



AÇÃO FORMATIVA EM SAÚDE MENTAL DO PROJETO PET SAÚDE-EQUIDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

EDNA LARISSA COSTA PINTO; ALINE FERNANDA PEREIRA DA SILVA; JOÃO HENRIQUE DE CASTRO LEÃO NETO; FELIPE DO NASCIMENTO ARAÚJO; PAULA CRISTINA RODRIGUES FRADE; FELIPE VALINO DOS SANTOS; MARIA DE FÁTIMA PINHEIRO CARRERA; CLÁUDIA DO SOCORRO CARVALHO MIRANDA

Introdução: O cuidado com a saúde mental dos profissionais da saúde é um tema cada vez mais relevante. Diante desse cenário, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) tornam-se uma alternativa eficaz para promoção de saúde e bem-estar. Tendo isto em vista, foi realizada uma ação em Saúde Mental, como parte da formação do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde) Equidade, com o intuito de oferecer a esses profissionais um momento de conforto, escuta especializada e alívio de estresse - componentes essenciais na manutenção da saúde mental. **Objetivo:** Relatar uma experiência acadêmica vivenciada a partir de uma formação em saúde mental. **Relato de caso:** Trata-se de um relato de experiência sobre uma formação realizada na Universidade no Estado do Pará, como parte do PET-Saúde, voltado para a promoção da saúde mental no cuidado de profissionais e futuros profissionais de saúde. O evento contou com palestras, momentos interativos e mesas redondas, além de atividades práticas. Inicialmente foi realizada uma preparação do ambiente, que incluiu acústica musical e exercícios de relaxamento, criando um espaço de acolhimento para os participantes. Durante o evento, todos os presentes receberam serviços de práticas integrativas, visando proporcionar a diminuição do estresse e reforçar a importância de discutir e compreender tal temática no contexto do trabalhador da saúde. O evento resultou em adesão significativa dos profissionais e estudantes locais que participaram ativamente do evento. Observou-se a potencialidade dessas estratégias na redução do estresse, promovendo relaxamento e alívio emocional. As atividades realizadas também possibilitaram uma maior percepção sobre a importância do autocuidado diante da rotina exaustiva e das demandas emocionais. **Conclusão:** A vivência possibilitou a percepção do impacto positivo das PICS e da necessidade de uma atenção cuidadosa voltada aos profissionais de saúde. Nesse sentido, é fundamental que haja mais divulgação sobre a relevância do cuidado com a saúde mental desses trabalhadores, que frequentemente voltam-se para o cuidado do outro, acabando por negligenciar seu próprio bem-estar. Portanto, as iniciativas voltadas para o bem-estar dos servidores da saúde devem ser cada vez mais implementadas, favorecendo a criação de um ambiente profissional mais humanizado.

Palavras-chave: **ASSISTÊNCIA À SAÚDE; PROMOÇÃO DE SAÚDE; ; SAÚDE MENTAL**