



O CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES DE SAÚDE DO MUNICÍPIO DE SÃO JOSÉ DE RIBAMAR-MA

LILLIA MICHELY NUNES ABREU; CATIANE GOMES DA SILVA; CLAUDIANA SOARES PINHEIRO; RENATO LEANDRO REIS DA SILVA; LUISIANNE BAIMA FOURNIER

Introdução: A atenção à saúde mental no ambiente de trabalho é uma questão prioritária que requer a participação de todos os envolvidos, incluindo colaboradores, líderes e gestores. Diversos fatores influenciam na saúde mental dos trabalhadores de saúde como longas jornadas, cobranças excessivas, insegurança, desgaste físico e psicológico. Todos estes fatores, somados ao esquecimento de cuidar de si mesmo, podem levar ao aparecimento de enfermidades como o estresse ocupacional, ansiedade, depressão, síndrome de Burnout, o que impacta negativamente no trabalho, gerando o aumento de absenteísmo, afastamentos e baixa produtividade. **Objetivo:** Realizar estratégias de cuidado voltadas à saúde mental dos trabalhadores da Rede Municipal de Saúde de São José de Ribamar-MA. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um estudo de intervenção, prospectivo, desenvolvido em 08 Unidades Básicas de Saúde e 03 estabelecimentos da Média Complexidade. Utilizou-se como estratégia as ações de educação em saúde, através de rodas de conversa abordando os temas sobre saúde mental, gerenciamento de conflitos, sinais de alerta, assédio moral, e discriminação no ambiente de trabalho, os quais buscaram envolver todos os trabalhadores presentes nas unidades de saúde. As rodas de conversa foram conduzidas por um profissional psicólogo e desenvolvidas através da exposição oral, recursos audiovisuais, lúdico-pedagógicos e dinâmicas de grupo. **Resultados:** Participaram 197 trabalhadores da rede municipal de saúde, incluindo médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem, dentistas, recepcionistas e agentes comunitários de saúde. Os trabalhadores foram estimulados a refletir sobre o tema e correlacionar com suas experiências, debatendo formas de autocuidado e de ações que promovam a saúde mental no local de trabalho. Foi ofertado suporte psicológico aos trabalhadores que manifestaram interesse, com posteriormente agendamento. Os encontros foram considerados produtivos e prazerosos pelos participantes. Devido a boa avaliação, foi solicitado pela gestão municipal de saúde, a ampliação do estudo para as demais unidades de saúde do município. **Conclusão:** As iniciativas mencionadas revelaram-se estratégias fundamentais para a promoção da saúde mental e conscientização sobre o tema nos ambientes de trabalho. Além disso, contribuíram para a construção de um espaço laboral mais saudável e produtivo, onde o bem-estar psicológico dos trabalhadores é valorizado e promovido.

Palavras-chave: **SAÚDE MENTAL; TRABALHADORES DE SAÚDE; EDUCAÇÃO EM SAÚDE**