

## **CUIDANDO DE QUEM IRÁ CUIDAR: OFICINAS DAS SENSações COM ALUNAS DA RESIDÊNCIA EM ENFERMAGEM OBSTÉTRICA**

<sup>1</sup>Francisco Rian Frota Gomes, <sup>2</sup>Francisca Juliana Evangelista Da Silva, <sup>3</sup>Heline Sousa Dos Santos, <sup>4</sup>Jeyce Lira Dos Sousa, <sup>5</sup>Eliany Nazaré Oliveira

<sup>1</sup>Discente Educação Física, UVA, Sobral, CE. E-mail: [rianfedf@gmail.com](mailto:rianfedf@gmail.com)

<sup>2</sup> Discente Biologia, UVA, Sobral, CE.

<sup>3</sup> Discente Educação Física, UVA, Sobral, CE.

<sup>4</sup> Discente Ciências Sociais, UVA, Sobral, CE.

<sup>5</sup>Docente/Orientadora Enfermagem, UVA, Sobral, CE.

O presente relato de experiência descreve uma ação extensionista desenvolvida pelos bolsistas do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde – PET-Saúde: Equidade, integrantes do Grupo de Aprendizagem Tutorial GATS 02: Saúde Mental e Discriminação Racial, vinculado ao Centro de Ciências da Saúde da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), na cidade de Sobral (CE). A ação teve como ponto de partida a reflexão sobre o cuidado em saúde, compreendido não apenas como ato técnico, mas como prática relacional e afetiva que também deve incluir quem cuida. Frequentemente, profissionais e estudantes da área da saúde encontram-se sobrecarregados, com poucas oportunidades de acolhimento e cuidado voltado para si. Nesse contexto, surgiu a proposta das Oficinas das Sensações, com o objetivo de promover o autocuidado e o bem-estar emocional por meio de experiências sensoriais, proporcionando um espaço de pausa, escuta e reconexão com o próprio corpo e as emoções. A atividade foi realizada no Centro de Ciências da Saúde da UVA, em um ambiente especialmente preparado para favorecer a tranquilidade e o acolhimento. As residentes do curso de Enfermagem Obstétrica foram convidadas a participar da vivência, sendo conduzidas individualmente por um bolsista até uma sala reservada, onde foram vendadas e orientadas a percorrer diferentes estações sensoriais. A experiência teve início com um abraço acolhedor, seguido da estação do tato, na qual texturas variadas estimularam o reconhecimento corporal; da estação do paladar, que despertou lembranças e sensações prazerosas; e, por fim, da estação de massagem, planejada para promover relaxamento e alívio das tensões. Cada etapa foi cuidadosamente organizada para despertar os sentidos, convidar à introspecção e fortalecer a percepção de si. Após o percurso individual, realizou-se um momento coletivo de partilha, em círculo, no qual as participantes expressaram suas percepções e sentimentos. Os relatos revelaram que a oficina foi vivenciada como um momento de cuidado genuíno, capaz de promover alívio emocional, sensação de leveza e renovação interior. Muitas participantes destacaram a importância de ações como essa, que rompem a rotina exaustiva da formação e do trabalho em saúde, permitindo que quem cuida também seja cuidado. Para os bolsistas do PET-Saúde, a experiência representou um exercício prático de empatia e escuta sensível, ampliando a compreensão do cuidado em sua dimensão humana, subjetiva e relacional. As Oficinas das Sensações mostraram-se uma prática transformadora, integrando ensino, pesquisa e extensão de forma harmônica. Essa vivência reafirmou a importância de promover espaços de cuidado e saúde mental no âmbito da formação em enfermagem, valorizando o bem-estar de quem atua cotidianamente no cuidado do outro. Considera-se que experiências como essa fortalecem o compromisso social da universidade e ampliam o alcance das práticas de promoção da saúde mental, traduzindo o princípio da equidade em ações concretas de acolhimento e humanização do cuidado.

Palavras-chave: Autocuidado; Saúde mental; Extensão universitária.