



CUIDANDO DE QUEM CUIDA: RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA PRÁTICA

TAKING CARE OF THOSE WHO CARE: REPORT OF A PRACTICAL EXPERIENCE

CUIDANDO DE QUIEN CUIDA: RELATO DE UNA EXPERIENCIA PRÁCTICA

Data da submissão: 06/05/2025

Data de publicação: 06/06/2025

Sarah Gomes de Sousa

Discente de Medicina

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas

E-mail: sarah.sousa@academico.uncisal.edu.br

Arthur Torquato Fernandes Soares

Discente de Medicina

Universidade Potiguar

E-mail: arthur.tfs8@gmail.com

Jéssica Carla Ramos Cavalcante de Araújo

Discente de Medicina

Centro Universitário Cesmac

E-mail: jessicacarla__@hotmail.com

José Maurício Meneses Dantas Bandeira

Discente de Medicina

Centro Universitário Cesmac

E-mail: jmmdb00@gmail.com

Ana Karla Tenório Holanda

Discente de Medicina

Centro Universitário Cesmac

E-mail: kakatenorio123@gmail.com

Renata Monte Cajueiro Nunes

Discente de Medicina

Centro Universitário de Maceió - UNIMA

E-mail: renatacajueiro@gmail.com

Brianna Vitória Medeiros Bezerra Barros

Discente de Medicina

Centro Universitário Cesmac

E-mail: brivitoria92@gmail.com

Alba Letícia Peixoto Medeiros

Orientador

Graduada em Medicina

Hospital Psiquiátrico São Pedro

E-mail: albaaleticia@gmail.com



RESUMO

Introdução: O bem-estar dos profissionais de saúde, especialmente nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), tem ganhado destaque devido à sobrecarga de trabalho, condições precárias e a pressão para cumprir metas. Tais fatores contribuem para transtornos mentais, como ansiedade e depressão. Agentes Comunitários de Saúde (ACS) são particularmente vulneráveis a essas condições devido ao desgaste emocional da função. Esse cenário destaca a necessidade de intervenções eficazes para minimizar o impacto das condições de trabalho na saúde mental dos profissionais, refletindo diretamente na qualidade da assistência prestada. **Objetivo:** Relatar uma ação de intervenção em saúde, com a temática “cuidando de quem cuida”, voltada aos trabalhadores de uma UBS em Natal, Rio Grande do Norte. **Métodos:** Este relato de experiência descreve uma intervenção realizada em uma UBS de Natal, com foco no cuidado de profissionais de saúde. A ação incluiu dinâmicas para fortalecer o trabalho em equipe, exercícios para melhorar a qualidade de vida, uma roda de conversa, técnicas de gestão do tempo, relaxamento com aromaterapia e meditação, além de uma palestra sobre saúde mental. A programação foi realizada em dois momentos, com a participação ativa dos profissionais da equipe de saúde. **Relato de Experiência:** A intervenção, organizada por doutorandos com apoio de médicos, massagistas e psicóloga, contou com rodas de conversa, palestra sobre saúde mental e técnicas de gestão do tempo, além de momentos de relaxamento. Os participantes relataram que a ação fortaleceu a equipe, melhorou as relações interpessoais e promoveu o bem-estar, contribuindo para uma “nova visão” sobre a importância da comunicação interna e da saúde mental no ambiente de trabalho. **Conclusão:** A ação demonstrou a importância de intervenções contínuas focadas na saúde ocupacional dos profissionais de saúde, valorizando o bem-estar físico e mental da equipe. Essas práticas devem ser incorporadas regularmente nas UBS como forma de prevenção ao adoecimento, promovendo a saúde integral dos trabalhadores e melhorando a qualidade dos serviços prestados.

Palavras-chave: Saúde Mental. Bem-estar. Intervenção em saúde.

ABSTRACT

Introduction: The well-being of healthcare professionals, especially in Basic Health Units (BHUs), has gained prominence due to work overload, poor conditions, and pressure to meet targets. These factors contribute to mental disorders such as anxiety and depression. Community Health Agents (CHAs) are particularly vulnerable to these conditions due to the emotional strain of their role. This scenario highlights the need for effective interventions to minimize the impact of working conditions on the mental health of professionals, which directly affects the quality of care provided. **Objective:** To report on a health intervention action, with the theme “caring for those who care,” aimed at workers at a UBS in Natal, Rio Grande do Norte. **Methods:** This experience report describes an intervention carried out at a UBS in Natal, focusing on the care of health professionals. The action included activities to strengthen teamwork, exercises to improve quality of life, a conversation circle, time management techniques, relaxation with aromatherapy and meditation, as well as a lecture on mental health. The program was carried out in two stages, with the active participation of the health team professionals. **Experience Report:** The intervention, organized by doctoral students with the support of doctors, massage therapists, and a psychologist, included conversation circles, a lecture on mental health and time management techniques, as well as moments of relaxation. Participants reported that the action strengthened the team, improved interpersonal relationships, and promoted well-being, contributing to a “new vision” of the importance of internal communication and mental health in the workplace. **Conclusion:** The action demonstrated the importance of continuous interventions focused on the occupational health of health professionals, valuing the physical and mental well-being of the team. These practices should be incorporated regularly into UBS as a way to prevent illness, promoting the overall health of workers and improving the quality of services provided.



