

**Cuidar de mim para cuidar do outro: promovendo o autocuidado entre  
profissionais residentes**

**Taking care of me to take care of the other: promoting self-care among resident  
professionals**

**Cuidar de mí mismo para cuidar del otro: promover el autocuidado entre los  
profesionales residentes**

Recebido: 16/10/2021 | Revisado: 28/10/2021 | Aceito: 02/11/2021 | Publicado: 09/12/2021

**Nanielle Silva Barbosa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5758-2011>

Universidade Estadual do Piauí, Brasil

E-mail: [naniellesilvabarbosa@hotmail.com](mailto:naniellesilvabarbosa@hotmail.com)

**Andréa Conceição Gomes Lima**

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0217-8334>

Universidade Estadual do Piauí, Brasil

E-mail: [andreaclima@hotmail.com](mailto:andreaclima@hotmail.com)

**Josué Tadeu Lima de Barros Dias**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8689-4169>

Universidade Estadual do Piauí, Brasil

E-mail: [thadeu\\_dias\\_@hotmail.com](mailto:thadeu_dias_@hotmail.com)

**Michelle Vicente Torres**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5084-228X>

Universidade Estadual do Piauí, Brasil

E-mail: [michellevicente@ccs.uespi.br](mailto:michellevicente@ccs.uespi.br)

**Suzy Romere Silva de Alencar**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9547-6727>

Universidade Estadual do Piauí, Brasil

E-mail: [suzy-romere@hotmail.com](mailto:suzy-romere@hotmail.com)

**Trícia Ruana Nunes Araújo**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1030-2972>

Universidade Estadual do Piauí, Brasil

## Resumo

**Objetivo:** Descrever as experiências vivenciadas no grupo de autocuidado desenvolvido em um Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade.

**Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência elaborado com base na metodologia da Problematização do Arco de Maguerez. As ações voltadas para a promoção do autocuidado dos profissionais residentes aconteceram entre os meses de agosto de 2020 à março de 2021, durante as atividades pedagógicas correspondentes à tutoria, semanalmente, de forma remota, por meio da ferramenta virtual *Google Meet* e com duração média de 60 minutos, totalizando 26 encontros. **Resultados**

**e Discussão:** Os encontros virtuais possibilitaram aos residentes discutir acerca das atividades a serem planejadas e realizadas diante do cenário de pandemia e os impactos físicos e psíquicos advindos da reformulação do processo de ensino-aprendizagem.

**Considerações Finais:** A realização de encontros para fortalecer e incentivar o autocuidado contribuiu com o fortalecimento dos participantes, empoderamento e cultura de expressar-se e evidenciar suas necessidades e angústias, além de criar vínculos com os demais componentes da equipe, principalmente em tempos de atividades remotas, onde os encontros de toda a equipe poderiam ter se tornado mais escassos. Assim, os encontros despertaram ainda mais o sentimento de interprofissionalidade, humanidade, amorosidade e autorresponsabilidade pela própria saúde e do outro com quem se trabalha.

**Palavras-chave:** Programas de Pós-Graduação em Saúde; Promoção da Saúde; Saúde Mental.

## Abstract

**Objective:** To describe the experiences lived in the self-care group developed in a Multiprofessional Residency Program in Family and Community Health. **Methods:** This is a descriptive, qualitative study, of the type of experience report, based on the problematization methodology of the Arco de Maguerez. The actions aimed at promoting the self-care of resident professionals took place between the months of August 2020 and March 2021, during the pedagogical activities corresponding to the tutoring, weekly,

remotely, through the virtual tool Google Meet and with an average duration of 60 minutes, totaling 26 meetings. **Results and Discussion:** The virtual meetings allowed residents to discuss about the activities to be planned and carried out in the face of the pandemic scenario and the physical and psychological impacts arising from the reformulation of the teaching-learning process. **Final Considerations:** The holding of meetings to strengthen and encourage self-care contributed to the strengthening of participants, empowerment and a culture of expressing themselves and highlighting their needs and anxieties, in addition to creating links with the other members of the team, especially in times of remote activities, where the meetings of the whole team could have become more scarce. Thus, the meetings aroused even more the feeling of interprofessionality, humanity, loveliness and self-responsibility for one's own health and that of the other with whom one works.

**Keywords:** Health Postgraduate Programs; Health Promotion; Mental Health.

### Resumen

**Objetivo:** Describir las experiencias vividas en el grupo de autocuidado desarrollado en un Programa de Residencia Multiprofesional en Salud de la Familia y la Comunidad.

