

“CUIDAR DO OUTRO E CUIDAR DE MIM”: OFICINA DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL

João Walyson de Paula Cordeiro¹, Gleisson Ferreira Lima², Lorena Saraiva Viana³, Thaís Lara Batista Menezes⁴, [Eliany Nazaré Oliveira](#)⁵

¹Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-Ce, joaowalysondepaula@gmail.com.

²Mestrando em Saúde da Família pela Universidade Federal do Ceará, Sobral-Ce;

³Doutoranda em Saúde da Família pela Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-Ce;

⁴Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-Ce;

⁵Orientadora/Docente da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-Ce.

Reconhecendo as demandas emocionais e a sobrecarga vivenciada pelos professores coordenadores do Programa de Educação pelo Trabalho em Saúde (PET-Saúde: Equidade), que atuam diretamente no desenvolvimento de práticas de cuidado, planejamento e educação, é importante notar que o desgaste emocional e o acúmulo de responsabilidades podem causar estresse, ansiedade e outros agravos à saúde mental. Portanto, torna-se essencial oferecer momentos de autocuidado e relaxamento, resultando no fortalecimento da saúde mental e emocional desses profissionais. Esse trabalho tem como objetivo relatar a experiência da oficina de cuidado em saúde mental realizada junto a comissão gestora do Pet-Saúde: Equidade. Trata-se de um do tipo relato de experiência, da oficinas de cuidado em saúde mental desenvolvidas pelo grupo tutorial saúde mental e discriminação racial com a comissão gestora do Pet-Saúde: Equidade da Universidade estadual Vale do Acaraú, no dia 23/08/2024 no turno vespertino, nas instalações do Centro de Ciências da Saúde (CCS-UVA). A ação foi realizada pelos preceptores do grupo tutorial 2 em parceria com a Liga Interdisciplinar em Saúde Mental, e acolheu 8 professores. Foram implementadas técnicas de relaxamento e meditação, incluindo exercícios de respiração, massagem e atividades sensoriais, dividindo-as em estações, primeiramente o piso de caixa de ovos, em seguida degustação e estímulo olfativo, logo após massagem nos pés e por fim massagem corporal com equipamentos próprios. Essas práticas proporcionam um momento de desconexão e reconexão, fortalecendo o vínculo entre os participantes e incentivando o autocuidado. Os participantes expressaram uma sensação de liberdade e bem-estar, destacando a importância de se desconectar das pressões do dia a dia. Esse ambiente de cuidado fortaleceu a comunicação e os laços entre os cuidadores e incentivou uma abordagem mais humanizada. Um dos resultados mais significativos foi a partilha dos participantes que aconteceu ao final da oficina, onde relataram o quão significativo foi o ato de ser cuidado, a segurança oferecida durante todo momento da atividade e permitiu que se sentissem acolhidos e valorizados. A oficina de cuidado em saúde mental “Cuidando do Cuidador”, evidencia a importância de oferecer espaços de autocuidado aos profissionais da saúde, especialmente para aqueles que enfrentam uma intensa carga emocional. Além de proporcionar um ambiente de relaxamento, uma ação mostra-se fundamental para a construção de práticas que poderão ser aplicadas por esses profissionais em suas futuras atuações no SUS, contribuindo para a criação de ambientes de trabalho mais saudáveis, inclusivos e equitativos.

Palavras-chave: Autocuidado; Saúde mental; Programa de Educação pelo Trabalho em Saúde. Agradecimento: Agradeço a Universidade Estadual Vale do Acaraú e a Secretaria de Gestão do Trabalho e Educação na Saúde - Ministério da Saúde, pelo incentivo através da concessão da bolsa.