



Trabalho apresentado no 13º CBCENF

Título: CUIDANDO DO CUIDADOR: RELATO DE EXPERIÊNCIA DESENVOLVIDA NUMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

Autores: RAYANA DE ALENCAR BEZERRA (Relator)
VERBENA RODRIGUES LUSTOSA
LORENA SAMPAIO MACHADO BORGES
CLEBER LOPES CAMPELO
YANA RAQUEL DA COSTA FERREIRA

Modalidade: Pôster
Área: Ensino e pesquisa
Tipo: Relato de experiência

Resumo:

O trabalho em saúde impõe aos profissionais da área uma rotina carregada de alto grau de tensão que envolve toda a equipe. Por isso há a necessidade desses profissionais também serem cuidados. O relato de experiência a seguir justifica-se pela necessidade de que o cuidador deverá também receber atenção a sua saúde pessoal, considerando-se que a atividade de cuidar é bastante desgastante e implica em riscos à saúde deste. Tendo como objetivos: promover a saúde e a qualidade emocional dos cuidadores pela valorização da auto-estima e autoconhecimento como recurso de transformação pessoal e social, e descrever a atividade Cuidando do Cuidador realizada na Unidade Básica de Saúde (UBS) Nossa Senhora da Paz. Metodologia: A atividade foi realizada na UBS Nossa Senhora da Paz, em Teresina-PI com a equipe 043 e alguns profissionais desta unidade, os participantes foram 19 integrantes e teve duração média de 3 horas. As atividades realizadas foram: O alongamento que consistiu em uma série de dez exercícios para pescoço, braços, pernas, costas e quadril, com duração de 5 a 10 minutos; A atividade de reflexão que buscava promover o alívio das tensões e exibição de vídeos reflexivos para realizar um momento de reflexão sobre si mesmo e sobre seu modo de ação e também sobre trabalho em equipe. Resultados: Foi notório o quanto esta atividade foi produtiva e trouxe benefícios para os participantes, pois antes de ser realizada percebia-se que estes apresentavam-se tristes, cansados, estressados, ansiosos, nervosos e desanimados e após ser realizada sentiam-se mais dispostos, satisfeitos, alegres, relaxados e tranquilos. Conclusão: Os ambientes de trabalho atualmente não favorecem o cuidado de si dos cuidadores, ao contrário, são locais naturalmente mobilizadores de emoções, sentimentos e estresse. Por essas razões, há a necessidade das instituições de saúde proporcionarem atividades de cuidado aos cuidadores, pois quando cuidamos de nós, podemos cuidar melhor dos outros.