CUIDANDO DE QUEM CUIDA: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE AÇÕES DE PROMOÇÃO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE

CARING FOR THOSE WHO CARE: AN EXPERIENTIAL ACCOUNT OF INITIATIVES TO PROMOTE THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF COMMUNITY HEALTH WORKERS

Maria Amélia Santos de Araújo[1], Ana Lis Maia Feijó[1], Davi Esdras Tavares Gonçalves[1],Ingrid Mayara Santos Barbalho[1], Lucas de Souza Richene[1], Marcos Vinicius Rodrigues Gomes[1], Maria Eduarda Barbosa da silva[1], Maria Fernanda Neves Silva[1], Maria Júlia Rodrigues Barbosa[1], Maria Lorrane de Melo Santos[1], Maysa Aryane de Carvalho[1], Pedro Vítor Moreira da Costa[1], Vanessa Alves de Souza[2].

1. Acadêmico do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Garanhuns.
2. Docente do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Garanhuns.

maria.amelia.araujo06@gmail.com

Eixo Temático: 1

RESUMO

Os Agentes Comunitárias de Saúde (ACS) exercem papel fundamental na Atenção Primária à Saúde, atuando diretamente com a comunidade e lidando diariamente com demandas sociais, emocionais e familiares. Diante disso, foi realizada uma ação em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) no município de Garanhuns-PE, com o objetivo de proporcionar um espaço de escuta, acolhimento e valorização dos ACS, permitindo que estes compartilhassem suas experiências, dificuldades e estratégias de cuidado emocional. Participaram da atividade seis ACS, todas do sexo feminino, que foram o público alvo do projeto. A ação ocorreu em formato de roda de conversa, conduzida por acadêmicos do curso de medicina da Afya Faculdade De Ciências Médicas de Garanhuns, na qual foram abordadas questões relacionadas à realidade do trabalho, aos impactos emocionais causados pela convivência constante com situações complexas da comunidade e os métodos utilizados pelas profissionais para preservar a saúde mental. Durante a atividade, as ACS relataram sobrecarga emocional e estratégias de enfrentamento dessas situaçõs. Além disso, foi realizada uma atividade de alongamento e orientação postural, conduzida por um fisioterapeuta, a partir de

exercícios leves e moderados voltados à melhoria do condicionamento físico e à redução da tensão laboral. Ao final, foi realizado um coffee break e a distribuição de kits de autocuidado, promovendo maior interação e acolhimento entre os participantes. Observou-se, segundo relatos das participantes, que o momento proporcionou sensação de bem-estar, pertencimento e valorização profissional às ACS, reforçando a importância de ações voltadas ao cuidado emocional desses trabalhadores da saúde. Conclui-se que ações extensionistas voltadas aos trabalhadores da APS constituem estratégias importantes para promoção da saúde ocupacional, humanização do cuidado e fortalecimento da qualidade de vida desses profissionais.

Palavras-chave: Agentes Comunitárias de Saúde. Saúde Ocupacional. Atenção Primária. Educação em Saúde. Relato de Experiência.

ABSTRACT

Community Health Agents (ACS) play a fundamental role in primary health care, working directly with the community and dealing daily with social, emotional, and family-related issues. In light of this, an initiative was carried out at a Basic Health Unit (UBS) in the municipality of Garanhuns, Pernambuco, with the goal of providing a space for listening to, supporting, and valuing the ACS, allowing them to share their experiences, challenges, and strategies for emotional care. Six ACS, all women, participated in the activity and constituted the project's target audience. The session took the form of a conversation circle, led by medical students from Afya Faculty of Medical Sciences in Garanhuns, during which issues related to the realities of their work, the emotional impacts caused by constant exposure to complex community situations, and the methods used by the professionals to maintain their mental health were discussed. During the session, the community health agents reported experiencing emotional overload and shared strategies for coping with these situations. In addition, a stretching and postural guidance session was conducted by a physical therapist, featuring light to moderate exercises aimed at improving physical fitness and reducing work-related tension. At the end, there was a coffee break and the distribution of self-care kits, which fostered greater interaction and a sense of welcome among the participants. According to the participants' reports, the event provided the community health workers with a sense of well-being, belonging, and professional recognition, reinforcing the importance of initiatives focused on the emotional well-being of these health workers. It is concluded that outreach

initiatives targeting primary health care workers are important strategies for promoting occupational health, humanizing care, and enhancing the quality of life of these professionals.
Keywords: Community Health Workers. Occupational Health. Primary Care. Health Education. Experience Report.

