter disposição, amar suas atividades, sentir-se amada. (Orquídea, estatutária, formulário)

Ter pensamentos positivos, mente aberta para observar a dinâmica da vida, encarar os problemas como aprendizado, dormir bem, ter práticas saudáveis de vida e momentos de lazer que possam ser desde a espiritualidade até mesmo passeios, yoga [...]. (Cravo, estatutário, entrevista-conversaão)

Em paralelo, Orquídea e Cravo expressam a saúde mental por meio de uma linguagem afetiva e corporal, em que ambos trazem uma concepção do conceito como um conjunto de práticas e disposições que precisam ser ativamente cultivadas.

Os discursos apontam para uma compreensão de saúde mental como um processo em estado permanente de negociação entre demandas internas e pressões externas, convergindo com abordagens contemporâneas que recusam definições estáticas do conceito, entendendo que a saúde mental é dinâmica e contextualmente situada. No entanto, nesse mesmo processo há uma questão central

para a análise, pois, se manter a saúde exige esforço contínuo, o que acontece quando as condições institucionais inviabilizam esse esforço?

Cuidados pessoais para a promoção da saúde mental

Das 24 unidades de registro identificados nesta categoria, 18 associam a promoção da saúde mental ao cuidado de si e às relações interpessoais, enquanto 6 situam o trabalho como uma dimensão parcial e não totalizante da vida. Os pensamentos foram atravessados pelo movimento de tirar o trabalho do ponto central que habitualmente está, seja por investimentos em autocuidado ou pelo reconhecimento explícito de que a identidade docente e enfermeiro(a) não esgota o sujeito.

Esse deslocamento assume forma distintas e demonstra diferentes lógicas de promoção da saúde mental no contexto universitário.

Ler, ver série, programas culinários como Masterchef, artesanato, jardinagem, se possível viajar. [o cuidado de si] pode permitir novas formas de pensar ou olhar para as situações de trabalho. (Margarida, estatutária, formulário)

Procuro fazer atividade física, priorizar estar com minha família e amigos, pois ao cuidar de si a pessoa sente-se mais motivada para desempenhar suas funções laborais. Estar bem consigo é estar bem para o coletivo. (Bálsamo, estatutário, entrevista-conversação)

Plantas [cuidar], ler, escrever. Entendo que depende totalmente da forma como cuido de mim mesma. Preciso ser mais gentil comigo. (Hortênsia, estatutária, formulário)

As narrativas convergem em torno de uma concepção de autocuidado como prática restauradora, exercida fora do espaço e do tempo do trabalho, e as atividades elencadas partilham uma característica em comum, a de produzir experiências de prazer que funcionam em contraposição às exigências de trabalho. A participante Hortênsia introduz uma dimensão ética ao pensamento quando afirma que precisa “*ser mais gentil*” consigo, e o autocuidado anunciado se torna uma postura que ainda está em processo de construção.

Não vivo somente para meu trabalho. Ele é uma parte importante da minha vida, mas tenho outros momentos que me dão também muita satisfação na vida. O que sou no trabalho é muito fruto da relação comigo mesmo, construída ao longo da minha existência e também da ajuda terapêutica nos últimos anos. (Papoula, estatutária, entrevista-conversação)

Passei a evitar trabalhar ininterruptamente nos finais de semana, passei a falar para outras pessoas do meu limite. (Girassol, estatutária, entrevista-conversação)

Finalmente, as participantes deslocam o eixo da discussão para o *corpus* saúde mental, identidade e trajetória. A primeira nomeia explicitamente o suporte psicológico como um componente de promoção da saúde, enquanto a segunda desloca o autocuidado individual para a prática das relações, com a ideia de que comunicar

sobre os próprios limites é uma forma de cuidado de si. Essa dimensão relacional e assertiva do autocuidado contrasta com as práticas predominantemente solitárias vivenciadas no cotidiano de trabalho.

Promoção da saúde mental no trabalho: perspectivas e possibilidades

Essa categoria possui 29 unidades de registro, das quais 20 se referem à organização e às relações de trabalho, e 9 às ações e estratégias concretas de promoção da saúde. Os docentes pensam a promoção da saúde mental a partir do ambiente relacional e das condições da organização do trabalho e não apenas de intervenções pontuais dirigidas ao indivíduo. O trabalho emerge como um lugar de ambivalência, sendo um território possível de transformações, mas também potencial fonte de sofrimento.

