

CUIDANDO DE QUEM CUIDA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA AÇÃO EXTRAMURO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE TRABALHADORES DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Saúde mental; Trabalhadores da saúde; Promoção da saúde.

Introdução

A saúde mental dos trabalhadores da saúde tem se tornado uma temática cada vez mais relevante diante das exigências físicas e emocionais presentes no cotidiano dos serviços. Na Atenção Primária à Saúde, a elevada demanda assistencial, a complexidade dos territórios e a necessidade constante de resolução de problemas podem contribuir para o desgaste emocional dos trabalhadores. Nesse contexto, torna-se fundamental desenvolver estratégias de promoção da saúde que contemplem também o cuidado aos trabalhadores. O presente trabalho objetiva relatar a experiência de uma ação extramuro voltada à promoção da saúde mental dos trabalhadores de uma Unidade de Saúde da Família.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência acerca de uma ação extramuro idealizada, planejada e executada por residentes multiprofissionais em Saúde da Família de um município do sul da Bahia, com apoio da Secretaria Municipal de Saúde. A atividade foi desenvolvida em um importante atrativo histórico, cultural e turístico do município. A ação teve como objetivo proporcionar um momento de lazer, integração e promoção da saúde mental dos trabalhadores em um ambiente diferente do contexto laboral, reconhecendo a importância de estratégias de humanização e valorização profissional no contexto da Atenção Primária à Saúde. Durante o encontro, realizou-se uma dinâmica de acolhimento seguida da explanação sobre a proposta das atividades que aconteceriam. Os participantes foram divididos em equipes para a realização de dinâmicas recreativas e colaborativas, cuidadosamente planejadas para estimular a comunicação, a interação, o trabalho em equipe, a cooperação e o fortalecimento de vínculos. Ao longo do encontro, também foram promovidos momentos de convivência, lazer e confraternização.

Resultados / Discussão

A atividade proporcionou momentos de descontração e acolhimento, favorecendo o afastamento temporário das demandas laborais e promovendo a valorização do autocuidado. Observou-se participação ativa dos trabalhadores nas atividades propostas, além do fortalecimento das relações entre os membros da equipe. O ambiente externo e o caráter lúdico das ações contribuíram para a redução de tensões associadas ao cotidiano profissional, estimulando a comunicação, a cooperação e o sentimento de pertencimento. A experiência evidenciou a importância da criação de espaços voltados ao bem-estar dos trabalhadores como estratégia de promoção da saúde mental e fortalecimento das equipes de saúde.

Considerações Finais

A ação extramuro demonstrou potencial para promover o bem-estar e a integração dos trabalhadores de saúde, constituindo-se como uma estratégia relevante para a promoção da saúde mental. Destaca-se a importância de iniciativas que valorizem o cuidado de quem cuida, tornando o processo de trabalho mais saudável, imprimindo, dessa forma, maior leveza nas relações laborais.

Referência Bibliográfica

MACHADO DE CHECCHI AMBROZIO, Andréa; AUGUSTO LIMA FONSECA, Guilherme; JONAS REZAGHI RICOMINI NUNES, Caroline. A promoção da saúde do trabalhador na atenção primária à saúde. Health Residencies Journal, [S. l.], v. 5, n. 26, 2024. DOI: 10.51723/hrj.v5i26.919. Disponível em: <https://hrj.emnuvens.com.br/hrj/article/view/919>.