Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: REFLEXÕES E PRÁTICAS DE CUIDADO DE SI NA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL – RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatoria: José Adaílton Roland Diniz
Raylena Pereira Gomes
Patrício Francisco da Silva.

Autores: Raphael Pessoa Sousa
Luzia Rodrigues Gau Neta
Pedro Roberto Costa Lobato

Modalidade: Pôster

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

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

INTRODUÇÃO: A saúde mental é um componente crucial do bem-estar geral, influenciando a capacidade dos indivíduos de lidar com o estresse, trabalhar produtivamente e contribuir para a comunidade. Nesse contexto, a realização de oficinas de cuidado em saúde mental torna-se uma estratégia eficaz para promover a conscientização sobre práticas de autocuidado. OBJETIVO: Descrever a oficina de reflexão sobre a saúde mental e promoção de cuidado de si para servidores do COREN-MA, como forma de qualificar o atendimento prestado à equipe de enfermagem. MÉTODO: Relato de experiência sobre a oficina de promoção de saúde mental, realizada pela Comissão de Saúde Mental do COREN-MA, para os servidores da COREN sede na capital do estado, em julho de 2024. Foram executados três momentos: apresentação dos participantes por meio da Dinâmica do Barbante, seguida da exposição dialogada sobre saúde mental no trabalho e, por fim, reflexões sobre o cuidado de si. RESULTADOS E DISCUSSÕES: A oficina foi considerada bastante satisfatória pelos participantes. As atividades promoveram diversas reflexões relacionadas à saúde mental, incluindo a identificação de áreas da vida que necessitavam de replanejamento. A Dinâmica do Barbante ajudou a criar um ambiente de acolhimento e suporte, enquanto a exposição dialogada e a dinâmica do autocuidado proporcionaram um espaço seguro para discussões abertas e intervenções construtivas. É importante criar espaços de diálogo e suporte dentro das equipes, promovendo uma cultura de cuidado integral, pois os profissionais podem aplicar as estratégias de cuidado de si discutidas para melhorar seu próprio bem-estar e, consequentemente, a qualidade do serviço prestado para a enfermagem. CONSIDERAÇÕES FINAIS: A oficina demonstrou ser uma abordagem eficaz para promover a conscientização e práticas de cuidado de si entre os participantes. As dinâmicas e exposições dialogadas contribuíram para a criação de um ambiente reflexivo e de suporte, evidenciando a relevância de iniciativas para a promoção da saúde mental.