



**CONFORME SOLICITAÇÃO DO AUTOR, ESTA
PRODUÇÃO INTELECTUAL POSSUI RESTRIÇÃO
DE ACESSO**

**CAXIAS DO SUL
2025**



UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

**PSICOLOGIA E LITERACIA EM SAÚDE MENTAL: UMA CONTRIBUIÇÃO NO
AUTOCUIDADO E NA PROMOÇÃO DE SAÚDE DE ENFERMEIROS E
TÉCNICOS DE ENFERMAGEM**

Bruno César de Almeida Silva

Caxias do Sul, 2025

UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

**PSICOLOGIA E LITERACIA EM SAÚDE MENTAL: UMA CONTRIBUIÇÃO NO
AUTOCUIDADO E NA PROMOÇÃO DE SAÚDE DE ENFERMEIROS E
TÉCNICOS DE ENFERMAGEM**

Dissertação apresentada como requisito para a conclusão do Programa de Pós-Graduação em Psicologia – Mestrado Profissional da Universidade de Caxias do Sul, para a obtenção do grau de mestre em Psicologia, sob orientação da Profa. Dra. Rossane Frizzo de Godoy.

Bruno César de Almeida Silva

Caxias do Sul, 2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Universidade de Caxias do Sul
Sistema de Bibliotecas UCS - Processamento Técnico

S586p Silva, Bruno César de Almeida

Psicologia e literacia em saúde mental [recurso eletrônico] : uma contribuição no autocuidado e na promoção de saúde de enfermeiros e técnicos de enfermagem / Bruno César de Almeida Silva. – 2025.

Dados eletrônicos.

Dissertação (Mestrado) - Universidade de Caxias do Sul, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, 2025.

Orientação: Rossane Frizzo de Godoy.

Modo de acesso: World Wide Web

Disponível em: <https://repositorio.ucs.br>

1. Saúde mental. 2. Psicologia. 3. Enfermeiros. 4. Técnicos de enfermagem.
I. Godoy, Rossane Frizzo de, orient. II. Título.

CDU 2. ed.: 613.86

Catalogação na fonte elaborada pela(o) bibliotecária(o)
Carolina Machado Quadros - CRB 10/2236



***"PSICOLOGIA E LITERACIA EM SAÚDE MENTAL: UMA POSSÍVEL CONTRIBUIÇÃO NO
AUTOCUIDADO E NA PROMOÇÃO DE SAÚDE DE ENFERMEIROS E TÉCNICOS EM ENFERMAGEM."***

Bruno César de Almeida Silva

Dissertação de Mestrado submetida à Banca Examinadora designada pela Coordenação do Programa de Pós-Graduação em Psicologia – Mestrado Profissional, da Universidade de Caxias do Sul, como parte dos requisitos necessários para a obtenção do título de Mestre em Psicologia. Linha de pesquisa: Diagnóstico e Intervenções Clínicas em Contextos Psicossociais.

Caxias do Sul, 13 de junho de 2025.

Banca Examinadora:

Participação por videoconferência

Prof.^a Dra. Rossane Frizzo de Godoy (Presidenta)
Universidade de Caxias do Sul

Participação por videoconferência

Prof.^a Dra. Alice Maggi
Universidade de Caxias do Sul

Participação por videoconferência

Prof. Dr. Jerto Cardoso da Silva
Universidade de Santa Cruz do Sul

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
OBJETIVOS	16
2.1 Objetivo Geral	16
2.2 Objetivos Específicos	16
REVISÃO DE LITERATURA	17
3.1 O Desenvolvimento de Conceitos em Saúde e suas Implicações nas Práticas em Saúde	17
3.1.1 Saúde Mental Positiva	23
3.1.2 Psicologia Clínica e da Saúde e Saúde Mental	26
3.2 Literacia Em Saúde: um Modelo Eficaz de Autocuidado e Promoção da Saúde	29
3.2.1 Níveis e Princípios que Norteiam a Literacia em Saúde	34
3.2.2 Literacia em Saúde Mental	37
3.2.3 Literacia em Saúde Mental e Psicologia	38
3.2.4 Pesquisas em Literacia em Saúde Mental	39
3.3 A Enfermagem, Panorama da Saúde de seus Profissionais e Desafios Atuais	42
3.3.1 Depressão, Ansiedade e Burnout em Profissionais da Enfermagem	45
MÉTODO	51
4.1 Delineamento	51
4.2 Participantes do Estudo	52
4.3 Instrumentos e Procedimentos	53
4.4 Análise dos Dados	60
4.5 Procedimentos Éticos	61
RESULTADOS E DISCUSSÃO	62
5.1 Buscar Compreender a Própria Saúde Mental Positiva: um Olhar sobre si Mesmo ..	62
5.2 Reconhecimento dos Sinais e Sintomas do Aparecimento e Desenvolvimento de Adoecimento Mental e seus Tratamentos	66
5.3 Estigmas e Preconceitos relacionados à Saúde Mental	74
5.4 Fatores de Risco e Proteção em Saúde Mental	79

