

## CUIDANDO DE QUEM CUIDA: A HIDROGINÁSTICA COMO ESTRATÉGIA DE BEM-ESTAR PARA MULHERES DO SUS

<sup>1</sup>Heline Sousa dos Santos, <sup>2</sup>Francisco Rian Frota Gomes, <sup>3</sup>Maria Socorro Araujo Dias, <sup>4</sup>Francisca Juliana Evangelista da Silva, <sup>5</sup>Gleisson Ferreira Lima, <sup>6</sup>Eliany Nazaré Oliveira.

<sup>1,2</sup>Educação Física, UVA, Sobral-CE. <sup>4</sup>Ciências Biológicas, UVA, Sobral-CE. <sup>3,6</sup>Enfermagem, UVA, Sobral-CE.  
helinesantos54@gmail.com

**Introdução:** O cuidado em saúde é uma prática complexa que exige envolvimento técnico, físico e emocional, incluindo a atenção às necessidades subjetivas de quem cuida. Profissionais e estudantes da área da saúde frequentemente vivenciam sobrecarga e sofrimento psíquico decorrentes da pressão laboral, da idealização do desempenho e da escassez de espaços institucionais de escuta e acolhimento. Diante desse cenário, torna-se urgente implementar ações voltadas ao autocuidado e à promoção da saúde mental desses sujeitos. **Objetivo:** Apresentar a experiência do SUS em Movimento, com aulas de hidroginástica voltadas a trabalhadoras e futuras trabalhadoras do Sistema Único de Saúde (SUS).**Desenvolvimento:** A proposta integra as ações do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde – PET-Saúde: Equidade, vinculado à Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA) e à Secretaria Municipal de Saúde de Sobral. A atividade relatada compõe o projeto “SUS em Movimento”, desenvolvido pelo Grupo de Aprendizagem Tutorial (GAT2) “Saúde Mental e Discriminação Racial”, um dos cinco grupos do referido Programa. O projeto foi criado para promover saúde mental, autocuidado e bem-estar psicossocial de futuras trabalhadoras do SUS, profissionais da Atenção Primária, residentes multiprofissionais e graduandas da área da saúde. Para isso, são ofertadas aulas regulares de hidroginástica como estratégia de cuidado coletivo e fortalecimento dos vínculos entre ensino, serviço e comunidade. As aulas acontecem semanalmente, às quartas-feiras, das 17h30 às 18h30, na piscina do Complexo Esportivo do Centro de Ciências da Saúde da UVA. A condução das atividades é realizada por um preceptor de Educação Física, com apoio de dois bolsistas do curso, vinculadas ao projeto. O planejamento das aulas é colaborativo, orientado pelos princípios da integralidade e da equidade, em consonância com as diretrizes do SUS e do PET-Saúde. As participantes relataram sensação de leveza, felicidade e bem-estar após as aulas, evidenciando os benefícios físicos e emocionais da prática. A dimensão coletiva da atividade reforça o caráter político e ético do cuidado de si como parte do cuidado do outro, ao promover o encontro entre mulheres cuidadoras em um espaço de escuta e acolhimento, favorecendo trocas afetivas e o fortalecimento de redes de apoio. **Considerações Finais:** A experiência evidencia que a hidroginástica, além de promover saúde física, constitui uma prática potente de humanização e valorização do trabalho em saúde, alinhada à Política Nacional de Humanização. Essas vivências reiteram a importância de políticas e práticas que coloquem o bem-estar de quem cuida no centro das agendas institucionais, reconhecendo que a saúde das trabalhadoras é condição essencial para um SUS mais justo, acolhedor e humano.

**Palavras-chave:** saúde mental; hidroginástica; profissionais de saúde.