

# Promoção da Saúde no trabalho das equipes de saúde da família: um relato de experiência

Health Promotion at work for family health teams: a first-hand account

Promoción de la Salud en el trabajo de los equipos de salud de la familia:  
relato de experiencia

*Anna Carolina de Oliveira Silva\**  
*Caroline Aguiar Fernandes\**  
*Elma Lourdes Campos Pavone Zoboli\*\**  
*Mariana Cabral Schweitzer\*\*\**

*Brunielle Andressa Guimarães Silva\**  
*Jéssica Zamora Reboreda\**  
*Luíza Carraco Palos\**  
*Rafael Fernandes Bel Homo\**

**RESUMO:** Relato de experiência de oficina realizada por acadêmicos do 5o semestre do curso de graduação em Enfermagem da Universidade de São Paulo. Esta atividade teve o objetivo de desenvolver a promoção de saúde no trabalho por meio da autovalorização e a motivação dos trabalhadores que compõem a equipe amarela da Estratégia Saúde da Família da Unidade Básica de Saúde Paulo VI, localizada no Distrito de Raposo Tavares, na cidade de São Paulo. As dinâmicas empregadas na oficina foram a "Massagem coletiva", "Eu sou" e "Encher o balão". Como resultado, foi montado o "Coração de Qualidades" durante a oficina, que posteriormente foi levado pela equipe para o seu ambiente de trabalho. Todos os participantes se manifestaram de maneira espontânea e interagiram nas atividades sugeridas de forma descontraída. A atividade foi avaliada de maneira positiva tanto pelos profissionais quanto pelos graduandos como ferramenta capaz de fomentar a cidadania e o bem-estar da equipe.

**PALAVRAS-CHAVE:** Enfermagem. Programa Saúde da Família. Promoção da Saúde.

**ABSTRACT:** Experience report of a workshop held by scholars of the fifth semester of undergraduate Nursing at the University of São Paulo. This activity aimed to develop health promotion at work through self-esteem and motivation of workers who make up the yellow team of the Family Health of Primary Health Unit Paulo VI, located in the district of Raposo Tavares in the city of São Paulo. The dynamics used in the workshop were the "Collective Massage", "I am" and "Fill the balloon". The result was the creation of the "Heart of Quality" during the workshop, which was later taken by the team for their working place. All participants spoke spontaneously during the activities and interacted in a relaxed way. Both professionals and graduate students evaluated the activity positively as a tool capable of fostering citizenship and welfare in the team.

**KEYWORDS:** Nursing. Family Health Program. Health Promotion.

**RESUMEN:** Relato de experiencia del taller realizado por los estudiantes del quinto semestre de Enfermería de pregrado de la Universidad de São Paulo. Esta actividad tuvo como objetivo desarrollar la promoción de la salud en el trabajo a través de la autoestima y la motivación de los trabajadores que componen el equipo amarillo de Salud de la Familia de la Unidad de Atención Primaria de Salud Pablo VI, ubicado en el distrito de Raposo Tavares, en la ciudad de São Paulo. Las dinámicas utilizadas en el taller fueron: "Masaje colectiva", "Yo soy" y "Llene el globo". Como resultado se montó el "Corazón de la calidad" durante el taller, que más tarde fue llevado por el equipo para el local de trabajo. Todos los participantes hablaron espontáneamente en las actividades e interactuaron de una manera relajada. La actividad fue evaluada positivamente por los profesionales y estudiantes de postgrado como una herramienta capaz de promover la ciudadanía y el bienestar del equipo.

**PALABRAS-LLAVE:** Enfermería. Programa de Salud Familiar. Promoción de la Salud.

\* Discentes do Curso de Graduação em Enfermagem da USP. E-mails: anna.oliveira.silva@usp.br; brunielle.silva@usp.br; caroline.fernandes@usp.br; jessica.reboreda@usp.br; luiza.palos@usp.br; rafael.homo@usp.br

\*\* Docente do Departamento de Enfermagem da USP. E-mail: elma@usp.br

\*\*\* Discente do Curso de Pós-graduação em Enfermagem da USP. E-mail: marycabral101@usp.br

## Introdução

A Estratégia Saúde da Família (ESF) emerge em 1994 e, desde o final da década de 90, tem sido considerada pelo Ministério da Saúde como a principal estratégia de organização da Atenção Primária à Saúde no País<sup>1</sup>. A ESF introduz uma nova organização do serviço com a presença da equipe de Saúde da Família, composta obrigatoriamente pelos seguintes trabalhadores: médico, enfermeiro, auxiliar de enfermagem e agente comunitário. Essa equipe deve atuar de maneira integrada dentro e fora das Unidades Básicas de Saúde (UBS), no sentido de mobilizar a comunidade para o cuidado em saúde<sup>2</sup>.

