

## PROGRAMA DE EXTENSÃO CUIDANDO DO CUIDADOR

Milene Silva RODRIGUES<sup>1</sup>

Poliana Silva FRANÇA<sup>2</sup>

Janaina Diniz ALMEIDA<sup>3</sup>

Juliana Xavier VIANA<sup>4</sup>

### RESUMO

Os profissionais que atuam na área da saúde, ou seja, que prestam cuidados deve desempenhar o seu trabalho com a maior eficiência. Para que esse trabalho seja prestado com qualidade faz se necessário que tal profissional careça de qualidade de vida, o que conseqüentemente dará a ele subsídios para que preste um cuidado de qualidade. Esse programa tem como objetivo geral - Desenvolver ações com enfoque na Saúde do Trabalhador que promovam uma melhoria da qualidade de vida no trabalho. Trata-se de uma pesquisa ação, primária, descritiva e qualitativa. Os alunos da disciplina do 8º período do curso de Enfermagem elabora juntamente com as enfermeiras da unidade ações programadas que são executadas na unidade de saúde com os trabalhadores. O projeto cuidando do cuidador é um momento importante na vida dos trabalhadores, pois é onde eles expõem as suas opiniões, saem da rotina, interagem com os outros profissionais. Com o objetivo de promover uma boa qualidade no trabalho para os profissionais o projeto foi desenvolvido para estimular a valorização do outro, com uma ação humanizada voltada para o bem estar bio-psico-social.

**Palavras-chave:** Saúde do trabalhador. Enfermagem. Qualidade de Vida no Trabalho.

---

<sup>1</sup> Mestranda em Enfermagem pela UFMG. Enfermeira na SMS de Sete Lagoas e Docente na Faculdade Ciências da Vida. Sete Lagoas-MG. milenesilvarodrigues@yahoo.com.br

<sup>2</sup> Enfermeira especialista em Urgência e Emergência. Atuante na SMS de Sete Lagoas. Sete Lagoas-MG. polianasilvafranca@hotmail.com

<sup>3</sup> Enfermeira atuante na SMS de Sete Lagoas. Sete Lagoas-MG. janainadiniz17@hotmail.com

<sup>4</sup> Enfermeira atuante na SMS de Sete Lagoas. Sete Lagoas-MG. julianausfbouganville.saude@setelagoas.mg.gov.br

## INTRODUÇÃO

Os profissionais que atuam na área da saúde, ou seja, que prestam cuidados devem desempenhar o seu trabalho com a maior eficiência. Para que esse trabalho seja prestado com qualidade faz-se necessário que tal profissional tenha qualidade de vida, o que conseqüentemente dará a ele subsídios para que preste um cuidado de qualidade. Estabelecer o nível da qualidade de vida de tais trabalhadores permite identificar as possíveis modificações necessárias, estabelecendo melhores condições de trabalho, o que gera um impacto positivo tanto para o profissional envolvido quanto para população assistida (FERNANDES *et al.*, 2010).

Os profissionais estão sujeitos a passar por várias situações estressantes no ambiente de trabalho devido a sua rotina diária, o que acaba ocasionando um cansaço físico e mental, e com isso surge às doenças emocionais como o estresse que cada vez mais tem levado os profissionais da saúde a cometer erros, o primeiro fator desencadeante do estresse ocorre quando a pessoa se expõe a uma situação de tensão, sendo assim ele gera uma ação, relacionada às alterações bioquímicas. Já na segunda etapa se o fator causador do estresse continuar, a pessoa entra para a fase de adaptação, o que leva a uma falsa sensação de que tudo está resolvido, sendo que na verdade ocorre um cansaço excessivo sem que a pessoa o perceba. Na terceira etapa, o sistema imunológico da pessoa está tão enfraquecido que começa o aparecimento das doenças físicas ou psicológicas, se o fator persistir e se repetir por muito tempo o corpo atinge a total fase de exaustão (NORONHA; FERNANDES, 2008).

O programa de extensão Cuidando do Cuidador é uma iniciativa das enfermeiras da UBS em parceria com a Faculdade Ciências da Vida, na qual uma das enfermeiras da UBS atua como docente da disciplina Saúde do Trabalhador no curso de Enfermagem.

O programa desenvolve ações, quadrimestralmente, para os trabalhadores funcionários da UBS, são dois momentos no formato de uma manhã de atividades e oficinas voltadas para a saúde emocional, hábitos saudáveis de vida, dinâmicas de interação dos profissionais. Um terceiro momento é realizado, a semana do trabalhador, nessa semana é realizada toda uma programação voltada para a assistência à saúde desses profissionais.

## **OBJETIVOS**

### Objetivo Geral

Desenvolver ações com enfoque na Saúde do Trabalhador que promovam uma melhoria da qualidade de vida no trabalho.

### Objetivos Específicos

- Realizar um trabalho interdisciplinar com os trabalhadores envolvendo os cursos de Enfermagem, Nutrição e Psicologia da Faculdade Ciências da Vida;
- Realizar grupos e consultas individuais com enfoque no ganho de peso ideal através de hábitos alimentares saudáveis;
- Abordar saúde do trabalhador como bem-estar geral e não a ausência de patologia;
- Atuar como elo entre saúde do trabalhador e o conhecimento científico;
- Promover um ambiente propício para que acadêmicos de instituições de ensino superior possam atuar em meio ao programa.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

As atividades realizadas com os trabalhadores ocorreram na Unidade Básica de Saúde (UBS) Benjamim Campolina de Avelar Marques. Os sujeitos são os trabalhadores da UBS.

Planejamento: As atividades foram planejadas durante a disciplina saúde do trabalhador ministrada pela professora Milene Silva Rodrigues e acadêmicos de enfermagem da Faculdade Ciências da Vida, tendo como foco principal os trabalhadores da UBS Cidade de Deus.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os profissionais da UBS sempre percebiam as enfermeiras realizando ações voltadas para a saúde da gestante, do diabético, do hipertenso dentre outras; no entanto quando se viram evidenciados com uma ação voltada especialmente para cuidar da sua saúde sentiram-se valorizados e também cuidados, a partir desse momento compreenderam que também eram valorizados e suas demandas eram levadas em consideração. O profissional trabalha de forma mais alegre com menos estresse, aprendeu lidar melhor com as adversidades do dia a dia e especialmente é um momento de interação entre todos os profissionais das diferentes funções. São contemplados com o projeto 60 profissionais que atuam em quatro unidades de saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERNANDES, J. S. *et al.* Qualidade de vida dos enfermeiros das equipes de saúde da família: a relação das variáveis sociodemográficas. **Texto contexto - enferm.** [online]. 2010, v.19, n.3, p. 434-442. ISSN 0104-0707. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072010000300004>>.

NORONHA, A. P. P.; FERNANDES, D. C. Estresse laboral: análise da produção científica brasileira na SciELO e BVS-Psi. **Fractal, Rev. Psicol.** [online]. 2008, v. 20, n. 2, p. 491-501. ISSN 1984-0292. <http://dx.doi.org/10.1590/S1984-02922008000200014>.