



**AUTOCUIDADO EM SAÚDE MENTAL NO PROCESSO DE ENSINO  
APRENDIZAGEM DA RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE DA  
FAMÍLIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA UNIDADE DE SAÚDE DA  
FAMÍLIA DE JOÃO PESSOA-PB**

JACKELINE SOUSA DOS SANTOS PATRÍCIO; ALINE ANGELA FERREIRA AMORIM

**RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** o estresse é realidade no cotidiano dos trabalhadores em saúde, onde uma carga excessiva de trabalho exaure o profissional de saúde e favorece casos de adoecimento físico e emocional. Diante dessa realidade e com a necessidade de fortalecer o processo de ensino e aprendizagem utilizando a abordagem cognitiva que favorece caráter interacionista entre o sujeito e objeto organizamos e executamos junto ao núcleo de psicologia, oficinas do cuidando do cuidador com foco no autocuidado em saúde mental. Essa experiência proporcionou discussões com o núcleo e o planejamento de duas oficinas envolvendo 04 equipes de saúde da família. **OBJETIVO:** proporcionar espaço de reflexão em saúde mental e autocuidado com profissionais de uma unidade básica de saúde da família no município de João Pessoa-PB, fortalecendo o processo de ensino e aprendizagem em preceptoria. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** a experiência se deu com 02 encontros envolvendo os profissionais de 04 equipes de saúde da família. Conduzidos pelo núcleo de psicologia da residência multiprofissional, utilizando recursos de som, dinâmica de interação com material lúdico, facilitando técnicas respiratórias e do ACALME-SE. O fechamento das oficinas se deu com fichas avaliativas, marcadores personalizados e sorteios de brindes. **DISCUSSÃO:** nas duas oficinas realizadas, estiveram presentes um total de 26 profissionais e apesar de ter acontecido em turno de trabalho, registramos um absenteísmo de 29 profissionais. Nesse momento primamos em realizar uma atividade com participação livre e espontânea. Apesar de alguns percalços no decorrer dessa trajetória, as avaliações realizadas pelos profissionais foram muito boas, todos eles sugerindo que houvessem mais momentos de cuidados, alguns deles incluindo nas sugestões as práticas integrativas e complementares em saúde. No que se refere ao ensino e aprendizagem realizamos um momento de avaliação com feedback apontando fragilidades e potencialidades no processo. **CONCLUSÃO:** a experiência proporcionou momento de autocuidado, reflexão sobre processo de trabalho e a necessidade de mais espaços de cuidado na rotina de trabalho dos profissionais, fazendo -se necessário o cuidado continuado, garantindo assim melhor qualidade de vida e saúde mental. Houve interação positiva na avaliação do processo ensino e aprendizagem confirmando potencialidades de conhecimento e capacidade de adaptação as realidades trabalhadas.

**Palavras-chave:** cuidado; vida; reflexão; interação; relaxamento.

## **1 INTRODUÇÃO**

O estresse é realidade no cotidiano dos trabalhadores em saúde e diante de uma carga

de trabalho que exaure o profissional de saúde é perceptível casos de adoecimento físico e emocional, favorecendo espaço de sofrimento, desestruturando a harmonia pessoal e do ambiente (LEONELLI *et al.*, 2017).

Diante dessa realidade e no intuito de fortalecer o processo de ensino e aprendizagem utilizando a abordagem cognitiva que favorece caráter interacionista entre o sujeito e objeto (SANTOS, 2005), organizamos e executamos junto ao núcleo de psicologia, oficinas do cuidando do cuidador com foco no autocuidado em saúde mental.

Para combater esse movimento adoecedor que vem se apresentando cada dia mais forte no cotidiano dos profissionais de saúde percebemos a necessidade de realizarmos algumas técnicas que favorecem a respiração diafragmática, assim como utilização da técnica do acalme-se conduzida pela residente multiprofissional do núcleo de psicologia (CAMINHA, CAMINHA, DUTRA, 2017), e do relaxamento muscular progressivo de Jacobson que proporcionam maior domínio da respiração e bem-estar (RANGÉ, 2011).

