

EIXO: Valorização das trabalhadoras e futuras trabalhadoras no âmbito do SUS, saúde mental e as violências relacionadas ao trabalho na saúde.

PROMOVENDO SAÚDE MENTAL DA EQUIPE NO SETEMBRO AMARELO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Beatriz Araújo lima¹, Sthefany Santana Silva Santos², Rebeca Nayelle Bernardo da Silva³, Lucas Kerllon Tavares de Pontes⁴, Renata Inácio de Andrade Silva⁵, Isis Giselle Medeiros da Costa⁶, Luana Carla Santana Ribeiro⁷

luana.carla@professor.ufcg.edu.br e isis-costta@hotmail.com

Resumo

Introdução:

De acordo com o Ministério da Saúde (2023) [1], o Setembro Amarelo é uma campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio, idealizada em 2014 por diversas entidades, incluindo o Centro de Valorização da Vida (CVV). Com o uso da cor amarela, simbolizando o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, em 10 de setembro, a campanha visa quebrar tabus e incentivar a conversa aberta sobre o tema em diferentes contextos sociais. Em 2023, o CVV adotou o tema "Acolher e cuidar", destacando a importância de oferecer apoio, compreensão e acolhimento para aqueles que enfrentam dificuldades. A participação no movimento é aberta a todos, e a campanha busca promover o diálogo e a conscientização contínua sobre a prevenção do suicídio. No contexto da saúde pública, é fundamental considerar o bem-estar mental não apenas da população, mas também dos profissionais de saúde, que frequentemente se dedicam ao cuidado dos outros, negligenciando o autocuidado. Nesse sentido, reconhecendo a importância de cuidar de quem cuida, o Grupo de Aprendizagem Tutorial (GAT) do PET-Saúde da UBSF Ezequias Venâncio, cujo eixo central consiste na valorização das trabalhadoras e futuras trabalhadoras no âmbito do SUS, saúde mental e as violências relacionadas ao trabalho na saúde, promoveu uma atividade voltada para os profissionais, com um momento educativo, de acolhimento e de estímulo ao autocuidado. Essa ação buscou proporcionar um espaço de cuidado e promoção de bem-estar para a equipe, reforçando a importância de cuidar da saúde mental de todos, com foco no autocuidado, na integração da equipe e no incentivo à prática de estratégias preventivas para a saúde mental, dentro do contexto da campanha "Setembro Amarelo". Assim, este relato objetiva descrever o desenvolvimento de uma ação de promoção da saúde mental direcionada a uma equipe de saúde da família durante o Setembro Amarelo, realizada pelo GAT da UBSF Ezequias Venâncio, do PET-Saúde do Centro de Educação e Saúde da UFCG.

Metodologia/Desenvolvimento da ação/intervenção:

Trata-se de um relato de experiência, de abordagem qualitativa. Em setembro de 2024, como parte da campanha "Setembro Amarelo", voltada para a prevenção do suicídio, o GAT-Ezequias do PET-Saúde convidou uma profissional especializada em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e organizou uma ação voltada ao bem-estar mental e emocional da equipe da UBSF Ezequias. A profissional realizou dinâmica de grupo, com o objetivo de promover a integração, o apoio mútuo e o fortalecimento dos vínculos entre os participantes. Durante a atividade, foram compartilhadas ainda informações educativas sobre a prevenção do suicídio, sinais de alerta e estratégias de acolhimento, destacando a importância dos cuidados com a saúde mental. O tema "Divertidamente" foi incorporado à ação, de forma a conectar as emoções e as experiências vividas pela equipe, tornando a abordagem mais lúdica e sensível às necessidades emocionais dos participantes. Ao final das atividades, para complementar o cuidado emocional, a enfermeira disponibilizou a prática de auriculoterapia para os membros da equipe da UBSF Ezequias, com o objetivo de promover relaxamento e alívio do estresse. A ação foi planejada para ser um momento acolhedor, proporcionando um espaço seguro de escuta ativa e troca de experiências, reforçando a valorização do autocuidado e o bem-estar da equipe. No final da ação do setembro amarelo, foi inaugurado o "Espaço Acolher", um ambiente especialmente projetado para promover momentos de relaxamento e socialização entre os profissionais da UBSF Ezequias. A iniciativa foi conduzida pelo PET-Saúde, que decidiu transformar uma sala anteriormente desocupada em um espaço acolhedor, decorando-a cuidadosamente para atender às necessidades da equipe. Esse ambiente foi entregue simbolicamente aos profissionais, reforçando a importância do cuidado de quem cuida e proporcionando um local destinado ao bem-estar e à integração da equipe.

