



CUIDANDO DE QUEM CUIDA: TRABALHANDO A SAÚDE MENTAL DE PROFISSIONAIS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE.

TAYS MOISÉS DE AZEVEDO

Introdução: Grande parte dos profissionais de saúde que trabalham no serviço público apresentam, sobrecarga mental e sensação de fadiga, devido a uma imensa demanda de ações e a quantidade de profissionais não suprir. Com isso, observa-se comumente, profissionais afastando-se do trabalho devido a adoecimentos mentais, como a síndrome de burnout, que surge com sintomas de exaustão, estresse e esgotamento físico decorrente de situações de trabalho desgastante e o excesso de trabalho. Diante disso, percebe-se a importância do cuidado destinado aos profissionais, pois, para cuidar bem dos pacientes que buscam os serviços, estes precisam estar minimamente bem. **Objetivo:** Promover saúde mental a trabalhadores de uma UBS, através da realização de momentos de relaxamento, dinâmicas e educação em saúde. **Metodologia:** Trata-se de uma vivência realizada na residência multiprofissional, em Saúde da Família e Comunidade, em Morada Nova, Ceará, em uma Unidade Básica de Saúde (UBS). Os encontros aconteceram mensalmente, de abril a agosto de 2023. **Resultados:** Nos 5 encontros realizados, ocorreram dinâmicas de integração entre a equipe da UBS, momentos de descontração (dança, karaokê, competições com perguntas, corrida), além de momentos de relaxamento e reflexão (meditação guiada, roda de conversa, massagem relaxante). Era sempre notório como os profissionais já mudavam o semblante e a energia quando sabiam que naquele dia haveria um momento diferente no serviço. Foi possível perceber como atividades e dinâmicas vistas como simples podem mudar um ambiente de trabalho e consequentemente melhorar a saúde mental dos trabalhadores. Pelos relatos de alguns profissionais, as ações foram benéficas, pois lhes permitia “respirar” um pouco das demandas do serviço e parar. Alguns até solicitaram a implantação de tais ações semanalmente no serviço, mostrando um *feedback* bastante positivo. **Conclusão:** Como a prática era realizada no próprio serviço, nem sempre se conseguia parar totalmente o funcionamento da UBS para proporcionar esses momentos, então, por algumas vezes aconteciam em horários de menor rotatividade de pacientes no serviço, mas sem fechar para o público. É extremamente necessário ter esses espaços de autocuidado aos profissionais de saúde, buscando sempre aprimorar a execução e permitindo esses momentos para quem tanto cuida dos outros.

Palavras-chave: **SAÚDE MENTAL; CUIDADO; PROFISSIONAIS**