

## Trabalho apresentado no 18º CBCENF

**Título:** CUIDANDO DO CUIDADOR: REVELANDO PRÁTICAS DE CUIDADO  
**Relatoria:** LUANNA SILVA BRAGA  
Camila Abrantes Cordeiro  
**Autores:** Luiz Augusto Oliveira de Andrade  
Maria Djair Dias  
Sharllene Vanessa Lima Cordeiro  
**Modalidade:** Pôster  
**Área:** Gestão, tecnologias e cuidado  
**Tipo:** Pesquisa  
**Resumo:**

**Introdução:** O trabalho constitui um importante componente na vida do ser humano, baseando-se em um local de relações interpessoais, busca por novos conhecimentos, transformação do sujeito, lugar de fonte de prazer, dentre outros. Este processo de trabalho pode intervir diretamente na saúde e no adoecimento na medida em que os profissionais enfrentam conflitos como: carga de trabalho excessiva, competitividade, instabilidade no emprego, baixa remuneração, estresse, que podem trazer prejuízos à integridade física e psíquica. Diante disso, o esgotamento de recursos pessoais para combater determinadas situações favorece o desencadeamento do processo de stress e adoecimento psíquico. Buscando um cuidado eficaz, é necessário cuidar do cuidador, uma vez que ao atender suas necessidades, o profissional disporá de meios para a efetivação de um cuidado autêntico. Procurando disponibilizar um espaço que permita a esses profissionais da saúde cuidar de si, criando um ambiente terapêutico e transformador, foi implementado o curso Formação de multiplicadores em oficinas - "Cuidando do Cuidador". **Objetivo:** Investigar as práticas de cuidado utilizadas pelos trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família do município de João Pessoa-PB. **Metodologia:** Estudo exploratório e descritivo, de abordagem qualitativa, conduzido pela História Oral Temática com os profissionais participantes do curso de Formação de multiplicadores em oficinas - "Cuidando do Cuidador". **Resultados:** O curso possibilitou aos profissionais de saúde compreender e respeitar os limites do corpo, buscando um equilíbrio físico, mental e espiritual. Os depoimentos também apontaram para a criação de estratégias dentro do processo de trabalho, possibilitando uma maior aproximação entre os profissionais e os membros de sua equipe, bem como da comunidade, fortalecendo vínculos, resgatando a essência do cuidar. Dentre as práticas de cuidado utilizadas após o curso, estão presentes os exercícios respiratórios, atividades físicas, técnicas de relaxamento, terapia comunitária e biodança. **Conclusão:** Os profissionais necessitam ser incentivados a olharem para si e para o outro de maneira reflexiva, percebendo que ao cuidar do outro, também podem estar cuidando de si, enriquecendo-se a cada encontro com a relação que se estabelece entre ele e o outro.