



RELATO DE EXPERIÊNCIA / EXPERIENCE REPORT / RELATOS DE EXPERIENCIA

LivingMind: who cares for you, takes care of the other

VivaMente: quem cuida de si, já cuida do outro

VivaMente: quien cuida de sí, ya cuida del otro

Risocelly dos Santos Andrade¹, Milla Jane Carvalho de Oliveira², Silvana Santiago da Rocha³

ABSTRACT

Objective: the objective is to present an experience report on health promotion actions carried out in an operative group with professionals from a Family Health Strategy and Expanded Core Group on Family Health and Basic Care in a municipality in northeastern Brazil. **Methodology:** it is a descriptive study, of the type of experience report produced from the reflections of the authors before their professional practices, especially regarding the conduction of this group named VivaMente. The field diary was used as a recording tool for the production of the information and systematization of the report. **Results:** The meeting spaces make it possible to reflect on the benefits that health promotion actions can generate. The VivaMente group gave professionals opportunities for speaking and listening spaces, participants were able to expose afflictions and anxieties, understand conflicts, stimulate resilience and establish balanced team relationships. **Final considerations:** This experience made possible significant professional and personal growth by understanding how the use of light technologies and psychoeducational actions showed effective strategies in health promotion, especially when referring to professionals in the area.

Keywords: Health Professional. Health promotion. Quality of life.

RESUMO

Objetivo: apresentar o relato de experiência de ações de promoção da saúde desenvolvidas em um grupo operativo com profissionais de uma equipe da Estratégia Saúde da Família e Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica em um município do nordeste brasileiro. **Metodologia:** trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, produzido a partir de reflexões das autoras diante das suas práticas profissionais, especialmente quanto a condução do referido grupo, denominado VivaMente. Utilizou-se o diário de campo como ferramenta de registro para a produção das informações e sistematização do relato. **Resultados:** os espaços de encontros possibilitam refletir sobre os benefícios que as ações de promoção da saúde podem gerar. O grupo VivaMente oportunizou aos profissionais espaços de fala e escuta, os participantes puderam expor aflições e angústias, compreender conflitos, estimular a resiliência e estabelecer relações equilibradas em equipe. **Considerações Finais:** Esta experiência possibilitou crescimento profissional e pessoal bastante significativo por entender o quanto à utilização de tecnologias leves e ações psicoeducativas mostraram-se estratégias eficazes na promoção da saúde, especialmente quando se refere ao profissional da área.

Descritores: Profissional da saúde. Promoção da saúde. Qualidade de vida.

RESUMÉN

Objetivo: presentar el relato de experiencia de acciones de promoción de la salud desarrolladas en un grupo operativo con profesionales de un equipo de la Estrategia Salud de la Familia y Núcleo Ampliado de Salud de la Familia y Atención Básica en un municipio del nordeste brasileño. **Metodología:** se trata de un estudio descriptivo, del tipo relato de experiencia, producido a partir de reflexiones de las autoras ante sus prácticas profesionales, especialmente en cuanto a la conducción de dicho grupo, denominado VivaMente. Se utilizó el diario de campo como herramienta de registro para la producción de las informaciones y sistematización del relato. **Resultados:** los espacios de encuentros posibilitan reflexionar sobre los beneficios que las acciones de promoción de la salud pueden generar. El grupo VivaMente oportunizó a los profesionales espacios de habla y escucha, los participantes pudieron exponer aflicciones y angustias, comprender conflictos, estimular la resiliencia y establecer relaciones equilibradas en equipo. **Consideraciones Finales:** Esta experiencia posibilitó crecimiento profesional y personal bastante significativo por entender en cuanto a la utilización de tecnologías ligeras y acciones psicoeducativas se mostraron estrategias eficaces en la promoción de la salud, especialmente cuando se refiere al profesional del área.

