

## **TÉCNICAS DE ALÍVIO DO ESTRESSE PARA PROFISSIONAIS DA SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Pesquisador(es): DAGA, Evelyn; GRANOSIK, Larissa Cristina; NOSSAL, Flávia; SANTOS, Mayara Turella dos; XAVIER, Ana Carolina; POMPERMAIER, Charlene.

Curso: Graduação em Enfermagem.

Área: Ciências da vida e saúde.

Resumo: Trata-se de um relato de experiência dos acadêmicos do curso de graduação em enfermagem da Unoesc campus Xanxerê/SC, de uma atividade educativa com os profissionais atuantes no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) de Xanxerê. O CAPS é um centro integrante da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) que atende pessoas de todas as faixas etárias com transtornos mentais graves e persistentes, inclusive pelo uso de substâncias como álcool e outras drogas. Com a sobrecarga de trabalho e acontecimentos inesperados do dia a dia, as pessoas estão cada vez mais sobrecarregadas e estressadas. A falta de atenção à saúde dos profissionais pode acarretar em redução da produção e qualidade do atendimento prestado, conflitos interpessoais e transtornos mentais. Desta forma, foi realizado um café da manhã educativo com os profissionais atuantes no CAPS sobre "técnicas para aliviar o estresse", utilizando uma escala de auto-avaliação de estresse, dinâmica de relaxamento em grupo e orientações quanto a importância da adesão a medidas simples de controle do estresse, como: caminhada, leitura, meditação, dentre outros. A atividade foi bem recebida pelos profissionais participantes que relataram que com a correria do dia a dia não priorizam ações de promoção de saúde do trabalhador, porém, reconhecem a importância. Como futuros profissionais precisamos estar atentos a estas questões no ambiente de trabalho, pois a garantia da qualidade na assistência à saúde, depende da saúde física e mental dos profissionais.

Palavras-chave: Saúde mental. Profissional da Saúde. Cuidados de Enfermagem.

E-mails: [evii\\_daga@hotmail.com](mailto:evii_daga@hotmail.com); [contato@preveconsultoria.com.br](mailto:contato@preveconsultoria.com.br);