5.5 Promover o Desenvolvimento de Competências e Habilidades na Procura por Ajuda	85
5.6 Produto Técnico	91
CONSIDERAÇÕES FINAIS	94
REFERÊNCIAS.....	98

ANEXOS

ANEXO A. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)	114
ANEXO B. Roteiro de Questionário com Perguntas Abertas para o Início da Pesquisa ..	117
ANEXO C. Roteiro de Questionário com Perguntas Abertas para o Encerramento da Pesquisa	120
ANEXO D – Termo de Assentimento Informado (TAI)	121
ANEXO E – Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)	122

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Produto técnico.....	93
--------------------------------	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Desenvolvimento Histórico da Psicologia Clínica	27
Tabela 2. Dados sociodemográficos dos entrevistados	52

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AC	Análise de Conteúdo
APA	<i>American Psychological Association</i>
APS	Atenção Primária à Saúde
CAPS	Centro de Atenção Psicossocial
CAPES	Coordenação de Apoio de Pessoal de Nível Superior
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CIPE	Classificação Internacional para a Prática da Enfermagem
COFEN	Conselho Federal de Enfermagem
COREN	Conselho Regional de Enfermagem do Rio Grande do Sul
CVV	Centro de Valorização da Vida
DESME	Departamento de Saúde Mental
DUDH	Declaração Universal dos Direitos Humanos
EHPS	<i>European Health Psychology Society</i>
IAAP	<i>International Association of Applied Psychology</i>
LGPD	Lei Geral de Proteção de Dados
LC	Literacia científica
LS	Literacia em saúde
LSM	Literacia em saúde mental
LSM+	Literacia em saúde mental positiva
OMS	Organização Mundial da Saúde
OLS	Organização Letrada em Saúde
OPP	Ordem dos Psicólogos Portugueses
PAHO	<i>Pan American Health Organization</i>
PNPS	Política Nacional de Prevenção à Saúde
PNAB	Política Nacional da Atenção Básica
SAES	Secretaria de Atenção Especializada à Saúde
SAMU	Serviço de Atendimento Médico de Urgência
SM+	Saúde mental positiva
SPPS	Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde
SUS	Sistema Único de Saúde
TAI	Termo de Anuência Institucional
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UNESCO	<i>United Education International Scientific and Cultural Organization</i>

UPA	Unidade de Pronto Atendimento
USF	Unidade de Saúde da Família
WHO	<i>World Health Organization</i>