Resultados observados:

A ação realizada em setembro de 2024, na UBSF Ezequias, teve um papel fundamental na promoção da saúde mental dos profissionais de saúde e no fortalecimento dos laços dentro da equipe. Participaram 16 pessoas, incluindo seis

1,2,3,4 Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Cuité, PB. Brasil.

5,6 Enfermeira preceptora, UFCG, Campus Cuité, PB. Brasil.

7 Orientadora, Professora do Curso de Bacharelado em Enfermagem, UFCG, Campus Cuité, PB. Brasil.

profissionais da UBSF Ezequias, quatro estudantes do Pet-saúde, quatro estagiários, uma tutora/professora e uma profissional convidada. A programação da atividade incluiu musicoterapia, exercícios de relaxamento, oficina de automassagem, dinâmica de tenda das emoções, auriculoterapia, lanche e inauguração do Espaço Acolher. O principal objetivo foi melhorar o bem-estar emocional dos trabalhadores da unidade, incentivando a integração e o apoio mútuo. Durante a ação, foram realizadas dinâmicas de grupo que favoreceram a interação e o fortalecimento da confiança entre os participantes, além de momentos educativos sobre sinais de alerta para problemas emocionais. Na dinâmica de grupo denominada de Tenda das Emoções, utilizou-se balões coloridos, cujas cores eram ligadas à emoções de acordo com o filme *Divertida mente*; os participantes escolheram os balões de acordo com a emoção/sentimento daquele momento e partilhavam sobre isso na roda de conversa. Também foi oferecido um momento de auriculoterapia, muito bem recebido pelos profissionais, proporcionando alívio do estresse e estimulando o autocuidado. A inauguração do "Espaço Acolher" foi um momento marcante, criando um ambiente destinado ao relaxamento, socialização e cuidado com a saúde mental da equipe, o que gerou um impacto positivo. No ambiente acolhedor, foram cuidadosamente dispostos diversos elementos para criar uma atmosfera tranquila e convidativa, com cadeiras, almofadas, uma árvore simbólica da equipe, adornada com fotos e datas de aniversários, um tapete, uma estante com vários elementos, como uma caixa com frases motivadoras, um difusor de essências com aromas suaves e equipamento de automassagem para uso dos participantes. A atividade foi avaliada positivamente pelos envolvidos, que reconheceram a importância de dar continuidade a essas ações e sugeriram a inclusão de mais iniciativas voltadas ao bem-estar emocional e à saúde mental. A continuidade dessas ações pode beneficiar não apenas os profissionais da UBSF, mas também a comunidade atendida, criando um ambiente mais acolhedor e apto a lidar com questões emocionais.

Discussões com a literatura pertinente:

A valorização do bem-estar mental dos profissionais de saúde é amplamente discutida na literatura, especialmente no contexto da saúde pública. O desgaste emocional e físico decorrente da rotina intensa de trabalho pode levar ao esgotamento profissional, conhecido como síndrome de burnout, que está associado a sintomas como estresse, ansiedade e depressão [2]. Nesse sentido, ações que promovam momentos de relaxamento e de autocuidado, como as descritas neste relato, a exemplo do "Espaço Acolher", são essenciais para a manutenção da saúde mental e do equilíbrio emocional das equipes de saúde. A utilização de práticas integrativas e complementares, como a auriculoterapia, também encontra respaldo na literatura. Essas práticas têm demonstrado eficácia na redução do estresse e na melhoria do bem-estar físico e mental, sendo amplamente recomendadas para ambientes de trabalho, conforme apontado em diretrizes do Ministério da Saúde (2018) [3]. A aplicação dessa técnica durante a ação reforçou a importância de incorporar abordagens complementares no cuidado com os profissionais de saúde. Além disso, o fortalecimento dos vínculos entre a equipe por meio de dinâmicas de grupo é corroborado por estudos que evidenciam a relevância de relações interpessoais saudáveis para a criação de ambientes de trabalho mais colaborativos e acolhedores [4]. O espaço seguro e o diálogo promovidos pelas atividades contribuíram para a construção de um ambiente de confiança mútua, alinhando-se às recomendações de políticas públicas que incentivam estratégias de cuidado integral no âmbito da saúde coletiva. A criação de espaços como o "Espaço Acolher" também pode ser comparada a intervenções descritas na literatura que buscam humanizar o ambiente de trabalho, reforçando a ideia de que a valorização do trabalhador está diretamente ligada à melhoria da qualidade do cuidado prestado à população [5]. Assim, iniciativas como essa demonstram como pequenas mudanças estruturais podem gerar impactos significativos na satisfação e no desempenho dos profissionais.

