

PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMO ESTRATÉGIAS DE CUIDADO PARA A SAÚDE MENTAL DOS COLABORADORES DO COMPLEXO HOSPITALAR-UFC EM TEMPOS DE PANDEMIA (PROJETO DE EXTENSÃO CUIDE BEM DE VOCÊ TAMBÉM - FM.2016.PJ.098)

XXIX Encontro de Extensão

Islânia Pereira da Silva, Tereza Cristina Filgueiras Belo, Waneska Andrade Alves Cunha, Sandra Rosane Sampaio Gonçalves, Geórgia Karine Lopes Soares, Elisete Mendes Carvalho

INTRODUÇÃO: Os profissionais da saúde estão entre os grupos mais vulneráveis às consequências emocionais e psicológicas em tempo de pandemia, tornando-se fundamental cuidar da saúde mental desses importantes atores do cuidado. Nesse contexto, o projeto “Cuide Bem de Você Também” em parceria com o Projeto “Conectados”, propôs um plano de cuidados para a saúde mental dos colaboradores do complexo hospitalar da UFC durante a pandemia, destacando-se a implantação das práticas integrativas. **METODOLOGIA:** Realização de técnicas de respiração, relaxamento, alongamento e vivências sensoriais, realizadas no período de abril a agosto de 2020, tendo como facilitadores Terapeutas Ocupacionais e Residentes de Fisioterapia. As práticas integrativas ocorreram nas dependências da Instituição em dias e horários previamente agendados, com duração média de 50 minutos. Os colaboradores foram convidados a participar das atividades e divididos em grupos de 01 a 03 participantes, conforme medidas preventivas para a COVID-19. Inicialmente, houve uma exposição dialogada e interativa para orientá-los quanto às atividades utilizadas, e na sequência foram realizadas as técnicas de respiração, auto alongamento e relaxamento, finalizando com as vivências sensoriais. Ao final de cada atividade o colaborador expressava suas impressões frente à sua participação. **RESULTADOS:** participaram das atividades 66 colaboradores de diferentes áreas profissionais, obtendo como principais depoimentos a contribuição para o manejo do estresse, autocontrole e equilíbrio emocional para o enfrentamento da pandemia. Também foi elaborada e disponibilizada por meios digitais uma cartilha intitulada: Orientações práticas para rotinas saudáveis durante a pandemia por COVID-19. **CONCLUSÃO:** As práticas integrativas obtiveram uma ótima aceitação, promovendo bem estar físico e emocional dos colaboradores em seus diferentes cenários de atuação em tempos de pandemia.

Palavras-chave: SAÚDE MENTAL. PROMOÇÃO EM SAÚDE. PANDEMIA.