

CUIDANDO DO CUIDADOR COMO UMA ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR PARA OS RESIDENTES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Residência hospitalar; Cuidado preventivo; Qualidade de vida

Introdução

A Residência Multiprofissional visa capacitar os profissionais atuantes no Sistema Público de Saúde, permitindo a melhora dos serviços de saúde destinados à população. Entretanto, os residentes se deparam com momentos desafiadores, associados a pressão interna e externa, além de uma carga horária extensa, podendo gerar sobrecarga e situações de estresse, afetando sua integridade física, psíquica e emocional. Dessa forma, o projeto “Cuidando do cuidador” busca oferecer suporte aos profissionais, reduzindo os danos emocionais e o impacto da sobrecarga de trabalho como um mecanismo de prevenção quinquenária que visa a melhoria na qualidade dos serviços prestados ao paciente com foco em prevenir danos na qualidade de vida do cuidador, pois dele emergem todos os cuidados. Diante disso, o objetivo desse trabalho é relatar a experiência de um grupo de residentes multiprofissionais na realização do Cuidando do Cuidador.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência com abordagem qualitativa e reflexiva, baseada na vivência de residentes multiprofissionais do componente hospitalar, em momentos destinados à recuperação do bem-estar e interação da turma, alinhada à proposta metodológica de Minayo, que defende o conhecimento adquirido pela reflexão crítica de práticas vivenciadas. As experiências foram registradas por meio de anotações em diário de campo compartilhados em rodas de conversa, permitindo essa análise reflexiva das experiências e das contribuições para uma especialização profissional de qualidade.

Resultados / Discussão

Diante de uma carga horária exaustiva, a coordenação de residência multiprofissional de um hospital, decidiu resguardar um momento de 2 horas semanais para ofertar aos residentes o projeto “Cuidando do Cuidador”, onde os residentes têm liberdade para elaborar quaisquer programações fora dos rodízios de prática, porém dentro do ambiente hospitalar. Nesse momento, os residentes experienciam atividades diversas em grupo, tais como lanche compartilhado, jogos, sessão de cinema em projetor, momentos de conversas informais e exercícios físicos e relaxamentos, capazes de proporcionar ao residente uma fuga do desgaste da rotina de trabalho, além de qualidade de vida que beneficia os serviços ofertados aos pacientes, defendido pela prevenção quinquenária. Afinal, o residente em saúde muitas vezes precisa renunciar a atividades de lazer, atividade física e tempo com a família. Por meio das anotações compartilhadas nas rodas de conversa, foi observado que o Cuidando do Cuidador propõe vínculos entre os residentes que favorecem uma troca de apoio emocional e psicológico diante de pressões internas e externas que atravessam as vivências de cada residente.

Considerações Finais

Conclui-se que o projeto beneficia os residentes por proporcionar bem-estar físico e mental, refletido a partir desse relato de experiência, uma vez que a vivência na residência multiprofissional é algo que apenas os próprios residentes são capazes de compreender plenamente, dado o contexto singular de exigências, aprendizados e desafios que essa experiência impõe.

Referência Bibliográfica

Cahú, R. A. G. et al. Estresse e qualidade de vida em residência multiprofissional em saúde. Rev. Bras. Ter. Cogn. v. 10, n.2, 2014. Minayo, M. C. de S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 12. ed. São Paulo: Hucitec, 2010. Müller, F. E. et al. Hábitos e condições de saúde de residentes multiprofissionais em saúde na pandemia covid-19. Rev. Ciênc. Med. Biol. v. 24, n. 1, p. 156-164, 2025. DOI: 10.9771/cmbio.v24i1.64426 SANTOS, J.A. Resgate das relações abusivas em que nos encontramos: uma questão de prevenção quinquenária. Rev. Bras. Med. Fam. Com., v. 14, n. 41, p.1847