Keywords: Mental Health. Well-being. Health intervention.

RESUMEN

Introducción: El bienestar de los profesionales de la salud, especialmente en las Unidades Básicas de Salud (UBS), ha cobrado importancia debido a la sobrecarga de trabajo, las condiciones precarias y la presión para cumplir con los objetivos. Estos factores contribuyen a trastornos mentales como la ansiedad y la depresión. Los agentes comunitarios de salud (ACS) son particularmente vulnerables a estas condiciones debido al desgaste emocional que conlleva su función. Este escenario pone de relieve la necesidad de intervenciones eficaces para minimizar el impacto de las condiciones de trabajo en la salud mental de los profesionales, lo que se refleja directamente en la calidad de la asistencia prestada.

Objetivo: Informar sobre una acción de intervención en salud, con el tema «cuidando a quienes cuidan», dirigida a los trabajadores de una UBS en Natal, Rio Grande do Norte. **Métodos:** Este informe de experiencia describe una intervención realizada en un UBS de Natal, centrada en el cuidado de los profesionales de la salud. La acción incluyó dinámicas para fortalecer el trabajo en equipo, ejercicios para mejorar la calidad de vida, una ronda de conversación, técnicas de gestión del tiempo, relajación con aromaterapia y meditación, además de una charla sobre salud mental. El programa se llevó a cabo en dos momentos, con la participación activa de los profesionales del equipo de salud. **Relato de la experiencia:** La intervención, organizada por doctorandos con el apoyo de médicos, masajistas y psicólogos, contó con rondas de conversación, una conferencia sobre salud mental y técnicas de gestión del tiempo, además de momentos de relajación. Los participantes informaron que la acción fortaleció al equipo, mejoró las relaciones interpersonales y promovió el bienestar, contribuyendo a una «nueva visión» sobre la importancia de la comunicación interna y la salud mental en el entorno laboral.

Conclusión: La acción demostró la importancia de las intervenciones continuas centradas en la salud ocupacional de los profesionales de la salud, valorando el bienestar físico y mental del equipo. Estas prácticas deben incorporarse regularmente en las UBS como forma de prevención de enfermedades, promoviendo la salud integral de los trabajadores y mejorando la calidad de los servicios prestados.

Palabras clave: Salud mental. Bienestar. Intervención en salud.



1 INTRODUÇÃO

A importância do bem-estar dos profissionais de saúde tem ganhado destaque, sobretudo no âmbito das Unidades Básicas de Saúde (UBS), onde a demanda por serviços é elevada e os recursos frequentemente limitados. Sobrecarga de trabalho, precarização das condições laborais, pressão para o cumprimento de metas e falta de autonomia (*CORDIOLI et al., 2019*), estão associadas ao desenvolvimento de transtornos mentais, destacando-se a ansiedade e a depressão como as condições mais prevalentes entre esses trabalhadores (*MOURA et al., 2018*). Em particular, os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) apresentam maior vulnerabilidade a fatores psicológicos adversos, em razão das intensas demandas emocionais e do desgaste ocupacional inerente à função (*JULIO et al., 2022*).

Essa realidade evidencia a necessidade de estratégias eficazes para minimizar o impacto das condições de trabalho sobre a saúde mental desses profissionais. Além disso, a falta de investimentos em suporte psicológico e condições adequadas de trabalho perpetua um ciclo de exaustão que compromete não apenas o bem-estar individual dos trabalhadores, mas também a qualidade da assistência prestada à população (*FERREIRA; ANDERSON, 2020*).

