Trabalho apresentado no 22º CBCENF

Título: AS TERAPIAS COMPLEMENTARES NO ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Relatoria: AMANDA PINHO FERNANDES

Autores: Ângela Missordes Casanova Ataíde dos Santos
Cynara da Silva Cardoso
Jaqueline Dantas Neres Martins

Modalidade: Pôster

Área: Tecnologias, Pesquisa, Cuidado e Cidadania

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

Introdução: A elevada carga de trabalho da enfermagem dentre outras demandas podem culminar em estresse ocupacional. Sabe-se no entanto, que essa adversidade e agravo presente no contexto da assistência pode interferir negativamente no processo de trabalho. Isso demanda a necessidade de estratégias que possam arrefecer e auxiliar o enfermeiro no processo de controle do estresse laboral, dentre elas estão as terapias complementares. Objetivo: Relatar a experiência de acadêmicas de enfermagem sobre ação educativa acerca do estresse laboral na equipe de enfermagem e a aplicação das terapias complementares. Metodologia: Trata-se de um relato de experiência construído mediante uma visita técnica em um centro de especialidades médicas, por acadêmicas de enfermagem, durante as práticas do componente curricular Enfermagem Ocupacional, na qual foi observado fatores de risco para o estresse laboral em profissionais de enfermagem. Sendo, portanto, realizada ação educativa através da roda de conversa sobre o estresse laboral e a explanação e aplicação das terapias complementares: bioenergética, musicoterapia, cromoterapia e aromaterapia. Resultados: A partir da roda de conversa identificou-se diversos fatores de risco para o estresse ocupacional na equipe, a partir desse saber houve interação de estudantes com os participantes sobre como esse agravo pode dificultar o cuidado e o processo de trabalho da enfermagem. Após, houve um momento de reflexão com os participantes sobre a importância do autocuidado e mecanismos de subterfúgios na busca pela redução/ controle do estresse laboral. A aplicação das terapias complementares ocorreu em uma sala reservada, na qual o ambiente foi adaptado com luzes de cor azul (efeito calmante), utilizando aroma hipoalergênico e promovido exercícios de respiração, bioenergética e meditação. Houve receptividade da atividade pela equipe de enfermagem. Ao término da aplicação das terapias, os participantes afirmaram que se sentiam melhor e dispostos, estimulados a continuar a incorporação das práticas complementares regularmente e os mesmos ressaltaram a importância dessas atividades na melhora da integridade física-psíquica e estabelecimento na holística do indivíduo. Conclusão: A partir da ação educativa foi possível auxiliar a equipe de enfermagem a buscar controle dos fatores de risco para o estresse laboral, em especial elegeu-se as terapias complementares como estratégia fundamental na contribuição do equilíbrio corpo-mente.