Nesse ambiente, os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) são a figura de ligação entre o sistema de atendimento e a comunidade, a fim de que a população adscrita tenha suas necessidades reconhecidas por aqueles que conhecem o cotidiano da área de abrangência – território – e também os modos de produção e reprodução social que estabelecem as transformações e conflitos das relações sociais ali estabelecidas<sup>1</sup>.

A ESF propõe uma organização do trabalho que prioriza as ações de prevenção a doenças e de promoção a saúde, no sentido de resolver a maior parte dos agravos da população no nível primário de atenção à saúde. Nesse sentido, busca modificar o modelo prevalente nos serviços de saúde, que se ocupa quase que exclusivamente de ações de assistência, como é o caso nos níveis secundário e terciário<sup>1</sup>.

Para isso, é necessária a incorporação de ações programáticas mais abrangentes e o desenvolvimento de ações interssetoriais. Assim, a família passa a ser a unidade de cuidado primordial da atenção à saúde, priorizando-se ações coletivas que exijam uma ação mais integral, profissionais com formação

generalista, relações mais próximas entre profissionais e usuários, equipes horizontais, entre outros<sup>1</sup>. Dessa forma, a ESF deve compreender o sujeito em sua singularidade, de forma complexa e integral, socioculturalmente, com vistas a reduzir danos ou sofrimentos que possam comprometer uma vida saudável<sup>3</sup>.

Esse novo enfoque da ESF, centrado na família e com ênfase em ações integradas e mais humanizadas, implica uma mudança no processo de trabalho na saúde, principalmente na relação trabalhador-usuário, visto que, na realidade do trabalho, os profissionais vivenciam questões conflitantes, como a dificuldade de diferenciar os níveis de atenção e da rede de saúde no sentido de suprir demandas e dar continuidade às ações iniciadas na ESF; a carência da população por atendimento de saúde; o convívio intenso com o sofrimento de pessoas com necessidades sociais, econômicas e de outras ordens do sofrer humano, como conflitos familiares, mortes, solidão e violência doméstica; a dificuldade de construir limites para o envolvimento com a população, uma vez que as relações com os usuários ultrapassam os limites físicos da instituição<sup>1,2,3</sup>.

Assim, como consequência, o profissional sofre impacto psíquico, devido, sobretudo, à impotência e à dificuldade de ajudar a resolver os problemas que presencia. O fato de não ser assegurado aos trabalhadores espaços de trocas ou um suporte psicológico faz com que as angústias que vivenciam no cotidiano permaneçam com eles, dentro ou fora da situação de trabalho<sup>1</sup>.

Com o intuito de contrariar esse processo, os acadêmicos do 5º semestre do curso de graduação em Enfermagem da Universidade de São Paulo, durante o período de estágio curricular da disciplina

Fundamentos e Práticas de Enfermagem em Saúde Coletiva, feito na UBS Paulo VI, optaram por realizar uma oficina educativa junto aos profissionais da ESF dessa unidade.

A oficina é uma intervenção educativa de cunho emancipatório e crítico, que incorpora elementos do psicodrama pedagógico como recurso facilitador da expressão e autoconhecimento dos participantes. O trabalho com oficinas pode ser estruturado em uma sequência de encontros ou em um único, como foi o caso deste relato. Em geral, são encontros de duas horas com um grupo de seis a quinze participantes. Na oficina, os participantes produzem um material concreto, que pode ser recuperado por todo o grupo na discussão e na partilha de conhecimentos e vivências<sup>4</sup>.

Assim, este artigo buscou relatar a experiência vivenciada pelos acadêmicos ao realizar uma oficina que objetivou desenvolver a promoção de saúde no trabalho, por meio da autovalorização e a motivação dos trabalhadores que compõem a equipe responsável pela área de abrangência amarela da ESF da UBS Paulo VI, localizada no Distrito de Raposo Tavares na cidade de São Paulo.

## Método

A partir da necessidade de reforçar o vínculo, a autovalorização e a motivação entre os membros da ESF, optou-se por realizar a oficina *Cuidando de Quem Cuida*, que englobou três dinâmicas, um momento de avaliação e um lanche coletivo.