INTRODUÇÃO

A atenção primária à saúde (APS) constitui o eixo estruturante e a principal porta de entrada dos sistemas de saúde, desempenhando papel essencial na promoção, prevenção e reabilitação, garantindo o acesso universal e equitativo. Ademais, evidências demonstram que sistemas de saúde baseados pela APS apresentam melhores desfechos, maior equidade e menor custo.[1] No contexto brasileiro, a Estratégia de Saúde da Família (ESF) é o modelo central de organização da APS, contribuindo para a melhoria dos indicadores sociais e de saúde.[2]

Integrada à Saúde Coletiva, a Saúde do Trabalhador (ST), com foco na prevenção de agravos às condições de trabalho, compreende a função como um determinante social fundamental, buscando assegurar a atenção integral ao bem-estar dessa população por meio da vigilância em saúde no Sistema Único de Saúde (SUS).[3] O processo saúde-doença dos profissionais é condicionado pelas experiências vivenciadas nos ambientes e processos laborais.[3] Os profissionais da APS enfrentam sobrecarga, escassez de recursos e pressões organizacionais que resulta em estresse ocupacional. [4]

Nesse cenário, o Agente Comunitário de Saúde (ACS) surge como pilar estratégico da ESF, mediando o vínculo entre os serviços de saúde e a comunidade.[2] Apesar de sua importância na assistência a saúde, [5] o ACS enfrenta desafios como exposição a vulnerabilidades sociais e limitações estruturais, que impactam seu bem-estar e a qualidade do cuidado ofertado. [6] Diante desse contexto, o presente relato tem como objetivo descrever a experiência de uma ação extensionista voltada à ações de promoção da saúde física e mental, ao autocuidado e à valorização profissional de Agentes Comunitárias de Saúde, destacando as percepções e reflexões emergidas durante as atividades desenvolvidas.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Ação extensionista voltada à Vigilância em Saúde do Trabalhador a partir de visitas prévias à Unidade Básica de Saúde (UBS), realizada por estudantes de medicina, nas quais,

por meio dos relatos do público-alvo, identificou-se a necessidade de valorização da equipe de Agentes Comunitários de Saúde (ACS), considerando o contexto de elevada demanda assistencial, sobrecarga emocional e exposição contínua a situações de vulnerabilidade social vivenciadas por essas profissionais. A atividade foi realizada em uma UBS do município de Garanhuns-PE, com a participação de seis ACS, todas do sexo feminino.

A atividade foi planejada em 3 momentos, com foco na valorização profissional e incentivo ao autocuidado. Inicialmente, ocorreu uma roda de conversa, conduzida pelos estudantes, promovendo escuta qualificada e acolhimento. Posteriormente, foi proposto atividades de alongamento e orientação postural, conduzida por um fisioterapeuta. Por fim, houve um momento de integração com *coffee break* e distribuição de kits de autocuidado. A coleta das percepções ocorreu de forma qualitativa, por meio de falas espontâneas durante a roda de conversa e registros escritos em um mural de monitoramento ao final da atividade.

Nesse contexto, inicialmente, foi desenvolvida uma roda de conversa com o intuito de promover o bem-estar psicossocial e possibilitar a expressão das demandas e dificuldades enfrentadas no cotidiano. Nesse momento, cada ACS realizou sua apresentação, informando nome, idade, tempo de atuação na unidade e estratégias utilizadas para o enfrentamento do desgaste físico e emocional associado ao trabalho. As participantes foram incentivadas a compartilhar suas vivências no território, os desafios enfrentados e os impactos dessas experiências em suas dimensões pessoais e emocionais.

Assim, a atividade permitiu reflexões acerca da importância do cuidado com a saúde física e mental, aspecto frequentemente negligenciado diante das responsabilidades cotidianas. Observou-se que algumas participantes relataram conviver com doenças relacionadas à saúde mental, realizando acompanhamento com profissionais especializados e em uso regular de medicação. Entretanto, esse cenário não se mostrou unânime, uma vez que a maioria destacou lidar com essas demandas por meio do apoio familiar, da espiritualidade e de estratégias pessoais de enfrentamento.