Essa experiência proporcionou discussões com o núcleo de psicologia e planejamento de duas oficinas, envolvendo 04 equipes de saúde da família de uma mesma unidade básica de saúde da família no município de João Pessoa, fortalecendo o processo de ensino e aprendizagem focada no residente gerido pelo método defendido por Carl Rogers, onde o professor age como facilitador primando pelos interesses do aluno no processo (SOUSA, 2021). Posteriormente realizamos uma avaliação do início do processo até o feedback com os profissionais das equipes que participaram das oficinas, após as atividades, bem como efetivamos o processo avaliativo com o núcleo de psicologia no processo de ensino e aprendizagem no âmbito da residência multiprofissional em saúde coletiva e de comunidade.

Na avaliação do ensino e aprendizagem primamos pelo acompanhamento das atividades formativas que intenciona a sistematização dos conhecimentos e as somativas que objetivam avaliar os conhecimentos adquiridos a partir dos conteúdos abordados atreladas à perspectiva andragógica (JUNIOR *et al.*, 2021).

O objetivo principal desse trabalho foi proporcionar espaço de reflexão em saúde mental e autocuidado com profissionais de uma unidade básica de saúde da família no município de João Pessoa-PB, fortalecendo a metodologia de ensino e aprendizagem em preceptoria, ampliando espaços de discussão sobre o processo de trabalho, os meios de autocuidado, espaços de relaxamento e interação, com a perspectiva de cuidado continuado e expansão para outras unidades de saúde da família.

## 2 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A experiência se deu com a realização de 03 reuniões de planejamento da atividade, 02 encontros envolvendo os profissionais de 04 equipes de saúde da família de uma unidade de saúde integrada e 02 reuniões de avaliação pós atividade, sendo uma delas com feedback dos profissionais e a outra com percepções da residente que conduziu a atividade e a preceptora de campo sobre o desenvolvimento e desfecho da atividade programada.

A condução das oficinas foi realizada pelo núcleo de psicologia da residência multiprofissional em saúde coletiva e de comunidade com a supervisão da preceptora de campo. Nesse contexto foram utilizados recursos de som com música instrumental, dinâmica de interação com material lúdico, trazendo exercício de movimentação e integração social, a condução da técnica de respiração diafragmática, do acalme-se e do relaxamento muscular progressivo de Jacobson com intuito de oferecer recursos de autodomínio da respiração e do controle da musculatura do corpo, favorecendo o relaxamento e bem-estar físico e emocional.

Nas duas oficinas realizadas, estiveram presentes um total de 26 profissionais e apesar de ter acontecido em turno de trabalho, registramos um absenteísmo de 29 profissionais de um total geral de 55 profissionais de saúde que trabalham nessa unidade básica de saúde da família,

sendo atribuídos motivos para não participação como: ida a consultas médicas, o não interesse de participar por não perceber como importante ou algo benéfico para si, ou simplesmente não compareceram por não ter sido uma atividade imposta e como não houve convocação não se sentiram obrigados a estarem presentes.

Nesse momento focamos em realizar uma atividade com participação livre e espontânea, por isso utilizamos o convite aberto para a participação dos que sentissem o chamado para participarem desse momento.

Durante as oficinas observou-se em alguns participantes certa dificuldade em relaxar, largar o aparelho celular, se concentrar e se permitir a entrega na atividade, entretanto, no decorrer dos trabalhos a maior parte dos participantes se fizeram presentes e ativos, quebrando o gelo, possibilitando o momento proposto de autocuidado e reflexão sobre a rotina diária do trabalho e da vida como um todo.

O ambiente que foi possível articular para a realização das oficinas não se mostrou favorável para o alcance da proposta devido aos barulhos externos, por ser no auditório de uma das escolas municipais que ficam no território de referência, o que potencializou a distração dos participantes.

