

## Trabalho apresentado no 25º CBCENF

**Título:** PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR NO AMBIENTE DE TRABALHO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Relatoria:** MIKAELLE YSIS DA SILVA

Danusa de Souza Maciel

Ticiane Freire Gomes

**Autores:** Sabrina Freitas Nunes

Joélia Resende Pereira da Silva

Mariana Cavalcante Martins

Patricia Neyva da Costa Pinheiro

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Formação, Educação e Gestão em Enfermagem

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** no ambiente de trabalho hospitalar, a equipe de higienização, muitas vezes, não participa de ações educativas por não ser um grupo prioritário, entretanto, tem muitas demandas que precisam ser trabalhadas, principalmente relacionadas ao bem-estar. **OBJETIVO:** relatar a experiência na condução de uma atividade de promoção do bem-estar no ambiente de trabalho com a equipe de higienização de um hospital público. **MÉTODO:** estudo descritivo do tipo relato de experiência frente a uma atividade da disciplina Bases Teóricas para a Promoção da Saúde em Enfermagem do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Ceará. A vivência ocorreu no dia 25 de maio de 2023, com duração de uma hora. O público-alvo foi de cinco membros da equipe de higienização de um hospital público localizado no alto sertão da paraíba. **RESULTADOS:** a atividade foi ancorada ao eixo de Saúde e Bem-estar, que se alinha aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. As etapas da ação, foram: 1) Apresentação e introdução ao tema por meio de uma dinâmica de grupo do tipo quebra-gelo; 2) Quiz online; 3) Aplicabilidade do material educativo “Cartas do bem-estar” e, por fim, distribuição de um brinde com mensagem de reflexão sobre o bem-estar no ambiente de trabalho. Na primeira etapa, com a dinâmica de grupo, foi alcançado a interação entre os participantes e pela mediadora foi realizado uma reflexão sobre o tema a ser abordado. Na segunda etapa, foi possível realizar a abordagem teórica ao fenômeno do bem-estar no ambiente de trabalho, por meio de perguntas objetivas sobre os temas: alimentação, atividade física, convivência no ambiente de trabalho e lazer. Na terceira etapa, foi distribuído entre os participantes quatro cartas, cada uma com um tema específico, a qual deveria ser analisada pelo participante e posteriormente discutido entre todos. Pelos participantes foi verbalizado a compreensão da contribuição de uma alimentação saudável para a manutenção da saúde física e mental; a relevância do lazer, para o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal; a importância da convivência para a promoção da satisfação e a felicidade; e da atividade física, para o alcance de maior disposição, energia e resistência. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** a prática de promoção à saúde possibilitou identificar o conhecimento dos participantes acerca do fenômeno abordado e favoreceu a construção de novos conhecimentos com ênfase a uma vida com mais propósito, significado e qualidade.