Durante o encontro, as ACS relataram que frequentemente levam para o ambiente doméstico as problemáticas vivenciadas na comunidade. Destacaram, ainda, a dificuldade em estabelecer limites entre a vida profissional e pessoal, sobretudo em decorrência do forte vínculo construído com os usuários.[7] Adicionalmente, foram discutidas as estratégias de enfrentamento utilizadas pelas ACS para minimizar os impactos do desgaste emocional,

dentre as quais se destacaram a realização de atividades de lazer, a prática de atividade física e o diálogo com colegas de trabalho, assim como utilizadas por outros ACSs na APS. [8]

Em um segundo momento, foi realizada uma atividade de alongamento e orientação postural, conduzida por um fisioterapeuta. Nessa etapa, foram apresentados exercícios leves e moderados, de fácil execução, com o objetivo de proporcionar alternativas para a melhoria do condicionamento físico e a redução da tensão muscular. As atividades incluíram alongamentos antes e após a prática laboral, orientações para a prática de caminhada, exercícios de mobilidade e fortalecimento muscular, desenvolvidas sob supervisão profissional. [9]

Ao final da atividade, as Agentes Comunitárias de Saúde foram convidadas a registrar, por meio de anotações em post-its, suas impressões sobre a ação, completando a proposta "Esse projeto foi importante para mim porque...". As respostas evidenciaram a relevância do momento enquanto espaço de troca de experiências, aprendizado e acolhimento. Dessa forma, o mural funcionou como instrumento de avaliação, reforçando a importância de iniciativas que promovam o cuidado com os trabalhadores da Atenção Primária à Saúde.

Posteriormente, foi realizado um momento de *coffee break*, proporcionando um ambiente de acolhimento, integração e fortalecimento de vínculos entre os participantes. Durante o momento, foi realizada a distribuição dos kits de autocuidado às Agentes Comunitárias de Saúde, configurando-se como uma estratégia complementar de valorização profissional. Esse momento favoreceu a descontração e reforçou a importância de pausas no cotidiano de trabalho, associadas ao autocuidado.

Por fim, observou-se que a atividade contribuiu significativamente para que as ACS se sentissem ouvidas e valorizadas, evidenciando a importância de estratégias de cuidado voltadas aos trabalhadores da saúde. [10] A ação promoveu o acolhimento e o incentivo ao autocuidado, reforçando que o investimento na saúde dos profissionais da APS impacta diretamente na qualidade da assistência prestada à comunidade.

CONCLUSÃO

A experiência demonstrou a relevância da criação de espaços de escuta e acolhimento para Agentes Comunitárias de Saúde, considerando os impactos emocionais relacionados ao trabalho. A ação possibilitou momentos de reflexão, compartilhamento e fortalecimento emocional, promovendo sentimento de valorização profissional e bem-estar entre as participantes. O desenvolvimento de ações integrativas mostrou-se relevante para fortalecimento do cuidado humanizado e melhoria das relações no ambiente de trabalho.

Ademais, evidenciou-se que a valorização desses trabalhadores deve contemplar seu cuidado integral, incluindo aspectos físicos, emocionais e sociais.

Nesse sentido, destaca-se a importância da troca de saberes entre os profissionais, uma vez que o compartilhamento de experiências, vivências e estratégias de enfrentamento contribui para o fortalecimento do trabalho em equipe, para a construção de práticas mais humanizadas e para o desenvolvimento de soluções coletivas diante dos desafios do cotidiano. Dessa forma, conclui-se que ações dessa natureza são essenciais para promover a valorização profissional desses trabalhadores e qualificar o cuidado ofertado no âmbito da Atenção Primária à Saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Starfield B. Primary care: balancing health needs, services, and technology. New York: Oxford University Press; 2002.
2. Macinko J, Harris MJ. Brazil's family health strategy: delivering community-based primary care in a universal health system. N Engl J Med. 2015;373(13):1278-81.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Saúde do trabalhador [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; [s.d.] [citado 30 mar 2026].
4. Trindade LL, Pires DEP. Implicações dos modelos assistenciais da atenção básica nas cargas de trabalho dos profissionais de saúde. Texto Contexto Enferm. 2013;22:36-42.
5. Nunes MO, Trad LB, Almeida BA, Homem CR, Melo MCIC. O agente comunitário de saúde: construção da identidade desse personagem híbrido e polifônico. Cad Saude Publica. 2002;18(6):1639-46.
6. Pinto LF, Giovanella L. The Family Health Strategy: expanding access and reducing hospitalizations due to ambulatory care sensitive conditions (ACSC). Cien Saude Colet. 2018;23:1903-14.
7. Suyama EHT, et al. Estresse ocupacional e sintomas osteomusculares em Agentes Comunitários de Saúde. Cad Bras Ter Ocup. 2022;30:e2992.
8. Oliveira JS, Nery AA. Condições de trabalho e saúde de agentes comunitários de saúde. Rev Enferm UFPE On Line. 2019;13:1503-12.
9. Santos PW, et al. Análise da ansiedade e do estresse laboral em profissionais da Atenção Primária à Saúde. Res Soc Dev. 2021;10(6):e26210615763.
10. Santos AC, et al. Saúde do trabalhador na atenção básica à saúde na pandemia de COVID-19: considerações teóricas e práticas. São Paulo: Editora Bagai; 2023.