Palabras - clave: Profesional de la salud, Promoción de la salud, Calidad de vida

¹ Enfermeira. Mestranda em Saúde da Família (Mestrado Profissional) pela Universidade Federal do Piauí. Teresina, PI, Brasil. E-mail: riso_cz@hotmail.com

² Psicóloga. Pós-graduada em Saúde da Família e Comunidade (UNA-SUS/UFPI). E-mail: millajparaiba@hotmail.com

³ Enfermeira. Pós-doutora em Enfermagem. Docente da Universidade Federal do Piauí. E-mail: silvanasantiago27@gmail.com

INTRODUÇÃO

O conceito de Promoção da Saúde passa por transformações ao longo dos anos que relacionam valores significativos como a vida, saúde, participação, cidadania, bem como à responsabilidade do Estado quanto de ações comunitárias necessárias para que ela aconteça. Por está intimamente ligada à amplitude do conceito de saúde, no qual considera fatores como trabalho, condições sociais e emocionais relacionados a esta e não somente a ausência de doenças, possibilita ao indivíduo uma maior autonomia quanto a situação de saúde/doença em que se encontra⁽¹⁾.

Exige-se então uma participação ativa da população para que os mesmos sejam capazes de analisar e formular ações e políticas que visem promover melhorias nas condições de saúde, assim como reduzir as vulnerabilidades e demais aspectos que trazem riscos a ela. Neste sentido, as ações de promoção da saúde incluem não somente os indivíduos, suas famílias, as condições de trabalho, renda, alimentação, estilos de vida, lazer e todas aquelas que decorrem da formulação de políticas públicas as quais estimulam as comunidades a realizarem escolhas em prol da saúde⁽²⁾.

Os profissionais da saúde integram este cenário de usuários que necessitam cuidados. A saúde do trabalhador está envolta por fatores que ultrapassam as paredes dos ambientes nos quais atuam e afetam as relações ali estabelecidas e construídas, bem como as ações por eles desempenhadas. Abordar esse público de forma integral requer necessariamente investimento multiprofissionais para que estratégias inovadoras possam avançar no que se refere as situações de risco que estes profissional estão sujeitos, seja elas físicas ou mentais⁽³⁾.

A carência de ações voltadas para a saúde dos trabalhadores da equipe, atividades que estimulassem um estilo de vida saudável e reforçem o cuidado integral estimularam o surgimento do grupo VivaMente que nasce com o propósito de oportunizar espaços de cuidado aos profissionais através de atividades psicoeducativas que enfatizem a relevância do olhar para a subjetividade e da prevenção de adoecimento emocional. Utiliza-se como instrumentos no desenvolvimento do grupo as dinâmicas de interiorização, treino de habilidades sociais, mudanças no estilo de vida, meditação e desenvolvimento de ferramentas para resolução de problemas locais de trabalho pelos profissionais da equipe.

Assim, o presente estudo tem como objetivo apresentar o relato de experiência de ações de promoção da saúde desenvolvidas em um grupo terapêutico com profissionais de uma equipe da Estratégia Saúde da Família e Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica em um município do nordeste brasileiro.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, produzido a partir de reflexões das autoras diante das suas práticas profissionais, especialmente quanto à condução do grupo um operativo, que é uma tecnologia leve preconizada para o trabalho na ESF. Compartilhando as ideias de Pichon-Rivière o grupo operativo utiliza atividades de aprendizagem, treinamento e tarefas também como ações terapêuticas que o torna espaço de intervenções psicoeducativas e facilitam a percepção das situações de fragilidade das relações em grupo⁽⁴⁾.

O grupo por ter como foco a saúde mental dos profissionais, foi denominado VivaMente e tem como objetivo oportunizar um espaço de cuidado, as ações realizadas são planejadas e facilitadas por pessoas do grupo, de certa forma também fomenta uma aprendizagem, bem como contribui inclusive para mudanças no próprio ambiente de trabalho, especialmente quanto às relações interpessoais. O grupo surgiu como atividade do módulo de Promoção da Saúde, do Mestrado Profissional em Saúde da Família/RENASF, Universidade Federal do Piauí.

