

EM BUSCA DA PAUSA NO TRABALHO: AÇÕES REALIZADAS PELOS “CUIDADORES QUE CUIDAM DE CUIDADORES”*

Kathilyn Glenda Marques Oliveira ¹
Karolinn Diniz Pereira ²
Cecília Moreira Torres ³
Nathália Faria de Freitas ⁴
Carla Aparecida Spagnol ⁵

A pandemia contribuiu para aumentar o índice de absenteísmo e a sobrecarga de trabalho dos profissionais de saúde. Além disso, observa-se que a pausa intrajornada é negligenciada, o que pode prejudicar a saúde do trabalhador. Essa é prevista na legislação trabalhista, sendo de 15 minutos (06 horas diárias) ou de uma hora (08 horas diárias). Assim, buscou-se estratégias para o autocuidado e a promoção do bem-estar ocupacional. Os objetivos foram: criar espaço para a reflexão sobre as condições de trabalho da enfermagem, destacando a importância da pausa e implementar técnicas de *mindfulness*, para propiciar esse momento. O *mindfulness* propõe estar no momento presente buscando prevenir o estresse, elevar a atenção e a concentração. Realizou-se dez encontros com 12 enfermeiros gestores de um hospital público e universitário de Minas Gerais, no 1º semestre de 2021, por meio de plataforma digital, durante a jornada de trabalho por 30 minutos. Nos três primeiros encontros ocorreram as seguintes atividades: dinâmica de integração entre os participantes, discussão acerca da atual sobrecarga de trabalho e, a partir do relato dos enfermeiros, o desenvolvimento de um podcast. Posteriormente, os enfermeiros participaram de um *Workshop* sobre *mindfulness* realizado em seis encontros e no último eles fizeram a avaliação das atividades. Os participantes apreenderam os benefícios de se incorporar no cotidiano práticas de *mindfulness*, além de expressarem seus sentimentos e se conscientizarem das suas dores físicas. Relataram que essas técnicas trazem benefícios para a saúde, mas, que exigem tempo e disciplina para exercitarem com frequência. Segundo os participantes, apesar do tempo curto, as ações realizadas têm incentivado o autocuidado e a repensar a vida pessoal e no trabalho, trazendo um posicionamento para o aqui e agora, a fim de criarem ambientes de trabalho mais saudáveis.

Palavras-chave: enfermagem, condições de trabalho, saúde do trabalhador, terapias complementares.

* Resultados do Projeto de extensão: Cuidadores que cuidam de cuidadores, vinculado ao Programa de extensão Laboratório de Gestão de Pessoas- LAGEPE da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais. Apoio financeiro: Pró-Reitoria de Extensão UFMG.

¹Graduanda do Curso de Biomedicina da Universidade Federal de Minas Gerais- UFMG, kathylinteti@gmail.com

²Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais- UFMG, karolinnadinizp@gmail.com

³Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais- UFMG, cecitorres77@hotmail.com

⁴Enfermeira do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Minas Gerais- HC-UFMG, Nathalia.Freitas@ebserh.gov.br

⁵Professora orientadora: Doutora em Saúde Coletiva. Enfermeira. Professora da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais- UFMG, spagnol@ufmg.br.