Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: PLANEJAMENTO DE AÇÃO EM SAÚDE MENTAL NA PREVENÇÃO DE BURNOUT: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatoria: Yasmim Felipe de Santana

Autores: Jamile Rodrigues Cosme de Holanda
Karoline Mirapalheta Dias de Lima Rufino
Atilla Ramos Barbosa de Oliveira
Islany Nayara Freire da Costa

Modalidade: Comunicação coordenada

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

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

Introdução: Síndrome de burnout ou esgotamento profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse, envolve nervosismo, sofrimentos psicológicos e problemas físicos, como dor de barriga, cansaço excessivo e tonturas, a irritação e a falta de vontade de sair da cama ou de casa, quando constantes, podem indicar o início da doença, para evitar problemas mais sérios e complicações da doença, é fundamental buscar apoio profissional assim que notar qualquer sinal. Pode ser algo passageiro, como pode ser o início da Síndrome de Burnout. Objetivo: Relatar as vivências como estudantes de graduação em enfermagem em ação de saúde mental promovida na Unidade de Saúde da Família (USF). Métodos: Trata-se de um relato de experiência de vivência com discentes de graduação em ação realizada na unidade básica de saúde em maio de 2024, durante a disciplina curricular “Saúde mental a prática”. Resultados/Discussão: Desde a proposta até a execução do ato voltadas a saúde mental, as condutas saudáveis que evitam o desenvolvimento da doença, a ação ocorreu na sala de atendimentos com os colaboradores que tinham disponibilidade para acompanhar, já que a unidade estava em momento de atendimento, no ato foi possível ter uma conversa e discussões sobre síndrome do burnout que é fundamental manter o equilíbrio entre o trabalho, lazer e família, vida social e todos os presentes participaram da conversa e concordarão com as atividades sugeridas para reduzir os estresses diários. Considerações finais: Notou-se que a vivência no planejamento e execução de ações de promoção, proteção e prevenção a saúde e orientações sobre a SB é de extrema importância cuidar do bem-estar e evitar o desencadeamento de diversas doenças, e a ação na USF foi fundamental a saúde mental no trabalho e na vida pessoal, sendo possível a prevenção, percepção e tratamento.