Considerações finais:

A experiência relatada evidencia a importância de ações voltadas para o bem-estar e a saúde mental dos profissionais de saúde, destacando a relevância do autocuidado no âmbito da saúde pública. A criação do "Espaço Acolher" e a implementação de práticas como dinâmicas de grupo e auriculoterapia mostraram-se estratégias eficazes para promover integração, relaxamento e suporte emocional, resultando em benefícios claros para a equipe da UBSF Ezequias. Os resultados alcançados reforçam a necessidade de incorporar práticas integrativas e complementares como parte das políticas institucionais, alinhando-se às diretrizes do SUS e aos princípios da humanização no cuidado. Além disso, o fortalecimento dos vínculos interpessoais e a valorização do trabalhador são elementos essenciais para a construção de um ambiente de trabalho saudável e colaborativo, impactando positivamente na qualidade dos serviços prestados à comunidade. Conclui-se que iniciativas como essa devem ser incentivadas e replicadas em outros contextos, buscando não apenas a prevenção do adoecimento emocional, mas também o fortalecimento de equipes mais coesas e resilientes. A continuidade de ações educativas, cuidativas e de promoção de saúde mental pode contribuir significativamente para um sistema de saúde mais sustentável e eficaz, com profissionais mais engajados e saudáveis.

Palavras-chave: *Educação em Saúde, Saúde Mental, Prevenção, Saúde pública.*

Referências:

- [1] BRASIL. Ministério da Saúde. Setembro Amarelo. (n.d.). **Setembro Amarelo:** campanha de prevenção ao suicídio. Disponível em: <https://setembroamarelo.org.br/>. Acesso em: 06 jan. 2025.
- [2] MASLACH, C.; LEITER, M. P. Burnout in the workplace: A review of the definition, assessment, and process. **Current Opinion in Psychology**, v. 5, p. 103-107, 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/303791742_Burnout. Acesso em 06 jan. 2025.

[3] BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS:** atitude de ampliação de acesso. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 06 jan. 2025.

[4] BAKKER, A. B.; DEMEROUTI, E. Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. **Journal of Occupational Health Psychology**, v. 22, n. 3, p. 273-285, 2017. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2016-48454-001>. Acesso em: 5 jan. 2025.

[5] FRANÇA, S. P. C.; ASSUNÇÃO, A. A. Trabalho, saúde e envelhecimento: Desafios e perspectivas. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 2, p. 1-9, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/QcPXW7P53YFKBqQjxqF3rrs/>. Acesso em: 05 jan. 2025.

Agradecimentos: À Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde - SGTES do Ministério da Saúde pelo fomento de bolsas no Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde), bem como, pela parceria e apoio interinstitucional do Centro de Educação e Saúde (UFCG), pela Secretaria Municipal de Saúde de Cuité e a IV Gerência Regional de Saúde (SES/PB) na vigência 2024-2026. Expressamos nossos mais sinceros agradecimentos à equipe da UBSF Ezequias Venâncio da Fonseca pela importante parceria e contribuição nas atividades desenvolvidas. Também agradecemos, de maneira especial, à profissional especialista em terapias integrativas e complementares, Clara Xavier, pela gentileza de compartilhar seu tempo e conhecimento conosco durante a ação.

Ilustrações:



Figura 1 – Ação do Setembro Amarelo com os profissionais da Saúde, UBSF Ezequias, Cuité - PB, 17 de setembro 2024.



Figura 2 – Inauguração do Espaço Acolher, UBSF Ezequias, Cuité - PB, 17 de setembro 2024.