

CUIDANDO DE QUEM CUIDA

AUTORES:

LARISSA DAVI DE MEDEIROS VIEIRA;
RENATA DA SILVA MOTA;
SELMA DE SOUZA COSTA SANTOS.

UNIDADE DE SAÚDE:

AMA ESPECIALIDADES JARDIM SÃO LUIZ

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. É necessário ter um olhar diferenciado sobre a saúde do trabalhador, onde o mesmo possa ser evidenciado como um ser único. 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.

CONCLUSÃO

Entendemos que o acolhimento permitiu 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 acolhimento 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.

RESULTADOS

Durante os encontros, foi possível observar uma melhoria significativa na autoestima e autoconfiança dos participantes. As atividades propostas permitiram que os colaboradores se conhecessem melhor e identificassem suas próprias qualidades, levando-os a reconhecer seu próprio valor. Além disso, foi possível observar uma compreensão sobre a importância do autocuidado e como ele pode impactar na saúde. Os colaboradores relataram ter adotado novos hábitos de autocuidado em suas rotinas e, alguns relataram ter buscado ajuda profissional para lidar com questões emocionais e psicológicas.