

ENTRE O CUIDAR E O SER CUIDADO: PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES COMO SUPORTE TERAPÊUTICO PARA RESIDENTES EM SAÚDE

Terapias Complementares; Saúde Mental; Autocuidado; Promoção da Saúde

Introdução

A residência em saúde constitui uma modalidade de formação em serviço caracterizada por intensa carga horária, elevada demanda assistencial e constante exposição a situações de responsabilidade e vulnerabilidade humana. Esse contexto pode favorecer o desenvolvimento de sintomas de ansiedade, estresse, exaustão emocional e outras manifestações de sofrimento psíquico, impactando a qualidade de vida e o desempenho dos residentes. Estudos apontam que a sobrecarga de atividades, a pressão por resultados e a dificuldade em conciliar demandas profissionais e pessoais contribuem para o agravamento desses quadros. Nesse cenário, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) apresentam-se como estratégias de promoção da saúde mental, bem-estar e autocuidado, auxiliando na redução da ansiedade e no fortalecimento de recursos individuais para o enfrentamento das adversidades inerentes ao processo formativo. Dessa forma, as PICS, que atualmente integram 29 práticas, favorecem o cuidado ampliado, contemplando também aqueles que exercem o papel de cuidar, para além da formação acadêmica e profissional. Assim, o presente estudo visa relatar a experiência de utilização das PICS como suporte terapêutico e estratégia de promoção do bem-estar entre residentes em saúde coletiva.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência, de abordagem descritiva e qualitativa, desenvolvido a partir das vivências de residentes durante o primeiro semestre de formação em um programa de residência multiprofissional em saúde coletiva. As atividades envolveram práticas voltadas ao relaxamento, autocuidado, promoção da saúde mental e fortalecimento do vínculo entre os participantes como práticas de yoga, reiki, auriculoterapia, massoterapia, fitoterapia, meditação e aromaterapia.

Resultados / Discussão

As ações foram desenvolvidas em um horário protegido destinado aos residentes, com o objetivo de proporcionar momentos de autocuidado, promoção do bem-estar e fortalecimento da saúde mental. Além de favorecer espaços de pausa, acolhimento e manejo do estresse e da ansiedade, as atividades buscaram ampliar o conhecimento dos participantes acerca das PICS, incentivando sua incorporação como ferramentas de autocuidado e sua disseminação nos diferentes cenários de atuação profissional. Os participantes relataram benefícios relacionados à redução do estresse, melhora do bem-estar físico e emocional, fortalecimento das relações interpessoais e maior valorização do autocuidado. As PICS mostraram-se ferramentas relevantes para a promoção da saúde dos residentes, contribuindo para o enfrentamento das demandas inerentes ao processo formativo.

Considerações Finais

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde demonstraram potencial como estratégia de suporte terapêutico aos residentes, promovendo bem-estar físico e mental, além de estimular o autocuidado e a humanização da formação em saúde. A incorporação dessas práticas pode fortalecer ações de promoção da saúde voltadas aos profissionais em processo de formação.

Imagens Anexas



Atividade na horta medicinal



Vivência do yoga e relaxamento



Momento de degustação de chás

Referência Bibliográfica

SOARES, Daniele Pereira et al. Práticas integrativas e complementares em saúde na atenção básica: relato de experiência de residentes multiprofissionais. Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza, v. 9, p. 73-93, 2022. FERREIRA, Elian Santos et al. Bem viver na residência em saúde coletiva: práticas integrativas na promoção da saúde mental dos residentes. Revista de Extensão da UNIVASF, Petrolina, v. 12, n. 1, p. 16-28, 2024.