A ampliação da Estratégia de Saúde da Família (ESF) nos últimos anos trouxe desafios adicionais, como a composição de equipes incompletas e a precarização da multidisciplinaridade, o que intensifica a sobrecarga dos profissionais e compromete a integralidade do cuidado (*GIOVANELLA; FRANCO; ALMEIDA, 2020*). Além disso, é notório que com a necessidade da ampliação da ESF a falta de infraestrutura acarreta um desgaste físico e mental nos profissionais, seja por não conseguir fazer um procedimento de forma adequada seja por não ter espaço para desenvolver ações que seriam de extrema importância para a população, causando um desestímulo recorrente para esses profissionais. Diante desse cenário, a promoção de intervenções voltadas para a saúde ocupacional torna-se essencial, englobando desde medidas institucionais até políticas públicas que valorizem o cuidado com aqueles que prestam assistência à população (*GUIMARÃES; BRANCO, 2020*).

Outro fator que dificulta o processo de “cuidar de quem cuida” é que, geralmente, os profissionais de saúde não desenvolvem uma gestão adequada de suas emoções e do cuidado com sua saúde mental, o que resulta em uma fragilidade emocional significativa (*CORDIOLI et al., 2019*). A rotina exaustiva e a pressão constante fazem com que esses trabalhadores atuem de maneira automatizada, sem perceber os sinais de sobrecarga física e psíquica que seu corpo e mente manifestam ao longo do tempo. Nesse contexto, práticas fundamentais de autocuidado — como a gestão eficiente



do tempo, a prática regular de atividade física e a manutenção de uma alimentação equilibrada — acabam sendo negligenciadas, contribuindo para o aumento do desgaste emocional e para o agravamento das condições de trabalho.

Percebe-se que a valorização da saúde mental dos profissionais de saúde reflete diretamente na qualidade do atendimento oferecido, contribuindo para um sistema de saúde mais eficiente e equitativo (SANTOS, 2019). Desse modo, o trabalho em conjunto é uma importante ferramenta para diminuir essas sobrecargas que são geradas por todas as complicações, tendo em vista que, favorece a transformação das atividades desenvolvidas e dos atores sociais envolvidos, pois potencializa a formação contínua dos profissionais e contribui para a reorientação do modelo de atenção à saúde (GUIMARÃES; BRANCO, 2020). Por isso, ações de intervenção na saúde dos servidores, priorizando o bem-estar individual e o trabalho em equipe, a partir de atividades e maneiras de priorizar a saúde mental e física, tornam-se essenciais, haja vista que é uma forma de estimular e integrar as equipes que estão distribuídas em uma determinada área.

2 OBJETIVO

Relatar ação de intervenção em saúde com a temática “cuidando de quem cuida” voltada aos trabalhadores de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município de Natal, Rio Grande do Norte.

3 MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência, desenvolvido a partir de uma ação focada no cuidado de quem cuida, realizada nas dependências de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) em Natal - Rio Grande do Norte. Utilizou-se da recepção da unidade e foi destinada aos profissionais da equipe de saúde. O objetivo foi valorizar o papel de cada profissional e ressaltar a importância do autocuidado e da organização do tempo para priorização da saúde física e mental. Foram realizadas dinâmicas para o fortalecimento do trabalho em equipe e exercícios para melhorar a qualidade de vida, por meio de roda de conversa com dinâmicas interativas e técnicas para gestão do tempo. Ademais, foi realizado um momento de relaxamento com aromaterapia e meditação guiada, com o apoio de massagistas, e uma palestra sobre saúde mental ministrada por uma psicóloga. Dessa forma, a ação proporcionou o fortalecimento da equipe de saúde e auxiliou na construção de um ambiente de trabalho mais harmônico, com a valorização do bem-estar dos trabalhadores.



4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

A experiência constituiu na realização de atividades de intervenção em saúde idealizada por doutorandos em atuação na UBS, com o apoio de médicos da unidade, massagistas e psicóloga convidada. A ação foi voltada para a necessidade da priorização dos cuidados aos que cuidam, destinada aos trabalhadores da equipe de saúde. A apresentação ocorreu em 2 momentos: manhã e tarde.

Inicialmente, houve uma programação previamente divulgada na unidade (IMAGEM 1). Durante a ação realizada no período da manhã, foram realizadas dinâmicas de integração, como rodas de conversa, com o objetivo de melhorar as relações interpessoais entre os funcionários da unidade, criando um ambiente de trabalho mais harmônico e, conseqüentemente, de maior efetividade, proporcionando bem-estar entre os servidores (IMAGEM 2,3,4). Ademais, foi realizada uma palestra sobre saúde mental e técnicas de gestão de tempo com profissionais especializados, além de um momento de relaxamento, com aromaterapia e meditação guiada.(IMAGEM 5)