Para sua realização, houve um planejamento das atividades, envolvendo os alunos, a docente e a técnica especialista responsável pelo campo de estágio. A ideia central foi a de propiciar aos profissionais de saúde, enquanto cuidadores, a possibilidade de vivenciar um am-

biente de apoio a partir do próprio relacionamento da equipe<sup>5</sup>.

O primeiro ponto abordado foi proporcionar um ambiente agradável ao público-alvo a partir de um cenário acolhedor. Esse ambiente foi composto por balões de ar decorativos, música ambiente e pela utilização de vestimentas coloridas pelo grupo de alunos responsáveis pela atividade.

A escolha pela música foi realizada considerando a sua característica de estabelecer contatos não-verbais e capacidade de auxiliar no desenvolvimento da linguagem. Uma vez que a música propicia um meio de comunicação de caráter predominantemente sensorial, tem importância e grande aplicação na ativação e liberação dos processos emocionais<sup>6</sup>. Ao mesmo tempo, propicia um espaço não ameaçador, facilitando a comunicação e os inter-relacionamentos<sup>7</sup>.

A utilização de cores nos balões e nas vestimentas fundamentou-se no fato de que as cores influenciam na saúde física, mental e, principalmente, emocional<sup>8</sup>, sendo esse um dos fundamentos da cromoterapia, ciência que usa a cor para estabelecer o equilíbrio e a harmonia do corpo, da mente e das emoções<sup>9</sup>.

A primeira dinâmica realizada foi denominada *Massagem Coletiva*, em que os participantes, dispostos em uma roda, foram incentivados a fechar os olhos e massagear o participante à sua direita, orientando que fizessem o mesmo com o participante à sua esquerda, a fim de vivenciarem o conceito de troca e de integralidade, um ato de cuidado e atenção por meio da massagem<sup>10</sup>.

O segundo momento da oficina foi a realização da dinâmica *Eu Sou*<sup>11</sup>, tendo como objetivo destacar nos profissionais a percepção como seres relacionais e dependentes uns

dos outros. Cada participante recebeu um cartão com uma frase contendo uma fala, por exemplo, "Eu sou um livro sem páginas". Os participantes foram orientados de que a atividade se iniciaria quando uma pessoa se levantasse, fosse até o centro do grupo e lesse a sua frase. Em seguida, quem se sentisse chamado, deveria se aproximar da pessoa que leu a frase e dizer a resposta que completasse a ausência mencionada. Nesse caso, diria "Eu sou a página que falta no seu livro". Esse processo continuou até que todas as pessoas se encontraram de pé no centro do círculo. Por fim, foram abordadas duas questões para a conclusão da atividade: "Quais os sentimentos no momento da leitura das frases?" e "Como articular as frases com a vida profissional?".

O terceiro momento da oficina foi a realização da atividade *Encher o coração*<sup>11</sup>, tendo como objetivo destacar as qualidades dos membros da equipe, exercitando a aceitação mútua. A dinâmica começou com cada participante colando um coração de papel nas costas de outro participante e seguiu com cada um escrevendo qualidades no coração de todos da equipe, com vistas a estimular a reflexão de como se sentem quando ouvem qualidades ao próprio respeito. Concluiu-se a dinâmica com a colagem do coração de cada membro dentro de um único grande coração, representando o *Coração de Qualidades* da equipe amarela.

A última etapa da atividade incluiu a avaliação da oficina, durante a qual cada participante foi incentivado a definir a experiência vivenciada na oficina em apenas uma palavra, para então montar uma frase que definisse a atividade a partir das palavras usadas. O término ocorreu com a realização de um lanche coletivo.

## Resultados

No dia programado, às oito horas da manhã, o grupo se reuniu na UBS Paulo VI. Todos os alunos estavam vestidos em cores vibrantes. Juntos se dirigiram à Casa Amarela, um espaço pertencente à comunidade onde geralmente são realizadas as reuniões com os profissionais da equipe amarela da UBS, para organizar previamente o espaço.

Já no destino, o local foi organizado de forma a deixá-lo receptivo e alegre para receber a equipe amarela. Conforme planejado, a decoração continha balões de ar e corações coloridos, uma mesa com aperitivos e música ambiente.

A partir das dez horas da manhã, os profissionais da equipe começaram a chegar. Essa ESF é composta por oito profissionais, sendo uma médica, uma enfermeira, uma técnica de enfermagem e cinco agentes comunitários. Passados quinze minutos das dez horas, com a equipe quase completa, começou-se uma breve autoapresentação de cada membro que estava no local. Alguns participantes contaram sua trajetória pessoal e/ou profissional de forma espontânea.

