19ºEncontroConversandosobreExtensão(CONEX)e4ºEAEX-EncontroAnualdeExtensão(EAEX)

Resumo Expandido ModalidadeA:"Apresentação de programas,projetos,ações,atividadesepesquisasadvindasdaextensãouniversitária"

ÁREA TEMÁTICA:(marque a área temática correspondente ao trabalho que foi indicado no momento dainscrição)

( )COMUNICAÇÃO

( )CULTURA

( )DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA

( )EDUCAÇÃO

( )MEIO AMBIENTE

(X)SAÚDE

( )TECNOLOGIA E PRODUÇÃO

( )TRABALHO

AUTOCUIDADO DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Letícia Fernanda da Silva(leticiafns94@gmail.com)[1]

Israel Marcondes(marcondesisrael@outlook.com)[2]

Laís Cristina ZinserSpinassi (laiszinsers@gmail.com)[3]

Fabiana Postiglione Mansani (fpmansani@gmail.com)[4]

Resumo:O autocuidado dos profissionais de saúde consiste na preservação da qualidade de vida mental e física destes trabalhadores, a fim de evitar o esgotamento emocional e corporal, o que pode refletir em um mau desempenho destes na realização da profissão.Diante da relevância do tema,a Liga Acadêmica de Terapêutica Médica Aplicada (LATEM) da Universidade Estadual de Ponta Grossa ofertou uma Conferência por via remota para disponibilizaraos universitários das áreas de Ciências Biológicas e da Saúde, informações sobre o tema, oportunizando aos mesmos o autocuidado. Além disso, possibilitar aos universitários identificarem os sinais de esgotamento físico e mental e como e onde procurar ajuda. A Conferência conseguiu mostrar aos estudantes e à comunidade a importância da discussão do tema, a necessidade de se ter conhecimentos sobre o assunto para que se preservem na prática da profissão, a fim de que o esgotamento não reflita em más posturas no trabalho e na vida pessoal, evitando assim, frustrações.

Palavras-chave: Autocuidado. Qualidade de vida. Esgotamento.

[1]Equipe de Execução; Universidade Estadual de Ponta Grossa; Medicina e leticiafns94@gmail.com.

[2]Equipe de Execução; Universidade Estadual de Ponta Grossa; Medicina e marcondesisrael@outlook.com.

[3]Equipe de Execução; Universidade Estadual de Ponta Grossa; Medicina e laiszinsers@gmail.com.

[4]Coordenadora; Universidade Estadual de Ponta Grossa; Diretora do Setor de Ciências Biológicas e da Saúde e fpmansani@gmail.com.

NOMEDO PROGRAMAOUPROJETO

Liga Acadêmica de Terapêutica Médica Aplicada (LATEM).

PÚBLICO-ALVO

Universitários dos cursos de Ciências Biológicas e da Saúde, profissionais das áreas afins da comunidade.

MUNICÍPIOSATINGIDOS

Ponta Grossa – Paraná.

LOCALDEEXECUÇÃO

Realizado por via remota, através da plataforma streamyard e transmitido através do canal do YouTube da @oficialuepg.

JUSTIFICATIVA

Durante a pandemia do coronavírus, o autocuidado de profissionais de saúde passou a terainda mais evidência para a sociedade e para os próprios profissionais, devido ao esgotamento mental e físico dos trabalhadores, tanto pela carga horária e a nova forma de trabalho a que foram submetidos, assim como pelo intenso contato com o sofrimento de inúmeras famílias que perderam familiares e amigos por conta da COVID-19. Vale ressaltar que o autocuidado deve ser praticado em qualquer momento da vida do profissional de saúde, precisa ser um hábito de vida que permita ao profissional um momento de relaxamento diante às exigências do trabalho, não sendo apenas praticado em períodos pandêmicos ou de máxima exigência dos profissionais.

O autocuidado consiste em realizar alguma atividade que proporcione prazer ao profissional de saúde, como a prática de atividade física, meditação, yoga, assim como hábitos diários de boa noite de sono, boa alimentação, bom convívio social e reconhecimento profissional. São práticas que permitem ao profissional de saúde uma fuga da rotina e oportunizammomentos de reflexão mais inteligente sobre seu trabalho e vida pessoal.