Em um segundo momento,foi realizada uma palestra sobre saúde mental no ambiente de trabalho, ministrada por uma psicóloga convidada com o objetivo de esclarecer as eventuais dúvidas e desmistificar questões sobre a temática (IMAGEM 6). A palestra buscou proporcionar aos servidores presentes uma compreensão detalhada quanto às repercussões da ansiedade, do estresse e da pressão constante na saúde mental dos trabalhadores. Além disso, a psicóloga explicou como o ambiente de trabalho pode ser um fator determinante sobre o bem-estar, desempenho e qualidade de vida. Após a ação, os participantes questionados relataram que foi um momento de grande importância, contribuindo para uma maior motivação e disposição para superar os desafios relacionados ao desestímulo no trabalho e garantindo uma “nova visão” sobre a necessidade da comunicação interna para efetividade do serviço oferecido, priorizando a saúde física e mental da equipe.

Promover ações de intervenção na saúde, assim como a ocorrida na UBS, possibilita o vínculo deliberativo da equipe para a execução de ideias e ações de saúde de forma mais efetiva, tornando o ambiente de trabalho livre de agentes estressores e contribuindo significativamente para a existência de uma equipe multiprofissional unida. Por fim, percebe-se também um resultado quanto à priorização da saúde mental e propagação da sensação de bem estar. Além da perpetuação do sentimento de valorização de cada integrante em sua individualidade, gerando uma melhor qualidade nos serviços prestados e no fortalecimento do trabalho em equipe.



5 CONCLUSÃO

Enfatiza-se a importância de ações contínuas de intervenção de saúde focadas no cuidado de quem cuida. A participação e o engajamento dos trabalhadores na ação demonstram a importância dessa conscientização quanto à saúde ocupacional, principalmente para a promoção da saúde física e mental dos servidores. Por isso, tendo como finalidade a valorização e o bem-estar dos integrantes da equipe, seria válida a adição de atividades, como a mencionada, no cronograma das UBS's como medida de prevenção ao adoecimento dos trabalhadores, a partir de práticas de cuidado integral.



REFERÊNCIAS

- CORDIOLI, D. F. C. et al. Occupational stress and engagement in primary health care workers. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, n. 6, p. 1580–1587, dez. 2019.
- FERREIRA, M. S. G.; ANDERSON, M. I. P. Sobrecarga de trabalho e estresse. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 15, n. 42, p. 2188, 24 jul. 2020.
- GIOVANELLA, L.; FRANCO, C. M.; ALMEIDA, P. F. DE. Política Nacional de Atenção Básica: para onde vamos? **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 4, p. 1475–1482, abr. 2020.
- GUIMARÃES, B. E. DE B.; BRANCO, A. B. DE A. C. Trabalho em equipe na atenção básica à saúde: pesquisa bibliográfica. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 12, n. 1, p. 143–155, 1 abr. 2020.
- JULIO, R. DE S. et al. Prevalência de ansiedade e depressão em trabalhadores da Atenção Primária à Saúde. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 30, 2022.
- MOURA, A. et al. FATORES ASSOCIADOS À ANSIEDADE ENTRE PROFISSIONAIS DA ATENÇÃO BÁSICA. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 19, jun. 2018.
- SANTOS, J. A. Resgate das relações abusivas em que nos encontramos: uma questão de prevenção quinquenária. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 14, n. 41, p. 1847, 3 set. 2019.



APÊNDICES

IMAGEM 1: Programação de intervenção em saúde utilizada na ação na Unidade Básica de Saúde (UBS) em Natal, Rio Grande do Norte, com a temática “cuidando de quem cuida”, voltada aos trabalhadores da equipe.

**Saúde DO
Trabalhador**

Programação:

Manhã - 8hr às 11hr.

- Acolhimento
- Dinâmica quebra-gelo
- Roda de conversa sobre a Importância de um ambiente de trabalho saudável e Valorização Profissional.
- Como administrar e organizar seu tempo;
- Momento de relaxamento - Massagista e aromaterapia.

Tarde - 13h30 às 16hr.

- Palestra sobre Saúde mental no Ambiente de trabalho, com a psicóloga Deyse.
- Encerramento



IMAGEM 2, 3 e 4: Dinâmica “quebra-gelo”: Construção de uma “teia de aranha” a partir da participação da equipe com a temática voltada para a melhoria da saúde mental com novas práticas na UBS.





IMAGEM 5: Roda de conversa sobre a importância de um ambiente de trabalho saudável e a valorização profissional, ministrada pelos doutorandos em atuação na UBS, com o apoio dos médicos da unidade.



IMAGEM 6: Ministração de palestra sobre saúde mental no ambiente de trabalho, com a participação de uma psicóloga convidada.