Em seguida, as três dinâmicas sugeridas foram realizadas: *Massagem Coletiva*, *Eu sou* e *Encher o coração*. Ao final da terceira, foi solicitado que cada participante se deslocasse até o coração maior e lesse o que estava escrito em um dos pequenos. Ao fim das leituras, foi descrito que todas as qualidades que haviam sido escritas nos corações pertenciam à própria equipe, pois a qualidade de cada pessoa passava a ser do coletivo, quando todos se unem por um objetivo. Ademais, foram entregues aos participantes adesivos de corações para que co-

lassem em um lugar visível e, assim, lembrassem das qualidades da equipe, como também sendo suas próprias qualidades.

Ao final das dinâmicas, foi solicitado que cada integrante expressasse com apenas uma palavra como havia sido a atividade do dia. Foram ditas as palavras: “prazerosa”, “relaxante”, “troca”, “único”, “calor”, “aprendizagem” e “ótimo”. Com essas palavras, foi montada a seguinte frase, que representou a avaliação da oficina: “A oficina foi uma troca prazerosa, relaxante, de calor e de aprendizagem. Um momento único e ótimo”.

Depois foi oferecido um lanche a todos os participantes. Durante o lanche, uma das integrantes que faltava da equipe chegou, e a própria equipe teve a iniciativa de fazer um coração colorido de papel com suas qualidades e colar no coração grande, de forma que esta também fosse incluída nas qualidades da equipe.

Logo após o término do lanche, a equipe voltou à suas atividades na UBS, levando consigo o coração grande de papel espontaneamente, que posteriormente foi colocado na parede do consultório da equipe, na unidade.

## Discussão

A oficina é uma prática dialógica, que requer a participação e a interação grupal para permitir o resgate da espontaneidade e a formulação de respostas criativas<sup>4</sup>. As oficinas, em especial, delineiam um percurso intrínseco ao desenvolvimento paradigmático, situando-se no rol das tecnologias de cuidados desde períodos anteriores à origem da psiquiatria, embora sob perspec-

tivas distintas no progresso histórico-cronológico<sup>12</sup>.

Nessa oficina, em especial, todos os participantes se manifestaram de maneira espontânea, interagindo ativamente com as atividades sugeridas. Durante todo o tempo se mostraram alegres, descontraídos, sorridentes e bastante receptivos às propostas.

Nesse sentido a primeira dinâmica, *Massagem Coletiva*, foi proposta, visto a capacidade do contato físico de promover a interação grupal por meio da troca e confiança. E que, em muitas vezes, é capaz de proporcionar o alívio de dores físicas, mentais e emocionais<sup>10</sup>. Ademais, foi explicado aos participantes que a intenção da atividade era fazê-los perceber que faziam parte de uma equipe e, portanto, podiam se apoiar uns nos outros, formando uma rede.

O ambiente de trabalho em que inserem-se os profissionais de saúde impõe condições que causam desgastes psicológicos, podendo levar esses trabalhadores a desenvolver depressão, irritabilidade e sensação de impotência<sup>13</sup>. A possibilidade de dividir essas situações com colegas de trabalho e a busca de soluções em comum podem atenuar o desgaste nesses profissionais e promover a saúde do grupo<sup>14</sup>.

Dessa forma, a atividade seguinte, *Eu Sou*, buscou desenvolver no grupo a percepção de que todos se completavam e que, mesmo se faltasse algo a um indivíduo, algum membro da equipe poderia suprir a necessidade de alguma forma, pois são indivíduos diferentes, que possuem habilidades e capacidades diferentes.

Assim, buscar compreender essa diversidade positiva entre os mem-

bros só faz a equipe crescer e ser mais completa, uma vez que a falta de controle sobre o trabalho e responsabilidade excessiva produzem consequências psicológicas e somáticas negativas para o profissional de enfermagem<sup>13</sup>. A utilização da dinâmica de oficinas para resgatar conceitos de cidadania contribui para intervir nesse processo.

Em sequência, foi feita a dinâmica *Encher o coração*. Após todos os participantes escreverem em todos os corações, esses foram colados em um maior, que simbolizava a equipe amarela. *O Coração de Qualidades* foi o material concreto que a equipe recuperou não só na discussão da oficina, mas no seu cotidiano de trabalho<sup>4</sup>. O fato de a equipe colar posteriormente esse coração grande na parede do consultório pode ser uma resposta criativa ao estresse do trabalho e um sinal de efetividade do objetivo proposto.

