**UMA AÇÃO EM SAÚDE MENTAL VOLTADA A SERVIDORES DE UMA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA NO ESTADO DE ALAGOAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Mayara Stefanie Sousa Oliveira ¹

Enfermagem, Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, mayara.oliveira@eenf.ufal.br

Vitória Braz de Almeida²

Enfermagem, Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, vitoria.almeida@eenf.ufal.br

Letícia Marianny Freitas de Oliveira ³

Enfermagem, Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, leticia.oliveira@eenf.ufal.br

Ana Mirelle dos Santos ⁴

Enfermagem, Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, ana.mirelle@eenf.ufal.br

Arielly Larissa dos Santos Lima ⁵

Psicologia, Estácio de Sá, Maceió-AL, ariellylarry@gmail.com

Marciely Maranhão de Oliveira Pontes ⁶

Enfermagem, Faculdade Integrada CETE, Garanhuns-PE, marcielymaranhao2017@gmail.com

Nina Gabrielly Veloso de Souza ⁷

Enfermagem, Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, ninavelososouza@gmail.com

Verônica de Medeiros Alves ⁸
Enfermagem, Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, veronica.alves@eenf.ufal.br

**Introdução:** As formas de organização e a evolução do mercado de trabalho geram um embate exponencial relacionados à saúde mental e à qualidade de vida do trabalhador. Com isso, existem fatores relacionados a uma maior fragilidade na relação homem-trabalho, como a falta de clareza nas atividades desenvolvidas, competitividade entre os colaboradores, comunicação ineficaz, altas exigências e jornada laboral extensa, o que pode levar a casos de maior estresse, depressão, absenteísmo e burnout. Além dos transtornos mentais que podem ser carreados pelo estresse laboral, dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) realizado pelo Instituto Brasileiro de Estatística e Geografia (IBGE) evidencia um número elevado de ocorrência de suício no Brasil, em que cerca de 10 mil casos estão relacionados a pessoas em atividades laborais. Observando este cenário é possível perceber a necessidade do olhar integral aos trabalhadores, uma vez que será garantida a promoção de uma melhor qualidade de vida frente às adversidades do cotidiano. **Objetivos:** Relato de experiência baseado na vivência de Enfermeirandas de uma Universidade Federal do Nordeste quanto a realização da ação “Setembro Amarelo: cuidando de quem cuida” em uma Unidade de Saúde da Família. **Relato de experiência:** Através de observações empíricas durante o cotidiano das enfermeirandas em uma Unidade de Saúde da Família de Alagoas, constatou-se a existência de estresse laboral nos trabalhadores presentes. A partir disso, foram acordados com a diretora da unidade e o secretário de saúde do município um dia dedicado à promoção do autocuidado dos servidores da unidade. Assim, foram realizadas atividades envolvendo as terapias complementares como musicoterapia, aromaterapia, massoterapia, yogaterapia, alongamentos, além de roda de conversa para a partilha das emoções relacionadas ao trabalho. Ao final, foi realizado o feedback em que os trabalhadores puderam compartilhar sobre os impactos positivos ou negativos da ação em saúde realizada. **Resultados:** A partir do feedback levantado pelos trabalhadores, foi possível perceber o impacto positivo carreado pela experiência em dedicar um dia ao autocuidado e a promoção da sua qualidade de vida. Assim, foi referido pelos servidores da unidade o sentimento de relaxamento e felicidade após a ação. Além disso, muitos citaram a sensação de ter “acordado” o corpo após a realização da yogaterapia e alongamento. Foi referido ainda a necessidade da realização de mais ações de caráter voltado também aos trabalhadores, excepcionalmente na área da promoção da saúde mental. Bem como a criação de uma nova necessidade de olhar para si e para aqueles que dividem o seu dia-a-dia. **Conclusão:** À luz do que foi exposto, pode-se reafirmar a importância da realização de ações voltadas à promoção do bem-estar e autocuidado do trabalhador, uma vez que estas podem auxiliar na interação dos trabalhadores e reduzir os níveis de estresse durante a jornada laboral.

**Palavras-Chave:** Saúde Mental; Saúde do Trabalhador; Terapias Complementares.

**E-mail do autor principal:** mayara.oliveira@eenf.ufal.br

**REFERÊNCIAS:**

Baba, V., Galaperin, B. L., & Lituchy, T. R. (1999). Occupational mental health: a study of work-related depression among nurses in the Caribbean. *International Journal of Nursing Studies*, 36, 163-169.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Biblioteca Virtual em Saúde**, 2017. Saúde Mental no Trabalho. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/#:~:text=Segundo%20a%20OMS%2C%20as%20situa%C3%A7%C3%B5es,algum%20problema%20de%20sa%C3%BAde%20mental. Acesso em: 7 nov. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Conselho Nacional da Saúde**, 2023. Sofrimento psíquico no ambiente de trabalho: pesquisadoras apontam situação epidêmica na Saúde Mental no Brasil. Disponível em: https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/3001-sofrimento-psiquico-no-ambiente-de-trabalho-pesquisadoras-apontam-situacao-epidemica-na-saude-mental-no-brasil. Acesso: 7 nov. 2023.

Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1996). Effects of work stressors and work climate on long-term care staff's job morale and functioning. *Research in Nursing & Health*, 19, 63-73