

BEM-ME-QUER: MODELO DE GESTÃO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR DA ATENÇÃO PRIMÁRIA

Autoras: Marilene Rivany Nunes, Iara Gonçalves Borges Barbosa, Jessica Lais De Oliveira Pimenta e Ana Carolina Magalhães Caixeta.

O projeto "Bem-me-quer" surgiu para enfrentar o aumento de licenças médicas por sofrimento psíquico entre trabalhadores da APS. Através de encontros grupais e ferramentas de reflexão, busca promover o autocuidado e humanizar as relações no ambiente de trabalho.

OBJETIVOS E PROPOSTA DE VALOR



Promoção da Saúde Mental e Bem-Estar

Fomentar um ambiente de trabalho acolhedor e humanizado para quem cuida do outro.



Fortalecimento de Vínculos Interpessoais

Melhorar as relações entre equipes e comunidade através do acolhimento e escuta qualificada.



Cuidado Singular e Integral

Valorizar o autoconhecimento, a espiritualidade e a singularidade de cada servidor da saúde.

METODOLOGIA E VIVÊNCIAS



Encontros Quinzenais Presenciais

Ciclo de cinco encontros terapêuticos realizados diretamente nas Unidades de Saúde da Família.



O Caderno de Vivências

Ferramenta personalizada para guiar o participante em reflexões, registros e exercícios de autoconhecimento.



Eixos Temáticos de Intervenção

Aborda pertencimento, regulação emocional, espiritualidade (sentido da vida) e relações humanas.

RESULTADOS E IMPACTO SOCIAL

90%

Melhora na Saúde Mental

Dos participantes avaliados, a vasta maioria percebeu progresso real em seu bem-estar emocional.

100%

Acolhimento e Recomendação

Todos os participantes sentiram-se respeitados e indicariam o projeto para outros colegas.

94%

Mudança no Manejo Emocional

Quase a totalidade dos servidores percebeu mudanças positivas em como lidam com suas emoções.