[...] estabelecer processo de trabalho descomplicado evitando o retrabalho. Ações de promoção da saúde são pontuais e não há uma descentralização o que dificulta a comunicação. (Gardênia, estágio probatório, entrevista-conversaão)

O primeiro eixo articula o diagnóstico das condições atuais do trabalho universitário, pois Gardênia identifica a fragmentação dos processos de trabalho que gera retrabalho e ineficiência, e a centralização das ações de saúde mental compromete a comunicação e limita o alcance das iniciativas. Essa narrativa aponta para uma tendência institucional em tratar a saúde mental do trabalhador como um tema periférico, objeto de ações episódicas, desarticuladas e individuais, ao invés de incorporá-las transversalmente às políticas de gestão.

Estar atento aos sinais de que estão precisando de ajuda. Mesmo que seja somente parar para ouvir. (Ivy, estatutária, formulário)

Promover um ambiente de trabalho com relações interpessoais que mesmo tendo opiniões divergentes sejam capazes de conviver de forma harmônica, sem causar danos psicológicos a ninguém. A promoção da saúde mental significa transformar aquelas horas de trabalho mútuo em uma convivência saudável, de aprendizado, de trocas. (Papoula, estatutária, entrevista-conversaão)

A criação, oferta, avaliação e manutenção de um ambiente que produza, invoque, fortaleça as habilidades de cada pessoa, assim como a possibilidade de trabalhar para que o território de trabalho seja acolhedor, onde o conflito seja uma ferramenta para a reelaboração de afetos e não arma. (Girassol, estatutária, entrevista-conversaão)

Como um segundo ponto, aborda-se a dimensão relacional pura, propondo-se uma forma de promoção da saúde que implique na desaceleração e escuta por compreender o acolhimento como prática cotidiana acessível aos membros da comunidade universitária. Espera-se uma convivência que seja capaz de sustentar a diferença do outro sem produzir dano, de modo a garantir que as relações preservem a integridade dos sujeitos e se convertam em oportunidade de aprendizado, mesmo em meio ao conflito.

Em conjunto, as narrativas esboçam uma concepção de promoção da saúde que extrapola o indivíduo e a intervenção pontual, ancorando-se nas condições relacionais e organizacionais do trabalho.

Em síntese, nas duas primeiras categorias (saúde mental positiva e cuidados pessoais para a promoção da saúde mental), a responsabilidade pela sustentação da saúde mental recai preponderantemente sobre o próprio docente, por meio de estratégias adaptativas, existenciais ou restaurativas exercidas de forma individual. Somente na terceira categoria o eixo se desloca do indivíduo para a organização e as relações de trabalho.

DISCUSSÃO

Etapas de teorização

Os achados traduzem um desequilíbrio que versa sobre a ausência de um discurso institucional efetivo e a centralidade do manejo individual, que podem ser teorizados à luz da psicodinâmica do trabalho de Dejours.¹¹

As práticas relatadas nas categorias “saúde mental positiva” e “cuidados pessoais para a promoção da saúde mental” podem ser compreendidas tanto como indicadores de bem-estar, quanto como manifestação de estratégias defensivas individuais mobilizadas diante da ausência de dispositivos coletivos e institucionais de sustentação. A fala de Girassol sobre comunicar os limites e a menção de Papoula à ajuda terapêutica, podem ser lidas como tentativas individuais de compensar uma lacuna que, em rigor, seria de responsabilidade organizacional.

Esse padrão dialoga com a literatura sobre psicodinâmica do trabalho no serviço público¹² que descreve a tendência dos trabalhadores estatutários a desenvolverem formas privadas de lidar com o sofrimento diante da precariedade das políticas institucionais de cuidado, mesmo em contextos de estabilidade funcional. A estabilidade do vínculo não parece traduzir-se em estabilidade subjetiva ou sustentação institucional por seus espaços de fala.¹³

A promoção da saúde mental no ambiente de trabalho exige mais do que estratégias centradas na responsabilização individual e no autocuidado, pois implica a implementação de intervenções coletivas e estruturais que enfrentem os determinantes psicossociais do sofrimento, reconhecendo o trabalho como dimensão fundante da subjetividade e locus privilegiado de produção de sentido.^{14,15}

A Política Nacional da Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora¹⁶, preconiza a articulação entre ações individuais de assistência e ações coletivas de promoção e prevenção, situando o trabalho como determinante do processo saúde-doença e demandando respostas institucionais transversais. Contudo, os achados da categoria “promoção da saúde mental” evidenciam que essa articulação é

percebida pelos docentes como insuficiente, pois apontam a fragmentação dos processos de trabalho, a centralização e a descontinuidade das ações de saúde.

