

## Trabalho apresentado no 26º CBCENF

**Título:** PRÁTICAS DE SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR NO AMBIENTE DE TRABALHO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Relatoria:** Lucas Pereira de Oliveira Franco

Alessa Barbosa Torres

Aline Suele dos Santos Silva

**Autores:** Luiz Gustavo Alves Lima

Argemiro José de Sousa Neto

Joice Fabrício de Souza

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** A ansiedade é considerada patológica quando se torna exagerado e desproporcional em relação a determinados estímulos. Por exemplo, o uso excessivo de telas em uma organização pode contribuir para o surgimento de transtornos emocionais. Neste sentido, refletir sobre o autocuidado na saúde mental dentro das organizações é extremamente importante atualmente. **OBJETIVO:** relatar uma experiência vivenciada por acadêmicos do curso de enfermagem durante uma ação da disciplina de ensino clínico em saúde coletiva e saúde mental no campus da universidade. **MÉTODO** trata-se de um estudo qualitativo, descritivo do tipo relato de experiência, vivenciada por acadêmicos de enfermagem da Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte durante uma ação em saúde vinculada a disciplina de Ensino Clínico na Saúde Mental e Coletiva. O momento ocorreu em maio de 2024, no campus da faculdade e teve como público alvo servidores da própria instituição. A experiência deu-se por meio de três ciclos, a saber: no primeiro momento realizou-se inicialmente uma roda de conversa para a introdução do tema, proporcionando um ambiente de acolhimento. No segundo momento utilizou-se a técnica da musicoterapia e jogos dinâmicos visando proporcionar relaxamento, interação e bem-estar e, por fim, o terceiro momento procedeu-se com um espaço de reflexão e escuta qualificada sobre angústias, medos e anseios, utilizando a metodologia de feedback. **RESULTADO E DISCUSSÃO:** através das ações educativas, evidenciou-se a participação ativa dos usuários no processo, onde foi possível estabelecer e fortalecer o vínculo entre os membros da organização, bem como a criação de um espaço acolhedor e meditativo, além de deliberar um ambiente de escuta qualificada, permitindo a mediação sobre os seus medos e angústias e sua relação corpo e mente, oferecendo, assim, um espaço de reflexão com fins terapêuticos. A integração dos discentes na ação contribuiu positivamente no processo de ensino e aprendizagem, uma vez que as atividades práticas promovem maior interação entre os discentes e os colaboradores. **CONSIDERAÇÕES FINAIS** A ação educativa contribuiu significativamente para a formação dos discentes, permitindo o desenvolvimento de habilidades sociais como comunicação, mediação, empatia e solidariedade. Dessa forma, promovendo o aperfeiçoamento da habilidade no cuidado humano em saúde.