# Trabalho apresentado no 24º CBCENF

**Título:** “Café Saúde”: Relato de Experiência de Promoção da Saúde Mental de Trabalhadores de Uma UBS do Ceará

**Relatoria:** ALANA COSTA SILVA

**Autores:**
Kleyton Pereira de Lima
Érica Rodrigues Fernandes Silva
Vitória da Silva Andrade
Cicero Aldemir da Silva Batista
Micaelle de Sousa Silva
Álissan Karine Lima Martins

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Tecnologias e comunicação na formação de enfermagem

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

Introdução: Os profissionais de saúde são, por vezes, afetados pelo desgaste físico, emocional e psicológico da rotina de trabalho nos serviços, nos diversos níveis de atenção à saúde, o que foi potencializado no período da pandemia da Covid-19. Destaca-se, no âmbito da Atenção Básica, os impactos negativos referentes ao medo do contágio; à preocupação com familiares e usuários; à sobrecarga de trabalho; à necessidade de isolamento; e a outros estressores, o que exige alternativas para a promoção da saúde mental dos trabalhadores. Objetivo: Relatar a experiência vivenciada por acadêmicos e preceptora de práticas da disciplina de Saúde Mental do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Regional do Cariri (URCA), durante a atividade denominada “Café Saúde”. Método: Trata-se de um relato da experiência de um café da manhã e roda de conversa desenvolvidos com os trabalhadores de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do interior do Ceará, em dezembro de 2021, com duração de cerca de 40 a 50 minutos, com foco na temática da depressão e outras condições de sofrimento mental. A atividade foi mediada por cinco acadêmicos do curso de Enfermagem e preceptora de estágios supervisionados, e contou com a participação de quatro agentes comunitários de saúde e um residente em Enfermagem que desenvolve práticas no serviço. Resultados: Realizou-se, inicialmente, uma dinâmica com balões, onde todos foram envolvidos, explicando-se, a seguir, o propósito do exercício: lidar com as adversidades e apoiar uns aos outros nos processos difíceis. A seguir, os alunos e a professora propuseram um momento de roda de conversa, em que se discutiram os anseios e angústias dos trabalhadores durante o período de pandemia, e no cotidiano, de modo geral. Os estudantes apresentaram e discorreram sobre técnicas de relaxamento, como automassagem, respiração e yoga, e outras estratégias de enfrentamento da ansiedade e períodos de sofrimento mental. Por fim, todos compartilharam do café da manhã. Conclusão: A atividade possibilitou um momento de escuta e expressividade dos profissionais da unidade, que dedicam tanto cuidado a outros, e, ao compartilhar suas dores e lutas do dia a dia, permitiram-se ser cuidados também, na ocasião. Reforçou-se, ainda, que, embora as técnicas e estratégias ensinadas pela equipe dos acadêmicos seja útil para colaborar na lida com as dificuldades no campo da saúde mental, é indispensável buscar ajuda profissional quando necessário, para melhor qualidade de vida.