Desse modo, buscar momentos durante o período de trabalho que valorizem o trabalho em equipe e cada profissional em especial, com vistas a favorecer o crescimento pessoal e profissional, pode favorecer a qualidade dos serviços de atenção primária à saúde e prevenir o estresse laboral<sup>15</sup>.

Enfim, o desenvolvimento da oficina reafirmou a relevância, a essencialidade e a eficácia dessa ferramenta como abordagem para trabalhar a autovalorização e a motivação dos profissionais de saúde, visto que permitiu um resgate de forças e desgastes existentes, além de uma reflexão acerca do próprio bem-estar da equipe.

## Considerações finais

Ainda que a oficina tenha ocorrido de forma isolada, a avaliação

feita tanto pelos alunos quanto pelos profissionais envolvidos foi positiva, uma vez que conseguiu despertar na equipe a discussão sobre promoção de saúde a partir da autovalorização e motivação das relações interpessoais.

Tendo em vista as palavras usadas para descrever a avaliação e o fato dos envolvidos terem, espon-

taneamente, colado o coração no consultório, consideramos que esse diálogo pode permanecer entre os envolvidos por um período maior do que o da oficina e que possa, ainda, ter extrapolado essa discussão de cidadania para além da equipe amarela, incluindo os demais membros da UBS e também os usuários dos serviços de saúde.

Assim, considerando que esses espaços de troca e reflexão são essenciais para aliviar e lidar com os desgastes e angústias do trabalho na ESF, entende-se que esses momentos deveriam ser oportunizados com maior frequência tanto pelos profissionais quanto pelos alunos de graduação, que ciclicamente entram em contato com esses ambientes durante os estágios curriculares.

---

## REFERÊNCIAS

1. Centro de Estudos de Cultura Contemporânea: Consórcio Medicina USP. Inquérito com usuários e profissionais, percepção dos gestores e estudos sobre o trabalho no PSF. (Cadernos de Atenção Básica: estudos avaliativos; 3). São Paulo; 2007.
  2. Departamento de Atenção Básica. Atenção Básica e a Saúde da Família. [acessado 01 Mai 2011]. Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/atencaobasica.php>
  3. Brasil. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2006.
  4. Chiesa AM, Veríssimo MR. A Educação em Saúde na Prática do PSF. In: Brasil. Instituto para o Desenvolvimento da Saúde. Universidade de São Paulo. Ministério da Saúde. Manual de Enfermagem. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2001. (Série A. Normas e Manuais Técnicos; n. 135)
  5. Campos EP. Quem cuida do Cuidador: uma proposta para os profissionais da saúde. 3a ed. Petrópolis (RJ): Vozes; 2007.
  6. Ruud E. Música e Saúde. São Paulo: Summus; 1991.
  7. Almeida AP, Castro AV. A Enfermagem e Música: duas artes para refletir o cuidar na pediatria. Nursing. 2010 Mar;12(142):136-40.
  8. Edde G. Cores para a sua saúde: método prático de cromoterapia. 5a ed. São Paulo: Pensamento; 1997.
  9. Bassano M. A cura pela música e pela cor: um guia prático. 7a ed. São Paulo: Cultrix; 1998.
  10. Borges TP, Silva MJP. Massagem na Enfermagem: revisão bibliográfica. Nursing. 2010 Mai;12(144):246-50.
  11. Ponick E, Brandenburg LE. Dinâmicas para ensino religioso. 2a ed. São Leopoldo (RS): Ed Sinodal; 2009.
  12. Soares AN, Reinaldo AMS. Oficinas terapêuticas para hábitos de vida saudável: um relato de experiência. Esc Anna Nery [Internet]. 2010 [acessado 01 Mai 2011];14(2):391-8. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-814520100002000256&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-814520100002000256&lng=en)
  13. Lautert L, Chaves EHB, Moura GMSS. O estresse na atividade gerencial do enfermeiro. Rev Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health [Internet]. 1999 [acessado 01 Mai 2011];6(6):415-25. Disponível em: <http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v6n6/0968>
  14. Santos VC, Soares CB. A relação trabalho-saúde dos enfermeiros do PSF da região de Vila Prudente - Sapopemba: um estudo de caso [dissertação]. São Paulo: Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo; 2007.
  15. Trindade LL, Lautert L. Síndrome de Burnout entre os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família. Rev Esc Enferm USP [Internet]. 2010 [acessado 01 Mai 2011];44(2):274-9. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reecusp/v44n2/05.pdf>
- 

*Recebido em 8 de junho de 2011  
Aprovado em 4 de agosto de 2011*