

CUIDANDO DE QUEM CUIDA: ALÍVIO DO ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO

Camilly Araujo da Silva

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica)

E-mail: camillyaraujo20180@gmail.com

Francisco Erick Sousa Gomes

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: erick1311sousa@gmail.com

Luanda Beatriz Patrício dos Santos

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: luandapatricio325@gmail.com

Maria Leomara de Sousa

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: 2023010612@unicatolicaquixada.edu.br

Anice Holanda Nunes Maia

Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: aniceholanda@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

O interesse crescente no bem-estar relacionado ao trabalho tem impulsionado estudos e intervenções na área da Psicologia Organizacional e do Trabalho. O objetivo deste trabalho é abordar como o cuidado psicológico ao trabalhador pode ser fator redutor do estresse. A metodologia faz uso do relato de experiência sobre as ações curriculares de extensão do terceiro semestre do curso de Psicologia (ACE 3) realizadas no primeiro semestre de 2024 junto ao Setor Administrativo de uma instituição de ensino superior. As ações foram desenvolvidas, visando fornecer orientações sobre hábitos de autocuidado para promover uma carreira profissional mais saudável, prevenindo episódios de ansiedade e sobrecarga. O papel assumido pela equipe foi o de facilitadores, com o objetivo de promover o bem-estar emocional, como também incentivar o companheirismo dos colaboradores do Setor Administrativo, oferecendo estratégias para lidar com o estresse e a ansiedade no ambiente de trabalho. A ação de promoção em saúde e bem-estar profissional foi planejada em dois encontros direcionados com os colaboradores do segmento de Serviços Gerais do Centro Universitário Católica de Quixadá. Os encontros ocorreram na sala Smart NAP do Serviço de Psicologia Aplicada. Para embasar a prática, foi feita uma pesquisa bibliográfica sobre o tema com foco na abordagem da Psicologia Positiva, tal abordagem dá ênfase ao cultivo de emoções positivas e o desenvolvimento de forças pessoais. No primeiro encontro, denominado "Pausa para o Equilíbrio: Evento de Bem-Estar no Trabalho", realizado em 27 de março de 2024, os participantes foram incentivados a refletirem sobre os seus sentimentos no ambiente de trabalho, expressando-os criativamente por meio da criação de uma "arte dos sentimentos". Após a conclusão da atividade proposta, foram compartilhadas experiências e alguns motivos de gratificação dentro da profissão. Ao final, foram aplicados os formulários de feedback que compuseram a análise dos resultados. O segundo encontro, com o título "Conexões que Cuidam: Suporte Emocional no Ambiente Profissional", realizado em 24 de abril de 2024, foi

explicado e debatido com os convidados sobre a importância do suporte emocional e maneiras de desenvolver redes de suporte dentro do âmbito profissional. Em seguida, na dinâmica reflexiva do segundo momento, um sorteio foi feito entre os participantes onde puderam expressar opiniões positivas que viam no parceiro sorteado, promovendo um ambiente de apoio e reconhecimento mútuo. Os resultados da ação, conforme os feedbacks recebidos, demonstram impactos positivos, evidenciando a eficácia das atividades realizadas através de formulários de feedback e por comentários dos profissionais da instituição onde as ações foram realizadas. Além disso, os conteúdos abordados foram percebidos como benéficos pelos participantes, mostrando que poderão auxiliá-los em sua rotina de trabalho. Depreende-se, portanto, que as ações realizadas geraram resultados afirmativos tanto para a equipe quanto para os colaboradores. Era evidente a necessidade de momentos como esses, como atestado pelos agradecimentos dirigidos à equipe. Por fim, as ações realizadas foram bastante explicativas, com conteúdo preciso e direto para facilitar o entendimento dos participantes. Os dados coletados corroboram com a intenção da equipe de transformar o ambiente profissional em espaço saudável.

Palavras-chave: Bem-Estar profissional. Ações de promoção em saúde. Psicologia positiva.