

## Trabalho apresentado no 25º CBCENF

**Título:** CONTROLE DA ANSIEDADE EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM EM CUIDADOS PALIATIVOS ONCOLÓGICOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Relatoria:** Patricia dos Santos Generoso Gutierrez

**Autores:** Fátima Helena do Espírito Santo

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Tecnologia, empreendedorismo e inovação no cuidado em Enfermagem

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

Atualmente, o transtorno de ansiedade representa um dos problemas que mais afetam os profissionais que atuam na área da saúde. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) mais de 300 milhões de pessoas sofrem de algum tipo de transtorno mental. Cerca de 9,3% da população, no Brasil, sofre de transtorno de ansiedade. A ansiedade pode ser definida como um estado emocional em que ocorre uma reação que impulsiona o indivíduo, mas que pode tornar-se patológico se vivenciado excessivamente e por longo tempo, levando a uma incapacidade de adequação e de enfrentamento. Profissionais que atuam nos serviços de saúde, enfrentam situações que afetam sua saúde mental e estão ligadas às condições de trabalho e situações de adoecimento e sofrimento enfrentados, que favorecem para o aumento do grau de ansiedade entre esses profissionais. Neste contexto, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) surgem como estratégia de controle de disfunções emocionais no ambiente de trabalho. Objetivo: Descrever as práticas de cuidado complementar oferecidas como estratégia no controle da ansiedade em profissionais de enfermagem atuantes em cuidados paliativos oncológicos. Metodologia: Estudo qualitativo descritivo que se estruturou como relato de experiência realizado no período de janeiro a junho de 2023. Resultados: Observou-se que os relatos de ansiedade entre os profissionais de enfermagem eram constantes a partir da auto-percepção durante a jornada de trabalho, sendo identificadas algumas alterações de comportamento e desequilíbrio emocional. A abordagem e a oferta de práticas de cuidado como auriculoterapia, yoga, acupuntura e reiki com a captação desses profissionais, levou a uma aderência ao autocuidado no ambiente de trabalho, proporcionando meios de controle de suas emoções e o grau de ansiedade apresentado. Considerações finais: A implementação e oferta dessas práticas possibilitou um momento de autocuidado para os profissionais da unidade, que dedicam tanto cuidado a outros, e que neste momento permitiram-se ser cuidados também. Embora as técnicas e estratégias oferecidas sejam úteis para colaborar com a saúde mental e melhorar a qualidade de vida, é indispensável buscar ajuda profissional quando necessário.