



SAÚDE MENTAL E TRABALHO: A IMPORTÂNCIA DE AÇÕES EDUCATIVAS E INTEGRATIVAS COM OS TRABALHADORES - RELATO DE EXPERIÊNCIA

BRENDA LOPES PAIVA; ANDERLANE SARA DE SOUSA PAIVA; SAMANTHA DE PAULO BRAGA; ELISÂNGELA SANDRA DE ARAÚJO ARAGÃO

Introdução: As relações interpessoais desenvolvidas no ambiente de trabalho têm impacto direto nas funções exercidas e na saúde mental dos trabalhadores, sendo um aspecto importante para discussões e ações por parte da empresa/empregador. **Objetivos:** A realização da dinâmica objetivou conhecer os trabalhadores da instituição, percebendo os níveis de proximidade das relações interpessoais; discutir os Fatores de Riscos Psicossociais Relacionados ao Trabalho-FRPRT que estão diretamente relacionados ao ambiente de trabalho e relações interpessoais. **Relato de experiência:** A ação educativa foi mediada pelos profissionais do Centro Regional de Referência em Saúde do Trabalhador de Sobral e Residentes Multiprofissionais em Vigilância em Saúde. Inicialmente, realizou-se uma dinâmica com 38 trabalhadores que representavam as categorias da instituição, onde cada participante recebia balões contendo perguntas diversas, desde sonhos e metas a sentimentos e curiosidades pessoais. Ao som de músicas, trocavam de balões entre si, e ao final destas, deviam estar cada um com um balão. Em seguida, apresentavam-se e respondiam a pergunta de seu respectivo balão, relatando quais eram seus maiores talentos, o que estava em suas listas de desejos e se mudariam algo em suas vidas, validando e valorizando suas individualidades. Em seguida, realizou-se exposição dialogada sobre os FRPRT, cujo impacto é direto no fortalecimento das relações interpessoais no ambiente de trabalho, debatendo sobre os desafios, fragilidades e potencialidades encontradas no ambiente de trabalho. Tempo de duração: 2 horas. **Conclusão:** O momento foi de descontração, acolhimento e reconhecimento dos níveis de interação da equipe. Os trabalhadores participaram de forma satisfatória, oportunizando a construção e validação de espaços de fala e escuta que são de grande importância para a saúde e bem-estar dos trabalhadores, visto que muitas vezes os profissionais não são questionados sobre suas vontades e desejos para além do trabalho, resumindo-os em suas funções nos serviços. Abordar a temática saúde mental e trabalho se torna fundamental, pois proporciona um maior conhecimento sobre o processo de adoecimento advindo do trabalho. Ações como essa visam fortalecer as relações interpessoais no ambiente de trabalho, no entanto, é importante um diálogo prévio com a instituição/empresa a fim de selecionar de forma cautelosa as perguntas a serem levadas.

Palavras-chave: SAÚDE DO TRABALHADOR; VIGILÂNCIA EM SAÚDE; ADOECIMENTO MENTAL; AMBIENTE DE TRABALHO; VALORIZAÇÃO