O método utilizado nas atividades é a roda de conversa na qual os profissionais participantes (em torno de 15 profissionais) se organizam em forma de círculo para dialogar sobre temas diversos. A metodologia vai muito além da disposição física, ela considera os “encontros dialógicos, criando possibilidades de produção e resignificação de sentido - saberes - sobre as experiências dos partícipes”^(5:13).

Nos encontros, que aconteceram no ano de 2018, o diário de campo foi utilizado como ferramenta de registro para a produção das informações e sistematização deste relato que consta de acolhimento, boas-vindas aos participantes e apresentação do tema utilizado; desenvolvimento, abordagem da temática com utilização de cartazes, data-show, círculo de cultura, atividades física, ginástica, dança, recreação, vídeos educativos e dinâmicas de interação profissional; e encerramento, com avaliação por meio dos feedback expressados pelas falas do participantes.

Dentre as estratégias utilizadas pelos facilitadores de cada momento estão as metodologias ativas, que estimulam a construção do saber em conjunto e maior integração dos participantes que são empregadas intensamente nos encontros.

A avaliação acontecia ao final de cada encontro, na qual os participantes eram instigados a expor seus julgamentos frente aos momentos vivenciados; esse feedback possibilitava a construção dos resultados avaliativos⁽⁶⁾.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Mensalmente os profissionais da equipe de saúde se reuniam para conversar sobre temáticas específicas, selecionadas pela coordenadora do grupo, dentre as quais: resiliência, trabalho em equipe, alimentação saudável, cardápio saudável para lanches e almoço na unidade de saúde, estímulo a prática de atividade física, valorização da vida,

temas pertinentes e de interesse do público-alvo. Em cada momento foi facilitado por um profissional a convite da psicóloga coordenadora do grupo que sugeria o tema a ser abordado no encontro seguinte.

Para as autoras, como profissionais de saúde da equipe, vivenciar as ações de promoção da saúde mental desenvolvidas no grupo VivaMente foi uma experiência enriquecedora. Frente aos desgastes muitas vezes ocasionados na rotina do trabalho, frequentar um grupo no qual o preocupação é com a saúde do trabalhador, faz-nos perceber o quanto precisamos nos dedicar em cuidar da nossa saúde para podermos cuidar melhor do usuário que busca o serviço no qual estamos inseridos. Daí a representação dos encontros para os profissionais já que contribuirão inclusive para o fortalecimento de vínculo entre eles, a dissolução de conflitos interpessoais e motivação para o trabalho.

Incluídos neste contexto, as transformações necessárias mostram-se viáveis, pois os espaços de encontros possibilitam aos sujeitos discutir o quanto as ações de promoção da saúde vivenciadas são capazes de trazer benefícios. Estes foram relatados durante a avaliação dos encontros, na qual os facilitadores ficavam atentos aos feedback dos participantes. A saúde do profissional ganhou um olhar diferenciado fazendo-os refletir também sobre as emoções, os comportamentos que os cercam e as situações que favorecem o autoconhecimento e a qualidade de vida.

Instituir processos avaliativos em saúde estimula a crítica e o debate quanto às ações que estão sendo realizadas pelos indivíduos envolvidos; é o que torna possível selecionar o que é efetivo do que não é, o que surte efeito ou não em um determinado local, indo além de um exercício meramente científico⁽⁶⁾.

Por ser um espaço de diálogo e conversação o grupo VivaMente inovou em abordar a saúde do trabalhador, oportunizou aos profissionais da equipe expor suas aflições e angústias adquiridas no cotidiano do trabalho, ajudou-os a perceber conflitos existentes, estimular à resiliência e instigar relações equilibradas em equipe. Dessa forma, as autoras estiveram atentas e registraram durante os encontros alguns elementos percebidos a partir da participação dos profissionais. Estes, provocaram sentidos de que o grupo surtiu um efeito positivo, tais como a assiduidade, envolvimento e algumas mudanças no estilo de vida relatados, elementos avaliativos emanados que caracterizam de forma positiva os resultados da participação deste no grupo.

