



PROJETO DE EXTENSÃO CUIDADORES ITINERANTES NA SEMANA DE ENFERMAGEM NO INSTITUTO NACIONAL DE TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA

Congresso Online Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, 3ª edição, de 01/11/2022 a 04/11/2022

ISBN dos Anais: 978-65-5465-001-4

DOI: 10.54265/THJA8715

FOLLY; Juliana Rodrigues Silva ¹, MORAES; Eduarda dos Santos de ², FRAGA; Stéfany Araujo ³, SOUZA; Evellyn Santos de ⁴, SILVA; Alexandre Vicente da ⁵, FABRI; Janaina Mengal Gomes ⁶

RESUMO

PROJETO DE EXTENSÃO CUIDADORES ITINERANTES NA SEMANA DE ENFERMAGEM NO INSTITUTO NACIONAL DE TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA Fabri, JMG; Folly, JRS; Moraes, ES; Fraga, SA; Souza, ES.

CATEGORIA: B- Cuidado, Humanização, Educação e Gestão **RESUMO**

INTRODUÇÃO: O projeto de extensão “Cuidadores Itinerantes” visa capacitar os alunos da graduação e pós graduação da UERJ com estratégias para o manejo do estresse e da ansiedade, ofertando técnicas para ampliar o autocuidado e o cuidado do outro. O projeto oferece cursos de técnicas de relaxamento, mente e corpo e Mindfulness. **OBJETIVO:** Relatar a experiência dos acadêmicos de Enfermagem da UERJ na aplicação das técnicas de relaxamento na equipe de Enfermagem do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia. **MÉTODO:** Trata-se de um Relato de Experiência acerca da promoção das técnicas de relaxamento, mente e corpo nos profissionais de diversas áreas da Enfermagem no INTO durante a Semana de Enfermagem no período de 10 a 12 de maio de 2022. Os profissionais foram encaminhados para um ambiente propício ao relaxamento, por 30 minutos, durante o expediente do trabalho e de forma voluntária. **RESULTADOS:** Observou-se, diante de relatos de aproximadamente 53 profissionais, que o impacto dos poucos minutos de pausa realizada pelos profissionais no meio do dia foi extremamente positivo para a rotina. Muitos apresentaram um estado de intenso relaxamento, até dormiam, e outros, mesmo relatando estarem relaxados, não conseguiam desligar-se das obrigações do dia. Diante disso, evidenciou-se o intenso estresse por parte dos profissionais e a necessidade de uma atenção especial para o estado mental e físico dos profissionais. Ademais, para os acadêmicos atuantes, foi de extrema importância para que pudessem externar o conhecimento adquirido em meio acadêmico e, também, para conhecer diversas realidades da rotina do profissional. **CONCLUSÃO:** A experiência no Instituto funcionou como

¹ UERJ, jursfolly@gmail.com

² UERJ, enfeduardamoraes@gmail.com

³ UERJ, stefanyaraujo.fraga@hotmail.com

⁴ UERJ, evellynsouzaking@gmail.com

⁵ UERJ, alexvicentesilva35@gmail.com

⁶ UERJ, janamgfabri@gmail.com

processo de aprendizagem e trouxe reflexão dos acadêmicos acerca da saúde mental dos enfermeiros, possibilitando que o assunto em questão faça parte dos debates dentro e fora do ambiente universitário. Além disso, foi extremamente enriquecedor para a vida pessoal dos alunos, que passaram a aplicar as técnicas no seu dia a dia. **IMPLICAÇÕES E CONTRIBUIÇÕES PARA A ENFERMAGEM:** Sabe-se que a enfermagem é a profissão que possui grande carga de trabalho e estresse, tendo em vista sua grande relação com o contato direto entre pacientes e familiares, além das múltiplas funções exercidas pelo profissional, impossibilitando uma rotina saudável de sono, alimentação e cuidados pessoais, gerando a maior tendência ao estresse. Dessa forma, é importante que estratégias sejam aplicadas para a redução da realidade desses profissionais, visando também, um melhor atendimento dos profissionais aos pacientes, com a diminuição da tensão. Com isso, é extremamente necessário que essa condição seja um tópico debatido mediante a formação de futuros profissionais visando a diminuição do estresse, e também, para fomentar a importância do autocuidado.

PALAVRAS-CHAVE: autocuidado; estresse; saúde mental; enfermagem.

REFERÊNCIAS SILVA, Rosângela Marion da et al. Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos enfermeiros. **Escola Anna Nery**, v. 15, p. 270-276, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/xyZSM7wqx5MXgytBhqH3jMF/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 10 nov. 2022. SILVA, Kleuber Soares Gomes da et al. A síndrome de burnout em profissionais de enfermagem. *In: ReBIS. Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde. [S.l.]*. 10 jan. 2020. Disponível em: <https://revistarebis.rebis.com.br/index.php/rebis/article/view/67>. Acesso em: 8 nov. 2022. VILLELA, Juliane Cardoso; MAFTUM, Mariluci Alves; PAES, Márcio Roberto. O ensino de saúde mental na graduação de enfermagem: um estudo de caso. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 22, p. 397-406, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/xhSjRhWNnkbMnXtzYSXHzBK/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 10 nov. 2022.

PALAVRAS-CHAVE: autocuidado, estresse, saúde mental, enfermagem

¹ UERJ, jursfolly@gmail.com

² UERJ, enfeduardamoraes@gmail.com

³ UERJ, stefanyaraujo.fraga@hotmail.com

⁴ UERJ, evellynsouzaking@gmail.com

⁵ UERJ, alexvicentesilva35@gmail.com

⁶ UERJ, janamgfabri@gmail.com