Dianteda dificuldade que os profissionais de saúde têm em manter a qualidade de vida profissional equilibrada com a vida pessoal, gerando esgotamento mental e físico, a Liga Acadêmica de Terapêutica Médica Aplicada (LATEM) da Universidade Estadual de Ponta

Grossa, exercendo sua atividade extensionista, desenvolveu essa Conferência por via remota, para instruir e auxiliar universitários no que se refere ao autocuidado de profissionais de saúde, para que futuramente, estes saibam a importância de priorizar a sua própria qualidade de vida, bem como profissionais das áreas específicas, a fim de que tenham um bom desempenho profissional sem frustrações.

OBJETIVOS

O projeto tem como objetivo salientar aos universitários dos cursos de Ciências Biológicas e da Saúde e aos profissionais das áreas específicas, a importância de se preservar a própria saúde mental e física, evitando assim um esgotamento, o qual pode levar a uma má gestão da vida pessoal, refletindo em mau desempenho profissional, devido ao alto grau de frustração a que podem ser submetidos, além de evidenciar as maneiras de identificar esse esgotamento e como solucioná-lo, caso seja identificado.

METODOLOGIA

A atividade “Autocuidado de profissionais de saúde” ocorreu no dia 17 de junho de 2021, na forma de Conferência, por via remota, através da plataforma streamyard e transmitido pelo canal do YouTube da @oficialuepg da Universidade Estadual de Ponta Grossa, tendo como conferencistas a Médica Beatriz Zampar,graduada pela Universidade Estadual de Ponta Grossa, mestre e doutoranda em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual de Londrina.

RESULTADOS

O debate a cerca do tema que ocorreu durante a Conferência foi de extrema relevância aos universitários da área da saúde e aos profissionais, pois estarão expostosàs dificuldades de equilibrar suas vidas profissionais e pessoais. E fica vidente que,mesmo sabendo da existência desse esgotamento, a maioria dos profissionais têm problemas na organização de suas vidas para conciliar hábitos saudáveis com o trabalho rotineiramente desgastante. Nesse sentido, a Liga Acadêmica de Terapêutica Médica Aplicada (LATEM) da Universidade Estadual de Ponta Grossa, por meio da Conferência remota, conseguiu por em discussão a importância dos profissionais de saúde com qualidade de vida, para que tenham bons resultados profissionais, evitando assim um estresse na vida pessoal. O sucesso da Conferência foi notório, pois além da participação do público-alvo, contou com 971

visualizações no vídeo da conferência disponibilizado no canal do YouTube.

FOTO(S)

Figura 1 –Folder de Convite



Legenda: Folder utilizado para divulgação e convite aos universitários para a Conferência.

CONSIDERAÇÕESFINAIS

Por meio da Conferência, ficou evidente que o público-alvo teve acesso a muitas informações relevantes acerca do tema, permitindo mais um aprendizado além do conhecimento científico obrigatório do currículo acadêmico, alcançando o objetivo do projeto. Os organizadores da Conferência, assim como a palestrante foram parabenizados pela discussão do tema e percebeu-se que houve aprendizado dos participantes, pelos comentários via chat na plataforma YouTube. Ademais, a palestrante realizou uma dinâmica com os participantes, na qual estes precisaram elencar cinco coisas importantes que possuem (podendo ser materiais), cinco atividades favoritas, cinco partes do corpo que valorizam e cinco pessoas que mais amam na vida. Pós elencarem esses itens, a palestrantre contou uma história e durante esse tempo foi pedindo para que fossem excluindo alguns desses itens e ao final sobraram alguns, então ela

pediu para que os participantes refletissem sobre os itens sobraram, se correspondem às suas prioridades, de acordo com a história de vida de cada um, que sentimentos prevaleceram e analiá-los com atenção, finalizando a dinâmica e a palestra.

Nesse sentido, a Liga Acadêmica de Terapêutica Médica Aplicada (LATEM) da Universidade Estadual de Ponta Grossa alcançou suas expectativas de enriquecer o conhecimento da comunidade e pretende dar relevância a demais temas extracurriculares que engrandeçam não apenas o conhecimento científico dos universitários, mas também agreguem conhecimento pessoal.

REFERÊNCIAS

1. Aryankh, A. (2019). *Interven ntions on n reducin ng burno ut in phy ysicians and a nurs ses : A system matic rev view*.