A vivência nesses momentos possibilitou o fortalecimento de vínculo entre os profissionais, melhor interação, descontração e estímulo ao cuidado àqueles que se dedicam em cuidar do outro.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O pilar do grupo VivaMente foi oportunizar espaço de cuidado aos profissionais da equipe de saúde na medida em que buscou conhecer, prevenir e combater situações que causam desequilíbrio psíquico aos mesmos profissional.

Esta experiência possibilitou crescimento profissional e pessoal bastante significativo por entender o quanto à utilização de tecnologias leves e ações psicoeducativas mostraram-se estratégias eficazes na promoção da saúde, especialmente quando se refere ao profissional da área. As relações de trabalho construídas passaram a ter mais leveza, serem mais fortes e a equipe mais segura para superar momentos de conflito.

Percebe-se que investir em estratégias relacionadas a saúde mental dos profissionais da área torna-se necessário diante dos benefícios proporcionados em cada encontro. Assim, espera-se que esse relato além de ressaltar os benefícios das ações em grupo, contribua para estimular iniciativas voltadas aos profissionais da saúde com abordagens contínuas de assistência àqueles que se dedicam ao cuidado do outro.

REFERÊNCIAS

1. Haeser LM, Büchele F, Brzozowski FS. Considerações sobre a autonomia e a promoção da saúde. *Physis* [Internet], 2012 June.; 22(2): 605-20. Acesso em: 25 de janeiro de 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312012000200011>.
2. Pedrosa JIS. Perspectivas na avaliação em promoção da saúde: uma abordagem institucional. *Ciênc. saúde coletiva* [Internet]. 2004 Sep;9(3): 617-26. Acesso em: 25 de janeiro de 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232004000300014>.
3. Almeida VCF, Damasceno MMC, Araújo TL. Saúde do trabalhador de saúde: análise das pesquisas sobre o tema. *Rev. bras. enferm.* [Internet]. 2005 June; 58(): 335-40. Acesso em: 26 de janeiro de 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-71672005000300016>.
4. Dutra, W. H., & Corrêa, R. M. (2015). O grupo operativo como instrumento terapêutico-pedagógico de promoção à saúde mental no trabalho. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 35(2), 515-27. Acesso em: 16 de maio de 2019. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5860679>
5. Sampaio J, Santos GC, Agostini M, Salvador AS. Limites e potencialidades das rodas de conversa no cuidado em saúde: uma experiência com jovens no sertão pernambucano. *Interface (Botucatu)* [Internet]. 2014;18(Suppl 2):1299-311. Acesso em: 30 de janeiro de 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1807-57622013.0264>
6. Akerman M, Mendes R, Bógus CM, Westphal MF, Bichir A, Pedrosa ML. Avaliação em promoção da saúde: foco no "município saudável". *Rev. Saúde Pública* [Internet]. 2002 Oct;36(5): 638-46. Acesso em: 15 de fevereiro de 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102002000600016>

Sources of funding: No

Conflict of interest: No

Date of first submission: 2019/05/10

Accepted: 2019/06/17

Publishing: 2019/07/01

Corresponding Address

Silvana Santiago da Rocha.

Endereço: Centro de Ciências da Saúde.

Departamento de enfermagem. Campus Ministro

Petrônio Portella - Bairro Ininga. Teresina-PI.

Telefone: (086) 3234-1219. Fax: (086) 3215-5558.

E-mail: silvanasantiago27@gmail.com

Como citar este artigo:

Andrade RS, Oliveira MJC, Rocha SS. VivaMente: quem cuida de si, já cuida do outro. Rev. Enferm. UFPI [internet]. 2019 [acesso em: dia mês abreviado ano];8(Espec. 1):4-7. Disponível em: Insira o DOI.

