



CPIIS

CONGRESSO PERNAMBUCANO
DE INOVAÇÃO & INTEGRAÇÃO
EM SAÚDE

Uma pausa para o autocuidado: relato de experiência do

CAPS AD Professor José Lucena da cidade do Recife – PE

Karla Patrícia da Conceição^{1*}, Felipe Setubal Matos Santos²

¹Terapeuta Ocupacional da Secretaria de Saúde do Recife (SESAU), Recife, Pernambuco. ²Psicólogo da Secretaria de Saúde do Recife (SESAU), Recife, Pernambuco.

*Autor correspondente: t.okarlapatricia@hotmail.com

OBJETO DA EXPERIÊNCIA

Voltada à equipe técnica multidisciplinar do Centro de Atenção Psicossocial – Ácool e outras Drogas (CAPS AD) Professor José Lucena, localizado no Distrito Sanitário VI do município do Recife - PE.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Conduzida por uma Terapeuta Ocupacional com apoio de um Psicólogo, ambos da equipe técnica. As atividades incluíram sobretudo técnicas de Hatha Yoga (respiração, posturas físicas, alongamento e relaxamento), além de aromaterapia e dança terapêutica. A experiência ocorreu em 10 encontros quinzenais, entre abril e outubro de 2024. Cada encontro teve momentos de acolhimento, aplicação das técnicas e avaliação. No último encontro, foi aplicado um questionário qualitativo.

APRENDIZADO E ANÁLISE CRÍTICA

O CAPS AD atende pessoas maiores de 18 anos com transtornos mentais relacionados ao uso de substâncias psicoativas e integra a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). A equipe lida com demandas complexas e enfrenta uma rotina extenuante, o que pode gerar impactos na saúde mental e física. Através das trocas entre os profissionais sobre cansaço e estresse cotidianos, a proposta de incluir momentos de autocuidado surgiu como uma estratégia dessa sensibilização em suas rotinas.



OBJETIVOS

Promover a saúde mental e física dos trabalhadores; prevenir adoecimentos e agravos; incentivar práticas de autocuidado no cotidiano e qualificar o processo de trabalho da equipe.

RESULTADOS

Os participantes relataram sentimentos de leveza, tranquilidade, relaxamento e destacaram a importância do autocuidado e o desejo de incorporá-lo à rotina. As técnicas de respiração foram as mais marcantes, contribuindo para o bem-estar diário. Houve impactos positivos na saúde, como diminuição da ansiedade, controle do estresse, fortalecimento da espiritualidade e reeducação emocional. Na equipe, observou-se a melhora na interação, na escuta e na sensação de bem-estar coletivo.

CONCLUSÃO E/OU RECOMENDAÇÕES

A implementação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), como o Yoga, mostrou-se eficaz na promoção do bem-estar físico e mental da equipe (PEREIRA, 2004). A experiência alinhou-se às diretrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS) e ao tema da saúde mental no trabalho proposto pela World Federation for Mental Health (WFMH) em 2024 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2024). Portanto, estratégias de cuidados à trabalhadoras e trabalhadores de saúde podem contribuir significativamente para prevenir doenças ocupacionais, reduzir afastamentos e oferecer um atendimento mais humanizado e eficiente.

Referências

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Biblioteca Virtual da Saúde, 09/10/2024. “É Hora de Priorizar a Saúde Mental no Local de Trabalho”: 10/10 - Dia Mundial da Saúde Mental. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/e-hora-de-priorizar-a-saude-mental-no-local-de-trabalho-10-10-dia-mundial-da-saude-mental/>. Acesso em: 12/10/2024;

PEREIRA, Larissa Rocha. A oferta das práticas integrativas e complementares como inovação no cuidado de enfermagem ao trabalhador da saúde mental. In: PESQUISAS E DEBATES SOBRE A SAÚDE COLETIVA: UM INTERCÂMBIO ENTRE BRASIL E PORTUGAL. Volume 2. Capítulo 51. Fortaleza: Escola de Saúde Pública do Ceará, 2024. p. 478-488.