

## Trabalho apresentado no 23º CBCENF

**Título:** O AUTOCUIDADO COMO ESTRATÉGIA PARA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE MENTAL DO DOCENTE DE ENFERMAGEM

**Relatoria:** PAULA ALBUQUERQUE DA SILVA FRAZAO

**Autores:** Miriam Marinho Chrizostimo

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** TECNOLOGIA, PESQUISA, CUIDADO E CIDADANIA

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

**Introdução:** Ao se formar, o enfermeiro poderá atuar tanto na área assistencial como no ensino, como docente. Neste cenário, o mesmo encontra-se inserido em uma polivalência laboral, repercutindo em um misto de sentimentos que variam desde a satisfação até o desgaste de sua saúde mental. **Objetivo:** identificar o perfil do docente de enfermagem; demonstrar as fragilidades em que os docentes de enfermagem estão inseridos em seu campo de atuação; pontuar os principais fatores de riscos psicossociais à saúde deste profissional; citar as patologias que mais acometem a saúde mental do docente de enfermagem e propor estratégias para a manutenção do equilíbrio à saúde mental desta população. **Metodologia:** realizou-se um estudo descritivo, tipo informativo, a partir de revisão bibliográfica de publicações disponíveis na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), LILACS e Scielo. **Resultado:** A polivalência da atuação do docente de enfermagem, tais como o presenteísmo, a necessidade de produção e capacitação contínua, a demanda pela formação do discente e a preocupação com o desinteresse deste com comportamentos e condutas inadequadas a profissão buscada, além dos diferentes ambientes que este profissional está inserido, que vão desde a sala de aula, as unidades hospitalares, quando na função de supervisor de estágio, além da remuneração insuficiente, a desvalorização e o não reconhecimento da ação docente, são fatores que corroboram em sofrimento a saúde mental do docente de enfermagem. **Verifica-se** ainda o descomprometimento deste profissional com fatores relativos à promoção de sua saúde e autocuidado que acarretam em sua saúde física e mental, desencadeando em riscos e agravamento a mesma. **Conclusão:** As estratégias identificadas como eficientes para o autocuidado do docente de enfermagem convergem para: minimizar as demandas oriundas do trabalho docente do enfermeiro, devido à sobrecarga mental e física apontada nas pesquisas, a promoção do autocuidado, tais como a busca por terapias alternativas como a utilização de Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS) para a promoção do relaxamento e alívio do estresse; a intensificação de atividades de lazer; a realização de atividades físicas; a ingestão nutricional adequada e o uso da rede de interação com os amigos e, principalmente, com a família.