

## **EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Pesquisador(es): PICOLOTTO, Maura Joana; DALMAS, Amanda; DIAS, Carolina; SILVA, Mayara; OLIVEIRA, Roger Fernandes de; POMPERMAIER, Charlene.

Curso: Graduação em Enfermagem.

Área: Ciência da Vida e Saúde.

Resumo: Trata-se de um relato de experiência dos acadêmicos do curso de graduação em Enfermagem da Unoesc Campus de Xanxerê/SC, de uma atividade de educação em saúde na Unidade Básica de Saúde (UBS) do Bairro Vista Alegre. A UBS atende uma população de aproximadamente 4.000 pessoas, essas utilizam o serviço como porta de entrada para a resolução ou cuidado de saúde do SUS. Como sugestão dos profissionais que atuam no local, o tema saúde mental no trabalho foi sugerido, e os acadêmicos organizaram a atividade "café com a equipe", para debater o assunto com os profissionais. Todo o ambiente de trabalho possui seus aspectos de estresse, pressão e dificuldades interpessoais entre os profissionais, para tanto, discutir o assunto se torna de extrema importância para que o ambiente de trabalho não venha a se tornar um problema e desencadear conflitos e problemas de saúde. Através da dinâmica de roda de conversa, os profissionais foram orientados em como aliviar suas mentes após momentos de extremo estresse. Atividade física, meditação, alimentação saudável, terapias alternativas como reiki, estimulam os neurotransmissores e auxiliam no alívio do estresse. Ao final da atividade, foi realizado um teste para verificar o nível de estresse de cada profissional e foi enfatizado a importância de trabalhar sua saúde mental. A educação em saúde é uma das atividades primordiais do profissional enfermeiro, atuando na prevenção de doenças e promoção de saúde da comunidade e dos profissionais.

Palavras-chave: Educação em Saúde. Saúde Mental. Cuidados de Enfermagem.

E-mails: rogerfernandesdeoliveira94@gmail.com; contato@preveconsultoria.com.br

