



TERMÔMETRO DAS EMOÇÕES: UMA ESTRATÉGIA DE SENSIBILIZAÇÃO PARA A SAÚDE EMOCIONAL DE TRABALHADORES HOSPITALARES

Caroline A. Vicente Arroyo, Mitiko Kuno, Veronica Feitosa Takemoto, Viviane P.

Eixo Temático: Saúde Mental e Humanização

Introdução

O ambiente hospitalar envolve demandas assistenciais intensas e contato frequente com situações de sofrimento, podendo repercutir emocionalmente nos profissionais. Estratégias que favoreçam o reconhecimento das próprias emoções e a atenção às necessidades dos colegas podem contribuir para relações de trabalho mais acolhedoras e humanizadas. Nesse contexto, foi implementado o projeto “Termômetro da Emoção”, como recurso de sensibilização para o autocuidado e o cuidado mútuo entre os colaboradores.

Objetivo

Promover o reconhecimento do próprio estado emocional, estimular práticas de autocuidado e incentivar atitudes de cuidado mútuo entre os colaboradores do Alojamento Conjunto, Centro Obstétrico e Unidade de Terapia Intensiva Neonatal.

Métodos

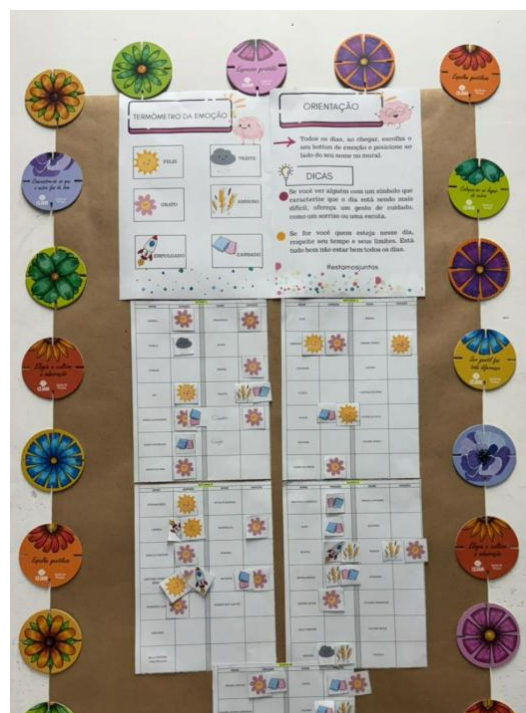
Trata-se de um relato de experiência referente à implementação de uma ação institucional de promoção da saúde emocional nos setores Alojamento Conjunto, Centro Obstétrico e Unidade de Terapia Intensiva Neonatal. Foram disponibilizados nos setores dispositivos visuais denominados “Termômetro da Emoção”, por meio dos quais os colaboradores eram convidados, ao início do expediente, a sinalizar o estado emocional que melhor representasse como estavam se sentindo naquele dia. A atividade também incentivava os profissionais a oferecer acolhimento e apoio aos colegas que sinalizassem estar vivenciando um dia emocionalmente mais difícil. Paralelamente, aqueles que identificassem em si maior vulnerabilidade emocional eram estimulados a reconhecer e respeitar seus próprios limites e necessidades. A atividade teve caráter voluntário, educativo e de sensibilização, sem finalidade diagnóstica ou de avaliação psicológica individual.

Conclusão

Estratégias institucionais simples e de fácil aplicação podem favorecer a sensibilização dos trabalhadores para a importância da saúde emocional no cotidiano hospitalar. O “Termômetro da Emoção” constituiu uma ferramenta de incentivo ao reconhecimento das próprias necessidades e ao cuidado mútuo, reforçando a compreensão de que a humanização da assistência também envolve o cuidado com os profissionais responsáveis por ofertá-la.

Resultados

O Termômetro das Emoções permaneceu disponível por duas semanas no Alojamento Conjunto, no Centro Obstétrico e na Unidade de Terapia Intensiva Neonatal, alcançando cerca de 160 colaboradores. Durante o período, os profissionais foram convidados a sinalizar diariamente seu estado emocional, favorecendo a inserção da temática da saúde emocional no cotidiano de trabalho. A iniciativa possibilitou maior visibilidade às diferentes vivências emocionais da equipe e estimulou atitudes de acolhimento, cuidado entre pares, respeito aos limites individuais e autocuidado.



Acesse o trabalho
na íntegra!