RESUMO

A enfermagem é considerada a maior força de trabalho no sistema de saúde público brasileiro. Cuidar e promover a saúde mental destes profissionais se faz necessário devido aos riscos de adoecimento mental por conta da natureza dos serviços prestados, além dos novos desafios impostos pela pandemia da covid-19. Frente a esse cenário, este estudo tem como objetivo: analisar as inter-relações entre a literacia em saúde mental (LSM) e a psicologia no autocuidado de técnicos de enfermagem e enfermeiros. Trata-se de um estudo qualitativo e exploratório, realizado com um grupo focal de enfermeiros e técnicos de enfermagem, e de natureza aplicada, amparada na pesquisa-intervenção. Os instrumentos utilizados foram dois questionários com perguntas abertas, sendo que um foi aplicado no início e outro ao final da pesquisa. Também foram realizados cinco encontros presenciais, amparados nas etapas da LSM e intervenções psicológicas de grupos, com uma amostra de nove participantes – enfermeiros e técnicos de enfermagem. Como referencial de análise, o estudo apoiou-se na análise de conteúdo, transformando os dados brutos em análise temáticas e organizando-as em categorias, definidas *a posteriori*, a saber: 1) a importância de buscar compreender a própria saúde mental positiva: um olhar sobre si mesmo; 2) a capacidade de reconhecer os sinais e sintomas do aparecimento e desenvolvimento de adoecimento mental e seus tratamentos; 3) os estigmas e preconceitos relacionados à saúde mental e às formas de superação; 4) os fatores de risco e proteção em saúde mental; e 5) a promoção e o desenvolvimento de competências e habilidades na procura por ajuda. Constatou-se que a LSM, aliada à Psicologia, contribui significativamente para a promoção do autocuidado, melhorando os níveis de LSM. Além disso, colabora para mudanças na rotina de vida e de trabalho dos profissionais, possibilitando mais autonomia e eficácia dos processos em saúde, bem como promovendo espaços de autocuidado e de bem-estar. Ao percorrer os passos da LSM e suas contribuições para o autocuidado, para a SM+ e para o bem-estar dos participantes, a Psicologia sempre foi apresentada como primeiro e mais importante recurso especializado no cuidado com a SM+. Foi consenso entre os participantes a busca por um profissional psicólogo, em algum momento da vida, e a importância disso. Essa inter-relação sugere os benefícios desse diálogo entre a LSM e a psicologia como facilitador da construção de vínculos positivos no autocuidado desses profissionais. A consciência da importância do autocuidado, a superação de estigmas e de preconceitos, a busca de autonomia em relação à própria saúde e a qualidade das informações adequadas na busca por ajuda especializada se mostraram fatores importantes na decisão de cuidar de si, o que também, segundo se identificou, colabora para o cuidado com o outro, dimensão essencial do exercício profissional dos enfermeiros e técnicos de enfermagem.

Palavras-chave: literacia, saúde mental positiva, enfermeiros e técnicos de enfermagem, psicologia

ABSTRACT

Nursing is considered the largest workforce in the Brazilian public health system. Caring for and promoting their mental health is necessary due to the risks of mental illness due to the nature of the services provided, added to new challenges imposed by the recent Covid-19 Pandemic. Given this scenario, this study sought to analyze interrelationships between Mental Health Literacy (MSL) and Psychology in the self-care of Nursing Technicians and Nurses. This was a qualitative and exploratory study, based on a focus group of nurses and nursing technicians. Regarding the nature of the research, it was characterized as applied, supported by intervention research. The instruments used were two questionnaires with open questions, one at the beginning and another at the end of the research. Five face-to-face meetings were also held, supported by the stages of MHL and group psychological interventions, with a sample of 09 participants, nurses and nursing technicians. As a reference for analysis, the study was based on content analysis, transforming the raw data into thematic analysis and organizing them into categories, defined a posteriori, namely: 1) the importance of seeking to understand one's own positive mental health: a look at oneself; 2) the ability to recognize the signs and symptoms of the onset and development of mental illness and its treatments; 3) the stigmas and prejudices related to mental health and ways to overcome them; 4) risk and protective factors in mental health; and, 5) the promotion and development of skills and abilities in seeking help. Finally, it was found that LSM combined with Psychology contributes significantly to self-care, improving LSM levels, collaborating with changes in the routine of life and work of professionals and enabling greater autonomy and effectiveness of health processes, promoting spaces for self-care and well-being. When going through the steps of LSM and its contributions to self-care, SM+ and the well-being of participants, Psychology was always presented as the first and most important specialized resource in the care of SM+. There was a consensus among participants that they should seek a professional psychologist at some point in their lives and its importance. This interrelationship suggests the benefits of this dialogue, as a facilitator in the construction of positive bonds in the self-care of these professionals. Awareness of the importance of self-care, overcoming stigmas and prejudices, seeking autonomy in relation to one's own health and the quality of adequate information when seeking specialized help proved to be important factors in the decision to take care of oneself, which also, as identified, contributes to caring for others, an essential dimension of the professional practice of nurses and nursing technicians.

Keywords: literacy, positive mental health, nurses and nursing technicians, psychology