

NUTRIR-SE PARA CUIDAR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO DE PSICÓLOGAS NA RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL

Saúde mental; Residência multiprofissional; Psicologia da saúde

Introdução

A Residência Multiprofissional em Saúde constitui-se enquanto um espaço de formação e atuação marcado pela intensidade das experiências cotidianas e pelas exigências do cuidado em saúde, o que inclui dedicação teórica e responsabilidade assistencial, na qual, frequentemente, resulta em exaustão física e insatisfação. Nesse contexto, a psicóloga residente é convocada a sustentar o cuidado ao outro enquanto vivencia demandas emocionais, relacionais e institucionais próprias do processo formativo. Questiona-se, portanto, se haveria coerência técnica no cuidado quando o cuidador está em sofrimento psíquico intenso. O objetivo deste trabalho é relatar a experiência de duas psicólogas residentes e refletir sobre a busca por estratégias de preservação da saúde mental e formas mais autênticas e cuidadosas no cotidiano do SUS.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência analítico e exploratório, pautado na vivência das autoras. O método fundamenta-se na Pedagogia da Implicação, que busca a transformação de si e do entorno a partir de experiências cotidianas de trabalho.

Resultados / Discussão

Identifica-se, em consonância com a literatura, a presença de vivências de sofrimento e tensão, angústia diária e vontade de “fugir de tudo”. Diante disso, observaram-se movimentos de cuidado de si e construção de recursos para sustentação do exercício profissional, a começar pela saúde do trabalhador como prática clínica, referente à institucionalização de espaços de escuta e cuidado entre os próprios residentes, reconhecendo que a saúde da equipe é condição para a eficácia do serviço. Ademais, importa a menção à delimitação de identidade e limites, no que concerne ao exercício ético de reconhecer as lacunas da formação e negociar simbolicamente a carga horária, evitando a onipotência e o Burnout. Além disso, cabe a nutrição subjetiva e a transdisciplinaridade na utilização dos espaços de tutoria e preceptoria não apenas para supervisão técnica, mas como suporte para o amadurecimento profissional e manejo da angústia. Nesse cenário, ainda observa-se os impactos benéficos do contato com o coletivo, especialmente na participação de reuniões, eventos e movimentos sociais que objetivam a melhoria das condições de trabalho para os residentes em saúde. Assim, a experiência revelou que, para sustentar práticas de cuidado voltadas aos usuários, torna-se necessário enfatizar e construir alternativas que visem o descanso e o prazer, enquanto ferramentas tecnológicas leves de trabalho, essenciais para manter a escuta qualificada.

Considerações Finais

A preservação da saúde mental da psicóloga residente é um ato de resistência política e ética. Conclui-se que, para atender com coerência, a residente deve nutrir sua própria saúde, exigindo suporte institucional para que o processo formativo não se torne um instrumento de desumanização.

Referência Bibliográfica

FERREIRA, I. S. S.; SOARES, C. T. Residência Multiprofissional em Saúde e Formação de Psicólogos para o SUS. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 41, e219139, p. 1-14, 2021. Disponível em DOI: 10.1590/1982-3703003219139. Acesso em 18 jun 2026. MERHY, E. E.; FRANCO, T. B. Por uma Composição Técnica do Trabalho Centrada nas Tecnologias Leves e no Campo Relacional. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 65, p. 316-323, set./dez. 2003. Disponível em <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ii-394033>. Acesso em 2 jun 2026.