Supervisão clínica e saúde mental das equipas: quem cuida de quem cuida?

Cuidar de pessoas em situações de vulnerabilidade, sofrimento e doença exige dos enfermeiros mais do que conhecimentos científicos e competências técnicas. Implica disponibilidade emocional, capacidade para decidir em contextos de incerteza e responsabilidade perante situações com profundo impacto na vida das pessoas. Mas, num contexto de exigências crescentes, quem cuida da saúde mental daqueles que cuidam?

A exposição continuada ao sofrimento, a complexidade dos cuidados, a sobrecarga de trabalho, os conflitos profissionais e as situações de violência podem contribuir para o stress, a exaustão emocional e o desgaste profissional dos enfermeiros.

Neste contexto, a supervisão clínica pode assumir um papel relevante, enquanto processo estruturado de acompanhamento, reflexão e desenvolvimento profissional, que integra também uma dimensão de suporte emocional.

Mas estarão as organizações de saúde a reconhecer e a valorizar esta dimensão da supervisão clínica?

Mais do que promover a aquisição de conhecimentos e o desenvolvimento de competências, a supervisão clínica proporciona oportunidades para os enfermeiros refletirem sobre as experiências vividas, partilharem dificuldades e desenvolverem estratégias para enfrentar os desafios da prática clínica.

Esta dimensão assume particular importância na integração de novos enfermeiros, mas não se esgota nessa fase. Ao longo da carreira, os profissionais enfrentam situações emocionalmente exigentes, dilemas éticos e experiências que podem comprometer o seu bem-estar. Uma relação supervisiva baseada na confiança, no respeito e na confidencialidade pode favorecer a expressão de preocupações, a reflexão crítica e o desenvolvimento da competência emocional.

Afinal, reconhecer dificuldades, expressar dúvidas ou partilhar emoções não deve ser entendido como sinal de fragilidade, mas como parte integrante de uma prática profissional consciente e responsável.

Quando desenvolvida em grupo, a supervisão clínica pode favorecer a partilha de experiências, o apoio entre pares e o sentimento de pertença, contribuindo para o bem-estar e para a satisfação profissional.

Importa, porém, reconhecer que este processo não substitui o acompanhamento psicológico ou a psicoterapia, nem constitui, por si só, uma solução para os problemas de saúde mental dos enfermeiros. A sobrecarga de trabalho, a insuficiência de recursos e as condições organizacionais exigem respostas institucionais que não podem ser substituídas pela reflexão individual ou em grupo.

Por isso, é essencial seguir-se uma abordagem organizacional mais abrangente, assente em condições de trabalho adequadas, lideranças comprometidas e processos supervisivos estruturados, conduzidos por profissionais preparados.

Cuidar de quem cuida é também uma responsabilidade das organizações de saúde. Investir no bem-estar dos enfermeiros é reconhecer que a qualidade e a segurança dos cuidados estão profundamente ligadas às condições em que os profissionais exercem a sua atividade, tema esse aprofundado na obra *Supervisão Clínica em Enfermagem* (LIDEL Editora).

Porque investir na supervisão clínica é também investir nas pessoas que cuidam.

Cristina Barroso Pinto,
Professora na ESEP - Universidade do Porto e coautora do livro Supervisão Clínica em Enfermagem (LIDEL Editora).