

## Trabalho apresentado no 24º CBCENF

**Título:** Construção de um curso autoinstrucional sobre técnicas de relaxamento para profissionais da enfermagem

**Relatoria:** Ana Amélia Antunes Lima  
Paula Caroline Stadulni

**Autores:** Adriana Aparecida Paz  
Julyhe Nunes Paulin

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Inovação das práticas de cuidado

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

Introdução: A Síndrome de Burnout, ou estafa profissional, foi citada pela primeira vez em 1974 por Hebert Freudenberger que a descreveu como perda de energia, desmotivação e falta de interesse pela carreira profissional, ocasionada pelas excessivas demandas no âmbito de trabalho. O stress ocupacional e a Síndrome de Burnout são descritos em estudos da psicologia e psiquiatria do trabalho, como típicos fenômenos laborais, cuja causa está relacionada às pressões sofridas no cotidiano do trabalho. Objetivo: Relatar a experiência na elaboração de um storyboard para um curso autoinstrucional sobre técnicas de relaxamento para profissionais de enfermagem de uma instituição hospitalar. Metodologia: Relato de experiência que utilizou as diretrizes do Instructional System Design, que propõe o método ADDIE (Análise, Desenho, Desenvolvimento, Implementação e Avaliação) na elaboração do recurso educativo. Este recurso será disponibilizado pelo Programa de Educação Permanente de uma rede de hospitais no Rio Grande do Sul, Brasil. O público-alvo é aproximadamente 1.000 profissionais de enfermagem, que poderão acessar o recurso em seu ambiente laboral na modalidade online. Resultados: A construção do storyboard faz parte da etapa do desenvolvimento do método ADDIE, que tem como objetivo, apresentar o conteúdo do recurso sobre as técnicas para promover o relaxamento do profissional de enfermagem, no âmbito de trabalho. O storyboard foi construído com o editor de apresentação visual do Powerpoint® da Microsoft®, em formato de apresentação de slides. O conteúdo do curso foi elaborado a partir de literatura científica e publicações de experiências exitosas. Os recursos utilizados foram podcasts, vídeos animados, leituras complementares, mapas mentais, vídeos práticos e apresentação de slides. Poderão ser incluídas se necessário ilustrações, figuras, avatares, vídeos e músicas isentas de royalties e licenciadas. O storyboard do recurso será avaliado por um Comitê de Especialistas selecionados pelo método de Fehring. Conclusão: Espera-se que o recurso educativo de técnicas de relaxamento possa contribuir na promoção da saúde dos profissionais de enfermagem, a fim de estimular o autocuidado, a prevenção de acidentes e doenças do trabalho, especialmente, a Síndrome de Burnout. Estar atento e olhar para o cuidado dos profissionais de enfermagem é a premissa para o alcance de uma prática assistencial qualificada e segura aos pacientes.