

## CUIDANDO DE QUEM CUIDA

**Tipo de Trabalho:** Relato de experiência exitosa

**Eixo Temático:** Ações de Humanização voltadas ao paciente e ao colaborador

**Autores:** Larissa Davi de Medeiros Vieira; Renata da Silva Mota; Selma de Souza Costa Santos

**Afiliação:** Ambulatorial, AMA Especialidades Jardim São Luiz, São Paulo, CEJAM, SP, Brasil

**Descritores:** Colaboradores, Cuidadores, Experiência, Saúde do colaborador, Humanização

**Introdução:** Compreendendo que o cenário de saúde no país, com suas deficiências já impõe um desgaste físico e emocional aos profissionais de saúde, é visível que somado ao período de pandemia, esta sobrecarga foi amplificada, fazendo com que as vulnerabilidades já existentes ficassem em evidência, com acréscimo de novas preocupações e anseios.

Diante do exposto é necessário ter um olhar diferenciado sobre a saúde mental do trabalhador, onde o mesmo possa ser evidenciado como um ser único, essencial e merecedor de cuidados. Compreende-se que o autocuidado deve ser reconhecido como um trabalho diário de mudanças de pensamentos e de comportamento.

O intuito desta proposta foi abordar a temática do autocuidado para com o profissional da saúde, trabalhando o bem-estar, autoconhecimento e principalmente trazendo para luz o autocuidado.

**Objetivo:** Desenvolver junto ao colaborador a consciência sobre o autocuidado, tanto do ponto de vista mental quanto físico e emocional.

**Método:** Foram organizados pequenos grupos com os colaboradores, durante o período de maio/22 a Janeiro/23 onde abordamos temáticas sobre, importância do amor próprio, autoestima, autovalorização e suas ramificações através de reflexões e ações lúdicas.

**Resultados:** Durante os encontros, foi possível observar uma melhoria significativa na autoestima e autoconfiança dos participantes. As atividades e reflexões propostas permitiram que os colaboradores se conhecessem melhor e identificassem suas próprias qualidades e habilidades, levando-os a reconhecer seu próprio valor. Além disso, foi

possível observar uma maior compreensão sobre a importância do autocuidado e como ele pode impactar positivamente na saúde física e mental.

Os colaboradores relataram ter adotado novos hábitos de autocuidado em suas rotinas, como por exemplo atividades físicas. Alguns relataram ter buscado ajuda profissional para lidar com questões emocionais e psicológicas. Também foi observado uma maior união e empatia entre os participantes, resultando em um ambiente de trabalho mais colaborativo e acolhedor.

**Discussão:** A iniciativa de desenvolver uma ação de autocuidado para os colaboradores, abordando temas como autoestima e autovalorização, parece ter sido efetiva em proporcionar um ambiente de trabalho mais acolhedor e colaborativo, além de melhorar a autoestima e autoconfiança dos participantes. Esses resultados sugerem que o autocuidado pode ser uma prática eficaz na promoção da saúde mental e física dos profissionais de saúde, além de contribuir para um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Além disso, é importante que o autocuidado seja incentivado de forma contínua e que os profissionais sejam capacitados para lidar com as pressões e desafios do ambiente de trabalho de forma saudável e positiva.

**Conclusão:** Entendemos que as ações permitiram que cada profissional participasse do processo de saúde, assumindo seu protagonismo e estando aberto para valorizar o encontro consigo e com o outro, com uma postura de escuta e compromisso. Assim, o tema torna-se essencial para estratégia de trabalho em equipe e está relacionada a uma prática de cuidado, aproximando-se de práticas participativas e de relacionamentos pessoais mútuos e recíprocos entre os profissionais de saúde.

**Referências:** CHAVES, Érica Carneiro dos Santos; RODRIGUES, Marcio de Oliveira; COSTA, Elenir Rose Jardim Cury. A importância do autocuidado na saúde mental do trabalhador de enfermagem. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 22, p. e3304, 2020.

BRAZ, Aline Silva; MARÇAL, Karen Calheiros; FERNANDES, Tássia Rangel; et al. Promoção à saúde do trabalhador em tempos de pandemia: possibilidades e desafios. *Trabalho, Educação e Saúde*, v. 19, n. 3, p. 1-15, 2021.

FERREIRA, Luana Cristina; MORAIS, Eliane Aparecida; PEREIRA, Helder Eterno da Silveira. Autocuidado e qualidade de vida no trabalho: percepções de profissionais da saúde. *Saúde em Debate*, v. 42, n. esp. 2, p. 190-204, 2018.



*2º Simpósio de Humanização CEJAM*