Um aspecto que merece destaque é a articulação entre o achado teórico e o percurso metodológico da própria pesquisa. Como descrito na seção do método, os participantes recusaram-se a se reunir em grupo de convergência e essa recusa, lida à luz da psicodinâmica do trabalho¹¹, pode ser compreendida como a manifestação da dificuldade de se constituir um espaço coletivo e seguro para exposição do sofrimento em um ambiente de trabalho marcado pela avaliação constante, competição e relações hierarquizadas.

Mesmo com alguma autonomia para organizar as atividades de trabalho, os docentes são pressionados para o destaque em todas as áreas de atuação e a saúde mental se torna uma moeda de troca, sustentando o sistema através da competitividade e do individualismo, os quais estigmatizam o adoecimento mental, levando a uma autoexigência que culmina em exaustão.¹⁵⁻¹⁶ A individualização do sofrimento faz com que problemas de natureza coletiva e organizacional sejam transformados em questões de resiliência e capacidade de adaptação pessoal.¹⁷⁻¹⁸

Ao estudar a saúde mental com professores universitários latino-americanos, pesquisadores ratificam a necessidade de alfabetização em saúde mental, com foco na saúde socioemocional dos profissionais, além da conscientização institucional sobre a importância de promovê-la no contexto educacional, pois vistos como cuidadores da saúde mental de terceiros, os docentes necessitam de apoio para o cuidado de si.¹⁹

A promoção da saúde mental dos docentes no trabalho é o gargalo que exhibe uma contradição explícita por onde há o avanço para a crítica organizacional. Os docentes demandam, mesmo que embrionariamente, uma mudança de paradigma em que a promoção da saúde mental saia do âmbito de ações pontuais e seja incorporada à organização e às relações de trabalho, como exemplificada na crítica de Gardênia ao “retrabalho”.

A psicodinâmica do trabalho demonstra que o retrabalho, a falta de clareza de papéis e o baixo poder de decisão são fatores de sofrimento importantes¹¹, o que culmina em uma saúde mental ocupacional continuamente voltada aos sintomas e às doenças pelo impacto negativo do trabalho, em vez do fortalecimento de uma abordagem que seja de fato centrada na saúde.²⁰

É imperioso defender um esforço colaborativo, iniciado no nível de planejamento estratégico organizacional, pois a influência da cultura organizacional na saúde dos trabalhadores não pode ser subestimada²¹. Para que as universidades sejam transformadas em ambientes mais saudáveis é necessário que haja uma mudança

fundamental em sua cultura, introduzindo-se as bases para a promoção da saúde, dentre elas, da saúde mental.

Transferência – implicações para o cuidado

Os resultados sinalizam, na dimensão assistencial da PCA, um espaço concreto de atuação para a enfermagem do trabalho no contexto universitário, a partir da compreensão de que os docentes mobilizam estratégias de autocuidado, havendo a necessidade de constituir, de modo complementar, os dispositivos coletivos institucionalizados.

Os próprios docentes, no movimento exigido pela pesquisa, abordaram a ideia de descentralização das ações, a escuta ativa e o fortalecimento de ambientes capazes de sustentar o conflito sem produzir dano. Como desfecho, os docentes indicam duas estratégias de enfrentamento possíveis de construção coletiva:

1º: Grupos operativos – a implementação de grupos operativos que dialogam com a técnica desenvolvida por Pichon-Rivière²², em que os integrantes do grupo partilham de uma tarefa em comum, operando como um dispositivo de aprendizagem, elaboração de conflitos e produção de autonomia. Essa proposta é particularmente interessante nesse contexto docente, em que houve a recusa em experimentar o diálogo proposto pela pesquisa no grupo de convergência, mas que ainda assim, entende-se o espaço coletivo de fala como um eixo importante de promoção em saúde no trabalho;

2º: Acolhimento no estágio probatório – situa a intervenção justamente no momento do ingresso e, por consequência, o maior momento de vulnerabilidade do vínculo funcional, sugerindo-se um investimento na prevenção primária do sofrimento psíquico gerado pela instituição. Como intervenção prática houve a formulação de uma cartilha de acolhimento com dados sobre os departamentos da Escola, orientação para o uso dos sistemas da universidade, e-mail institucional, entre outras questões burocráticas, alternadas com estratégias de autocuidado para a saúde mental. Além disso, sugeriu-se o acompanhamento/apadrinhamento no primeiro ano do docente.

