

## **PROJETO “BEM ME QUERO”: UMA PROPOSTA DE AUTOCUIDADO COM PROFISSIONAIS DA ESF**

Raimundo LG,\*  
Vieira DC

Secretaria Municipal de Saúde/Núcleo de Apoio à Saúde da Família/NASF,  
Praça Leoberto Leal, 20, Centro, Lages/SC, Fone: +5549 3251-7600,  
Email:esf@saudelages.gov.br

### **RESUMO**

A Política Nacional de Humanização sugere que seja articulada a valorização da ambiência, com organização de espaços de trabalho saudáveis e acolhedores no âmbito do SUS. Diante desse conceito buscou-se a partir do projeto “Bem me quero” fortalecer ações de promoção da saúde com os profissionais atuantes da ESF. Sendo assim, tal projeto teve por objetivo promover a qualidade de vida no trabalho dos profissionais das Unidades de Saúde acompanhadas pelo NASF 1 do Município de Lages/SC, através de atividades com vistas ao autocuidado. Os encontros ocorreram em três USF de referência do NASF, nos momentos de educação permanente com a participação de 25 trabalhadores em média. O projeto contou com a parceria de uma equipe multiprofissional da rede de serviços na prática das atividades, como fotógrafo maquiador, psicólogo, nutricionista, fisioterapeuta, entre outros. As atividades foram programadas a partir da demanda das equipes de ESF com dois encontros por mês, totalizando quatro encontros ao total. A partir desta proposta buscou-se incentivar as equipes a darem continuidade aos momentos de autocuidado a partir das habilidades pessoais dos integrantes das equipes. As ações envolveram momentos de reflexão, integração e aprendizagem, favorecendo o resgate do sentido pessoal e do trabalho.

**Palavras-chave:** Promoção da saúde. Saúde do trabalhador. Autocuidado.

**Área de Concentração:** Psicologia