



**ANAIS DO III SIMPÓSIO DE SAÚDE MENTAL: O
CUIDADO EM LIBERDADE NO CONTEXTO DO
CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS**



Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB

**PET-SAÚDE EQUIDADE E SAÚDE MENTAL: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA EM UNIDADES DE SAÚDE**

**Fabiana S. Sabino¹ / UESB (Campus Jequié)
Ludmilla C. Andrade²/ UESB (Campus Jequié)
Sara Letícia A. Barros³/ UESB (Campus Jequié)
Bruna N. do Patrocínio⁴/ UESB (Campus Jequié)**

¹Acadêmica do Curso de Graduação em Farmácia da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Campus de Jequié. E-mail: 202020321@uesb.edu.br

²Acadêmica da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Campus de Jequié. E-mail: ludmillac204g@gmail.com

³Acadêmica da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Campus de Jequié. E-mail: Amorimsaraleticia@gmail.com

⁴Acadêmica da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Campus de Jequié. E-mail: brunanascimentodopatrocínio@gmail.com

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos trabalhadores é diretamente afetada pelas condições laborais, especialmente em ambientes de alta pressão, como o setor da saúde. Profissionais da área enfrentam sobrecarga, demandas emocionais e exposição contínuas ao sofrimento humano, fatores que contribuem para transtornos como ansiedade, depressão e Síndrome de Burnout (SB)¹. A Organização Mundial da Saúde ressalta a importância de ações integradas de promoção e proteção à saúde mental no trabalho².

No Brasil, a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e a Vigilância em Saúde do Trabalhador (Visat) propõem estratégias para prevenir e mitigar os impactos do trabalho na saúde³. Contudo, é crucial avançar em medidas que tornem os ambientes mais acolhedores e seguros. Assim, o Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde/Equidade) desenvolve práticas colaborativas que integram saúde mental e saúde do trabalhador,

promovendo o bem-estar³. Este relato aborda a experiência de acadêmicos do PET-Saúde/Equidade em ações educativas voltadas à saúde mental com profissionais de duas Unidades de Saúde da Família (USF) em Jequié, reforçando o cuidado e contribuindo para ambientes mais saudáveis e produtivos.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Inicialmente, realizamos uma exposição teórica sobre a importância da saúde mental na qualidade de vida, enfatizando como o estado emocional dos profissionais de saúde pode impactar na produtividade, nos relacionamentos interpessoais e no cuidado ao paciente. Em seguida, proporcionamos um momento para compartilhamento de experiências.

Posteriormente, conduziu-se uma dinâmica com barbante, na qual foi solicitado que cada profissional destacasse uma qualidade pessoal e profissional de um colega, em seguida, lançasse o barbante para a pessoa mencionada, que continuaria a atividade. Ao final, a interação resultou em uma teia, possibilitando destacar a conexão, as qualidades individuais e contribuições de cada membro para a equipe.

Por fim, cada profissional escreveu uma frase simbólica para si, incluindo sentimentos e letras de músicas, que foi colocada em balões. Após o término de uma música, os balões foram lançados e cada participante leu a frase de um balão escolhido aleatoriamente. Assim, refletiu-se sobre a importância dos momentos de entrosamento entre a equipe a fim de fortalecer os laços de apoio mútuo, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e colaborativo.

REPERCUSSÕES

No momento teórico, foram discutidas doenças como ansiedade e depressão, destacando as principais características e sintomas. As profissionais se identificaram com os pontos abordados e, durante os relatos, compartilharam situações que contribuíram para o surgimento desses sintomas. Entre os relatos, destacam-se o vínculo excessivo com usuários, que buscam apoio fora do horário de trabalho, e a pressão sofrida por uma profissional que atuava em uma comunidade conflituosa. Além disso, mencionaram a constante pressão para não demonstrarem adoecimento no ambiente de trabalho.

Em seguida, a dinâmica do barbante permitiu que as participantes destacassem qualidades de suas colegas, refletindo sobre o impacto dessas características tanto no trabalho quanto nas relações pessoais. As trocas ocorreram mais entre colegas próximas, mas houve ampla participação, evidenciando a colaboração como essencial para o bom funcionamento da equipe. O exercício reforçou a importância do trabalho coletivo, respeitando as diferenças

individuais. Na última atividade, as frases escritas pelas profissionais refletiam seus desejos e sentimentos. O momento de espalhar os balões, com músicas animadas, gerou descontração, e, ao tentar adivinhar a autoria das mensagens, surgiram risadas e interações.

Dessa forma, a importância de cuidar da saúde mental é destacada, reconhecendo as necessidades individuais e criando um ambiente de apoio mútuo. Valorizar as características de cada colaborador e promover boas relações contribui para um ambiente de trabalho mais saudável, colaborativo e livre de estressores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse sentido, a experiência demonstrou a importância de integrar saúde mental e saúde do trabalhador, promovendo acolhimento e fortalecimento de vínculos nas equipes de saúde. As atividades realizadas estimularam a reflexão sobre autocuidado, apoio mútuo e a valorização das relações interpessoais, reforçando a relevância de um ambiente de trabalho saudável e colaborativo. O trabalho multiprofissional entre bolsistas, preceptores e profissionais de saúde mostrou-se eficaz destacando o potencial de ações educativas e dinâmicas para sensibilizar os participantes sobre os desafios emocionais enfrentados no cotidiano. Essas iniciativas fortalecem o compromisso do PET-Saúde/Equidade em construir um SUS mais humano e acolhedor, que valorize tanto os profissionais quanto os usuários.

DESCRITORES: Saúde mental; Trabalho; Política de Saúde do Trabalhador

EIXO TEMÁTICO III: Saúde Mental e Comunidade: Redes de Apoio e Inclusão Social

REFERÊNCIAS

1. Silva, S. C. P. S., Nunes, M. A. P., Santana, V. R., Reis, F. P., Machado Neto, J., & Lima, S. O. (2015). A síndrome de burnout em profissionais da Rede de Atenção Primária à Saúde de Aracaju, Brasil. *Ciencia & Saude Coletiva*, 20(10), 3011–3020. <https://doi.org/10.1590/1413-812320152010.19912014>
2. EBSEH. A importância do cuidado com a saúde mental no ambiente de trabalho. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/a-importancia-do-cuidado-com-a-saude-mental-no-ambiente-de-trabalho>. Acesso em: 25 nov. 2024.
3. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/svsa/saude-do-trabalhador/pnst#:~:text=A%20Pol%C3%ADtica%20Nacional%20de%20Sa%C3%BAde,e%20os%20saberes%20dos%20trabalhadores>. Acesso em: 25 nov. 2024.