É significativo que ambas as estratégias tenham emergido da fala dos próprios sujeitos da pesquisa, e não como proposição externa dos pesquisadores, pois essa característica reafirma o princípio de convergência que fundamenta a PCA, segundo o qual a possibilidade de mudança na prática deve ser construída com os sujeitos que vivenciam o espaço e não a eles imposta.^{7,8}

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os participantes têm compreendido a saúde mental pelas experiências de equilíbrio e bem-estar existencial e capacidade de enfrentamento às adversidades do cotidiano e da relação com o trabalho, em especial, dos aspectos de relacionamento interpessoais.

Esse desafio se intensifica diante da constante necessidade de validação e legitimação por terceiros, característica marcante das interações no ambiente acadêmico.

Pensar a promoção em saúde sem levar em conta as normas institucionais significa desconsiderar as experiências que afetam diretamente esses indivíduos, e que, por vezes, causam intenso sofrimento. Um aspecto importante desta pesquisa versa sobre a implementação da PCA como método para o estudo sobre saúde mental dos trabalhadores universitários, uma vez que une investigação científica à prática interventiva da enfermagem do trabalho, possibilitando construir com os próprios trabalhadores estratégias de enfrentamento.

Como principais limitações da pesquisa têm-se o fato de primeiro, abordar um grupo específico de docentes, pois as percepções deste grupo não podem ser generalizadas por sua natureza situada; segundo, a pesquisadora fazer parte da instituição estudada, podendo gerar a sensação de constrangimento dos docentes; e terceiro, a recusa dos participantes na participação do grupo de convergência para o diálogo em coletivo.

Quanto às implicações para o cuidado, a proposição de estratégias de ação pelos próprios docentes, além de ser um componente nevrálgico da PCA, é também um fio condutor de que tais práticas possam ser concretizadas no cotidiano de trabalho.

Finalmente, sugere-se a realização de novos estudos com amostras ampliadas, representativas e de diferentes instituições, bem como a implementação e avaliação das propostas sugeridas pelos trabalhadores. Sugere-se ainda que estudos sejam também sejam realizados com os servidores do quadro técnico-administrativo em educação para uma visão mais abrangente do contexto universitário.

REFERÊNCIAS

1. Rodrigues AMS, Souza KR, Teixeira LR, Larentis AL. A temporalidade social do trabalho docente em universidade pública e a saúde. *Cien Saude Colet.* [Internet]. 2020 [acesso em 20 de setembro 2025];25(5). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020255.33222019>.
2. Sena BAC, Lima AIO. O sofrimento mental e a docência do ensino superior em enfermagem. *Rev Psicol Saude Debate.* [Internet]. 2021 [acesso em 20 de setembro 2025];7(1). Disponível em: <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V7N1A17>.
3. Messias CM, Valente GSC, Rosas AMMTF. Saúde mental do docente do ensino superior de enfermagem: práticas de intervenção: um estudo bibliométrico. *Rev Enferm Atual In Derme.* [Internet]. 2019 [acesso em 18 de fevereiro 2026];87(25). Disponível em: <https://doi.org/10.31011/raid-2019-v.87-n.25-art.185>.
4. Sessions LC, Ness M, Mark H. Exploring the experiences of nursing faculty during the coronavirus (COVID-19) pandemic: a qualitative descriptive study. *Teach Learn Nurs.* [Internet]. 2022 [cited 3 Mar 2026];17(4). Available from: <https://doi.org/10.1016/j.teln.2022.05.010>.
5. Shorey S, Ang E, Baridwan NS, Bonito SR, Dones LBP, Flores JLA, et al. Salutogenesis and COVID-19 pandemic impacting nursing education across SEANERN affiliated universities: a multi-national study. *Nurse Educ Today.* [Internet]. 2022 [cited 3 Mar 2026];110:105277. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105277>.
6. Abreu RM, Eleres FB, Magalhães FJ, Rolim KM, Cestari VR, Moreira TM. Professor em tempos de pandemia: emoções e sentimentos do enfermeiro-professor. *Enferm Foco.* [Internet]. 2021 [acesso em 20 de setembro 2025];12(6). Disponível em: https://enfermfoco.org/wp-content/uploads/articles_xml/2357-707X-enfoco-12-06-1224/2357-707X-enfoco-12-06-1224.pdf.
7. Trentini M, Paim L, Silva DMGV. Pesquisa convergente assistencial – PCA: delineamento provocador de mudanças nas práticas de saúde. 3. ed. Porto Alegre: Moriá; 2014.
8. Trentini M, Paim L, Silva DMGV. O método da pesquisa convergente assistencial e sua aplicação na prática de enfermagem. *Texto Contexto Enferm.* [Internet]. 2017 [acesso em 20 de setembro 2025];26(4):e1450017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0104-07072017001450017>.

