

## TECNOLOGIA EM VÍDEO COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE TRABALHADORAS DO SUS

<sup>1</sup>Heline Sousa dos Santos, <sup>2</sup>Thais Lara Batista Menezes, <sup>3</sup>Jeyce Lira de Sousa,

<sup>4</sup>Rana Walesca Fontenele de Sousa <sup>5</sup> Niágara Vieira Soares Cunha

<sup>1,5</sup> Educação Física, UVA, Sobral-CE, <sup>2</sup> Enfermagem, UVA, Sobral-CE, <sup>3</sup> Ciências Sociais, UVA, Sobral-CE, <sup>4</sup> Direito, UVA, Sobral-CE.

helinesantos54@gmail.com

O cuidado em saúde mental das trabalhadoras do Sistema Único de Saúde (SUS) tem se mostrado uma demanda urgente, considerando os desafios cotidianos enfrentados por essas profissionais, marcados pela sobrecarga emocional, pelas múltiplas funções e pela precarização das condições de trabalho. Em um contexto de intensas exigências e escassos espaços de escuta e autocuidado, surge a necessidade de criar estratégias inovadoras que promovam o bem-estar e valorizem o protagonismo das mulheres trabalhadoras da saúde. Diante dessa realidade, a presente pesquisa tem como objetivo apresentar uma experiência desenvolvida no âmbito do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde PET - Saúde Equidade, da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Sobral, que utilizou a produção de vídeos como ferramenta educativa e de sensibilização sobre saúde mental. O tipo de pesquisa é de relato de experiência, com natureza qualitativa, desenvolvida a partir de vivências de integrantes do PET-SAÚDE: EQUIDADE. A ação foi idealizada pelo grupo tutorial “Saúde Mental e Discriminação Racial” e buscou integrar comunicação, arte e tecnologia como meios de expressão e reflexão coletiva. As produções dos vídeos envolveram estudantes e bolsistas do programa e a proposta consistiu na elaboração colaborativa de vídeos curtos, com até dois minutos de duração, abordando temas relacionados ao autocuidado, à sobrecarga emocional, ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional e à importância da rede de apoio entre mulheres. As gravações tiveram o apoio de recursos simples, como celulares e ferramentas de edição gratuitas, o que possibilitou autonomia e criatividade na produção. Os vídeos foram posteriormente divulgados nas redes sociais do PET - Saúde e apresentados em oficinas do próprio programa, tendo como público, membros dos outros Grupos de Aprendizagem Tutorial. A experiência mostrou que a linguagem audiovisual é um instrumento potente de promoção da saúde mental, pois favorece a comunicação empática, o compartilhamento de experiências e a valorização das subjetividades femininas. Além disso, a ação contribuiu para o fortalecimento da formação crítica e humanizada dos estudantes envolvidos, ampliando a compreensão sobre a importância da escuta e da comunicação como práticas de cuidado. Conclui-se que o uso da tecnologia em vídeo, aliado a metodologias participativas, pode ser uma estratégia inovadora e acessível de promoção da saúde mental no SUS, estimulando a reflexão, o autocuidado e a construção coletiva de saberes e afetos entre trabalhadoras da saúde, reforçando o princípio da equidade e o compromisso com um cuidado mais integral e humanizado.

**Palavras-chave:** pet-saúde equidade; saúde mental; comunicação.

Agradecimentos: Ao Ministério da Saúde pelo Programa Pet-Saúde: Equidade, através da concessão de bolsas que estruturaram o programa para sua aplicabilidade.