Apesar de alguns percalços no decorrer dessa trajetória, as avaliações realizadas pelos profissionais que participaram dos encontros foram muito boas, todos eles sugerindo que houvessem mais momentos de cuidados, alguns deles incluindo nas sugestões as práticas integrativas e complementares em saúde, a sugestão mais apontada pelos participantes foram as práticas de massagens, alongamentos e atividades descontraídas que possam aliviar as tensões diárias.

O grupo sugere que pelo menos uma vez por mês pudessem ser realizadas atividades nesse sentido, primando pela saúde do trabalhador em saúde e favorecendo melhor qualidade de vida, possibilitando também a qualidade do atendimento na assistência.

No que se refere ao ensino e aprendizagem realizamos um momento de avaliação com feedback apontando fragilidades como não ter um espaço adequado e reservado para a realização de atividades desse modelo, a negativa de alguns profissionais para a participação das oficinas planejadas e potencialidades como a resiliente disposição para adaptação conforme as necessidades apresentadas no processo, a participação voluntária dos profissionais que estavam presentes nos encontros, a oportunidade de perceber a práxis no desenvolvimento das atividades propostas.

### 3 CONCLUSÃO

A experiência proporcionou momentos de autocuidado, reflexão sobre processo de trabalho e a necessidade de mais espaços de cuidado na rotina de trabalho dos profissionais de saúde, fazendo-se necessário o cuidado continuado, garantindo assim melhor qualidade de vida e saúde mental.

Durante a execução da atividade programada foi possível identificar certa resistência de boa parte dos profissionais para não participarem da atividade, o que nos traz a reflexão dos motivos que levam a esse tipo de conduta, visto que a atividade foi elaborada para ser executada o mais próximo do local de trabalho para favorecer um espaço seguro e confiável, além da proposta principal visando momentos de assistência e cuidado no trato da saúde mental inserida no cotidiano do fazer profissional e que tanto vem sendo afetada de modo negativo pelos excessos de demandas e pouco ou nenhum espaço de acolhimento e suporte do cuidado para a categoria da saúde.

Aos que se permitiram o momento de autocuidado observou-se uma interação positiva com resultados esperados de relaxamento, visível à observação do olhar externo e na avaliação do processo ensino e aprendizagem confirmando potencialidades de conhecimento e

capacidade de adaptação às realidades trabalhadas.

Apesar dos desafios apontados no desenvolvimento da experiência, a perspectiva é a de continuidade dessas atividades, possibilitando momentos de cuidado com a saúde mental dos profissionais de saúde, proporcionando melhoria no ambiente de trabalho e fortalecendo os laços do autocuidado.

## REFERÊNCIAS

CAMINHA, Renato Maiato; CAMINHA, Marina Gusmão; DUTRA, Camila Arguelo (org.), A prática cognitiva na infância e na adolescência. Novo Hamburgo: sinopsys, p 768, 2017.

JUNIOR, Osmar Pedrochi et al. Avaliação da aprendizagem no ensino superior: reflexões em uma perspectiva andragógica. Ensino, Educação e Ciências Humanas, v.22, n.1, 2021, 43-51 43. DOI: <https://doi.org/10.17921/2447-8733.2021v22n1p43-51>.

LEONELLI, Luíz Bernardo et al. Estresse percebido em profissionais da Estratégia Saúde da Família. Rev. Bras. Epidemiol. Abr-Jun 2017; 20 (2): 286-298. DOI: 10.1590/1980-5497201700020009.

RANGÉ, Bernard. Terapias Cognitivo-Comportamentais: Um diálogo com a Psiquiatria. Porto Alegre: Artmed, 2011.

SANTOS, Roberto Vatan dos. Abordagens do processo de ensino e aprendizagem. Integração Jan. Fev. Mai. 2011; Ano XI. N 40 – 19-31.

SOUSA, Isete da Silva. Estreitando caminhos para aprendizagem: Carl Rogers e a teoria da aprendizagem centrada no aluno. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. São Paulo, v. 7. N. 11. Nov. 2021. ISSN- 2675 – 3375.