Trabalho apresentado no 25º CBCENF

Título: SER E VIVER SAUDÁVEL: CONVERSANDO SOBRE O ESTRESSE NA ATENÇÃO BÁSICA

Relatoria: Sheila Soares da Silva
MARIA ISABEL MEDEIROS SÁ BARRETO
Autores: RAVÊNYA TALITA SANTOS ARAÚJO
SILVANA GOMES DA SILVA NASCIMENTO

Modalidade: Pôster
Área: Formação, Educação e Gestão em Enfermagem
Tipo: Relato de experiência

Resumo:

INTRODUÇÃO: o estresse pode, além de ter um efeito desencadeador do desenvolvimento de inúmeras doenças, propiciar um prejuízo para a qualidade de vida e a produtividade do ser humano. Mediante esse cenário observa-se um grande interesse por orientações e métodos de redução do estresse. OBJETIVO: identificar o impacto do estresse no desenvolvimento de doenças crônicas e mentais, em duas micro-áreas da Unidade Básica de Saúde Silvino Dantas, Caicó/RN. METODOLOGIA: trata-se de um relato de experiência vivenciado por discentes do curso de graduação em Enfermagem na Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, no Estágio Curricular Supervisionado III, no período de maio e junho de 2023. O público alvo foram a população geral e os idosos adstritos na Unidade Básica de Saúde Silvino Dantas/Caicó-RN. As atividades seguiram as seguintes etapas: observação das estagiárias sobre o alto número de usuários que possuem demandas acerca da saúde mental (ansiedade/estresse) e doenças crônicas (diabetes e HAS). A escolha do tema ocorreu através da observação no serviço, conversa com os profissionais e usuários. RESULTADOS: informações relevantes foram fornecidas pelos ACS, a partir de registros que permitiram identificar que o índice de pessoas com estresse e ansiedade é bem maior em pessoas de 70 a 80 anos. Sendo esses, hipertensos e diabéticos. Ademais se observou que a maioria das pessoas relatam que não dormem bem, fazendo assim uso de psicotrópicos para dormir. Sendo contemplada de forma significativa durante as conversas com os profissionais e população a importância de práticas de exercícios físicos e da alimentação saudável como forma de amenizar o estresse e ansiedade. CONCLUSÃO: assim a captação da realidade trouxe contribuições significativas para o desenvolvimento processual das alunas de estagio III, além de informações pertinentes para os usuários/profissionais. Logo, as alunas se dispuseram a desenvolver futuras ações de educação em saúde, que venham amenizar o impacto do estresse na saúde mental da população em geral das áreas I e II, através de estratégias voltadas à complexidade do processo saúde mental. Trazendo como exemplo: momentos de relaxamento e de redução do estresse com uso das práticas integrativas e complementares em saúde.