9. Souza VRS, Marziale MHP, Silva GTR, Nascimento PL. Tradução e validação para a língua portuguesa e avaliação do guia COREQ. *Acta Paul Enferm.* [Internet]. 2021 [acesso em 20 de setembro 2025];34:eAPE02631. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO02631>.
10. Bordenave JD, Pereira AM. Estratégias de ensino-aprendizagem. 4. ed. Petrópolis: Vozes; 1982.
11. Dejours C. Da psicopatologia à psicodinâmica do trabalho. In: Lancman S, Sznelwar LI, organizadores. *Christophe Dejours: da psicopatologia à psicodinâmica do trabalho*. Rio de Janeiro: Fiocruz; Brasília: Paralelo 15; 2004.
12. Vivian C, Trindade LL, Rezer R, Vendruscolo C, Rodrigues Junior SA. Estratégias de defesa contra o sofrimento no trabalho de docentes da pós-graduação stricto sensu. *Cad Psicol Soc Trab.* [Internet]. 2019 [acesso em 10 de agosto 2026];22(2). Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.v22i2p217-234>.
13. Bottega CG, Perez KV, Goldmeier P, Merlo ARC. Saúde mental e trabalho no serviço público: um estudo a partir da psicodinâmica do trabalho. *Rev Trib Reg Trab 12 Reg.* [Internet]. 2013 [acesso em 10 de agosto 2026];17(26). Disponível em: <https://juslaboris.tst.jus.br/handle/20.500.12178/215373>.
14. Hammoudi Halat D, Soltani A, Dalli R, Alsarraj L, Malki A. Understanding and fostering mental health and well-being among university faculty: a narrative review. *J Clin Med.* [Internet]. 2023 [cited 3 Mar 2026];12(13):4425. Available from: <https://doi.org/10.3390/jcm12134425>.
15. Johnson AP, Lester RJ. Mental health in academia: hacks for cultivating and sustaining wellbeing. *Am J Hum Biol.* [Internet]. 2022 [cited 12 Feb 2026];34(suppl 1):e23664. Available from: <https://doi.org/10.1002/ajhb.23664>.
16. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 1.823, de 23 de agosto de 2012: institui a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora. [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2012 [acesso em 10 de agosto 2026]. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/12/1349239/politica-nacional-de-stt-2012.pdf>.
17. Dejours C. A loucura do trabalho: estudo da psicopatologia do trabalho. 6. ed. São Paulo: Cortez; 2015.
18. Dejours C. A banalização da injustiça social. 7. ed. Rio de Janeiro: FGV; 2006.
19. Deroncele-Acosta A, Rojas-Vistorte AO, Sartor-Harada A, Ulloa-Guerra O, López-Mustelier R, Cruzata-Martínez A. Positive mental health of

Latin American university professors: a scientific framework for intervention and improvement. *Heliyon*. [Internet]. 2024 [cited 20 Mar 2026];10(2):e24813. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24813>.

20. Vázquez-Colunga JC, Pando-Moreno M, Colunga-Rodríguez C, Preciado-Serrano ML, Orozco-Solís MG, Ángel-González M, et al. Saúde Mental Positiva Ocupacional: proposta de modelo teórico para abordagem positiva da saúde mental no trabalho. *Saude Soc*. [Internet]. 2017 [acesso em 3 de março 2026];26(2). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902017169061>.
21. Codo W, organizador. Educação: carinho e trabalho. Petrópolis: Vozes; 2004.
22. Pichon-Rivière E. O processo grupal. 9. ed. São Paulo: Martins Fontes; 2018.

Notas de autor

nataniacandeira@id.uff.br

Información adicional

redalyc-journal-id: 5057



Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=505783104145>

Cómo citar el artículo

Número completo

Más información del artículo

Página de la revista en redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc
Red de revistas científicas de Acceso Abierto diamante
Infraestructura abierta no comercial propiedad de la
academia

Natânia Candeira dos Santos,
Geilsa Soraia Cavalcanti Valente, Elaine Antunes Cortez
**Preciso ser mais gentil comigo: promoção da saúde
mental de docentes universitários de enfermagem**
I need to be kinder to myself: promoting mental health among
university nursing faculty
Necesito ser más amable conmigo mismo: promoción de la salud
mental del profesorado universitario

Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online
vol. 18, 14929, 2026
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil
rpcfo@unirio.br

ISSN-E: 2175-5361

DOI: <https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v18.14929>



CC BY-NC-SA 4.0 LEGAL CODE

**Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-
CompartirIgual 4.0 Internacional.**