



Pró-Reitoria de Extensão e Cultura - PROEX



## ESTRATÉGIAS DE CUIDADOS EM SAÚDE MENTAL: A EXPERIÊNCIA DO PET SAÚDE EQUIDADE

Heline Sousa dos Santos<sup>1</sup>, Eliany Nazaré Oliveira<sup>2</sup>, Elisa Hellen Gonçalves Pimentel<sup>3</sup>, Gleisson Ferreira Lima<sup>4</sup>, João Walyson de Paula Cordeiro<sup>5</sup>.

Educação Física, UVA, Sobral/CE <sup>1</sup>, Enfermagem, UVA, Sobral/CE <sup>2</sup>, Enfermagem, UVA, Sobral/CE <sup>3</sup>, Educação Física, UVA, Sobral/CE <sup>4</sup>, Enfermagem, UVA, Sobral/CE <sup>5</sup>.  
helinesantos54@gmail.com

A International Labour Organization afirma que os riscos psicossociais relacionados ao ambiente de trabalho estão ligados à sua organização, às relações interpessoais e ao conteúdo das atividades. Esses riscos surgem quando as demandas não correspondem às capacidades, aos recursos ou às necessidades dos profissionais, ou quando as excedem. Nesse contexto, emerge a necessidade de refletir sobre a saúde do Trabalhador, resultado de amplas discussões, lutas e reivindicações históricas da classe trabalhadora. Trata-se de um Relato de Experiência, com objetivo de descrever a oficina de estratégias de cuidados em saúde mental. Esta aconteceu no Centro de Ciências da Saúde (CCS), por estudantes bolsistas do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-SAÚDE EQUIDADE), dos cursos de Biologia, Direito, Ciências Sociais, Enfermagem, Educação Física, professoras-tutoras e preceptores do serviço de saúde municipal de Sobral. A atividade proposta, cujo tema era “Oficina: Saúde Mental, Estratégias de Cuidado”, foi composta por práticas integrativas apresentadas por cada integrante do grupo, com o propósito de oferecer autocuidado, autoconhecimento e fortalecimento emocional para essas profissionais, que frequentemente lidam com condições de trabalho desafiadoras e situações de estresse elevado. Dentro dessas estratégias de cuidado, estiveram sendo expostas atividades que proporcionavam momentos de aproximação interpessoal através da contagem de contos; Ginástica Laboral preparatória, realizada com o objetivo de oferecer movimentos corporais com estratégias de socialização e hábitos saudáveis para a saúde do trabalhador. Além dessas atividades, foi também apresentada por um estudante, uma oficina prática sobre o uso de fitoterápicos e cultivo de plantas medicinais, visando a promoção e ensino do cultivo de mudas de plantas com propriedades calmantes. À vista disto, as estratégias de cuidado em saúde mental são fundamentais para o bem-estar, elas desempenham um papel essencial na prevenção do esgotamento e de outras condições associadas ao estresse e à sobrecarga, promovendo um ambiente de trabalho saudável e seguro, onde o cuidado com a saúde mental seja prioritário.

**Palavras-chave:** Autocuidado; PET-Saúde Equidade; Saúde Mental.

Agradecimentos: À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) pelo financiamento oferecido por meio da bolsa do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde).