

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E MITIGAÇÃO DA SOBRECARGA NO ENSINO-SERVIÇO: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM GT DE RESIDÊNCIA

Internato e Residência; Saúde Mental; Atenção Primária à Saúde; Educação em Saúde

Introdução

O processo formativo da Residência em Saúde da Família é marcado por uma intensa carga horária e atribuições, frequentemente resultando em sobrecarga emocional e exaustão para os profissionais residentes (Mascoli; Vick; Oliveira, 2024). A partir de demandas de sobrecarga física e mental que emergiram durante a implantação da Residência Multiprofissional e Médica em um município do interior do Mato Grosso do Sul, observou-se a necessidade de criar espaços de suporte emocional e promoção de saúde mental que transcendam a cobrança técnico-científica. Instituiu-se, então, um Grupo de Trabalho (GT) focado na saúde mental dos pós-graduandos no âmbito deste programa. O objetivo deste trabalho é relatar a experiência de implantação e as ações de cuidado desenvolvidas por um GT interprofissional, voltadas para a promoção da saúde mental e mitigação da sobrecarga no cotidiano da referida residência.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva e qualitativa, acerca das ações de promoção à saúde mental desenvolvidas por um GT no âmbito de uma Residência Multiprofissional e Médica em Saúde da Família. O GT foi criado em 2024 e é composto de forma interprofissional por 11 membros: quatro preceptores psicólogos, um preceptor médico, quatro residentes representantes (nutricionista, dentista, fisioterapeuta e enfermeira) e dois coordenadores do Programa de Residência. As estratégias de cuidado foram organizadas a partir de reuniões mensais do GT, com duas horas de duração cada, sendo as intervenções planejadas e ofertadas de forma trimestral. Visando o bem-estar integral, ofertaram-se Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), como auriculoterapia, aromaterapia e Terapia Comunitária Integrativa (TCI). Adicionalmente, compreendendo o lazer como uma ferramenta potente de saúde mental, e frequentemente negligenciada pelos residentes em virtude da sobrecarga de trabalho, o grupo organizou uma gincana com competições e jogos de referência da infância, e promoveu momentos de socialização cultural através de uma festa julina e de um sarau. Ainda como parte do cronograma, no início de cada ano letivo, o GT realiza um evento de acolhimento para os novos residentes, integrando-os à proposta de cuidado desde o ingresso no programa. Essas atividades funcionaram como espaços de integração e bem-estar, permitindo vivenciar a pós-graduação com mais leveza e boas memórias. A avaliação do impacto ocorreu por meio do feedback dos participantes, coletado via formulários eletrônicos da plataforma Google Forms após cada atividade.

Resultados / Discussão

Os dados dos formulários revelaram uma alta adesão e uma percepção positiva por parte dos residentes, que apontaram essas intervenções como momentos essenciais de redução do estresse, ampliação de vínculos entre os próprios residentes e momentos para o autocuidado que estavam negligenciados. Discutir a saúde mental nesse cenário evidencia que espaços de acolhimento e atividades integradoras mitigam a sobrecarga institucional e funcionam como tecnologias leves de cuidado e de saúde do trabalhador.

Considerações Finais

Conclui-se que o cuidado com o bem-estar do residente é indissociável da qualidade da formação. O fortalecimento de práticas pedagógicas pautadas na escuta e no acolhimento, demonstra ser um caminho viável para humanizar a pós-graduação, prevenir o adoecimento profissional e qualificar a formação de trabalhadores para o Sistema Único de Saúde (SUS) (Peixoto; Souza e Silva; Santana; Souza, 2023)

Imagens Anexas



Gincana dos residentes



Festa Julina da residência



Reunião mensal do GT

Referência Bibliográfica

MASCOLI, Jacqueline Silva; VICK, Fabiane de Oliveira; OLIVEIRA, Fernando Faleiros de. Estresse Ocupacional e Fatores Associados em Residentes Multiprofissionais em Saúde da Família. Rev. Psicol. Saúde, Campo Grande, v. 16, e16372358, jan. 2024. Peixoto PS, Souza e Silva D, Silva VA, Santana MM, Souza ACF. Estresse ocupacional em residentes multiprofissionais em saúde: um estudo transversal. Enferm Bras. 2023;22(6):938-51.