**Metodología:** Se trata de un estudio descriptivo, cualitativo, del tipo de relato de experiencia elaborado con base en la metodología de la Problematización del Arco de Maguerez. Las acciones dirigidas a promover el autocuidado de los profesionales residentes se desarrollaron entre los meses de agosto de 2020 y marzo de 2021, durante las actividades pedagógicas correspondientes a la tutoría, semanalmente, a distancia, a través de la herramienta virtual Google Meet y con una duración media de 60 minutos, totalizando 26 encuentros. **Resultados y Discusión:** Las reuniones virtuales permitieron a los residentes discutir sobre las actividades a planificar y realizar en el escenario pandémico y los impactos físicos y psicológicos resultantes de la reformulación del proceso de enseñanza-aprendizaje. **Consideraciones Finales:** La realización de encuentros para fortalecer e incentivar el autocuidado contribuyó al fortalecimiento de los participantes, al empoderamiento y a la cultura de expresarse y evidenciar sus necesidades y angustias, además de crear vínculos con los demás componentes del equipo, principalmente en tiempos de actividades remotas, donde los encuentros de todo el equipo podrían volverse más escasos. Así, los encuentros despertaron aún más el

sentimiento de interprofesionalidad, humanidad, cuidado amoroso y autorresponsabilidad por la propia salud y la del otro con el que se trabaja.

**Palabras clave:** Programas de salud de postgrado; Promoción de la salud; Salud mental.

## **Introdução**

Nas últimas décadas, vêm ocorrendo mudanças no processo de formação dos profissionais da saúde, sendo estas conduzidas pelo Ministério da Saúde (MS), que assumiu o papel e a responsabilidade de orientar e formar tais profissionais para atender as necessidades do Sistema Único de Saúde (SUS). Nesse contexto, destacam-se as Residências Multiprofissionais em Saúde (RMS), que funcionam sob a coordenação do Ministério da Educação (MEC) e MS (SILVA, 2018).

Os programas de residência se consolidam como um espaço potencial para a formação e o trabalho com base na interdisciplinaridade e interprofissionalidade, garantindo a integralidade das ações de saúde direcionadas à comunidade, embasadas nos princípios e diretrizes do SUS. Com carga horária de 60 horas semanais e duração mínima de dois anos, trazem entre seus principais objetivos, formar e qualificar profissionais de saúde no âmbito do SUS, tendo como estratégia o ensino/aprendizagem e a formação em serviço, mediante acompanhamento e supervisão de preceptores, tutores e coordenação (SILVA; DALBELLO-ARAÚJO, 2019; BRASIL, 2007).

Na prática, o residente/trabalhador em sua atuação profissional necessita lidar com eventuais situações que podem se tornar desafiadoras, associadas a pressões internas e externas, resultando em circunstâncias que podem ser interpretadas como desgastantes. Tais situações podem desencadear sensações de insegurança, tensão, ansiedade, medo, cansaço físico e mental, interferindo diretamente na qualidade de vida do profissional residente e no seu desempenho para executar as atividades cotidianas, demonstrado através do aparecimento de sinais e sintomas relacionados à alterações psicológicas (PINHEIRO et al., 2021).

Considerando a extensa carga horária dos programas de residência, estrutura-se que o cuidado com os profissionais residentes possa ser amplo, onde o apoio seja mútuo

e possam ser partilhadas experiências e vivências, a fim de aliviar os sentimentos desconfortáveis que afloram das práticas diárias (VIEIRA et al., 2019).

Diante disso, se faz necessário um aprofundamento acerca da temática, visto que se trata de um processo cujas evidências relacionadas ao acolhimento em saúde mental dos profissionais de saúde ainda são limitadas. Com isso, busca-se contribuir para o fortalecimento de ações estratégicas, principalmente na Atenção Primária à Saúde (APS), onde o foco está direcionado para a promoção e manutenção da saúde, garantindo qualidade de vida e bem-estar desses profissionais.

Baseado no exposto, o estudo tem como objetivo descrever as experiências vivenciadas no grupo de autocuidado desenvolvido em um Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade.

## **Metodologia**

Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência elaborado com base na metodologia da Problematização do Arco de Magueres. Essa proposta metodológica, referente à prática pedagógica, propõe o aprendizado a partir da autonomia intelectual, pensamento crítico e criativo e preparação para uma atuação para além da sala de aula, mas também em espaços políticos e sociais. Apresenta-se em cinco etapas, a partir da realidade social vivenciada: observação da realidade, pontos-chaves, teorização, hipóteses de solução e aplicação à realidade (PRADO et al., 2012).

As ações voltadas para a promoção do autocuidado dos profissionais residentes aconteceram entre os meses de agosto de 2020 a março de 2021, durante as atividades pedagógicas correspondentes à tutoria, semanalmente, de forma remota, por meio da ferramenta virtual *Google Meet* e com duração média de 60 minutos, totalizando 26 encontros.

Os momentos de encontro para desenvolvimento das ações foram idealizados a partir de reflexões advindas do novo contexto de saúde pública, caracterizado pela pandemia do novo coronavírus. Diante desse cenário, houve modificações pedagógicas nas rotinas teórico-práticas do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade, de uma Instituição de Ensino Superior pública do estado do Piauí, onde foram observadas diversas vulnerabilidades e anseios nos residentes.

Participaram das ações 16 profissionais residentes, incluindo as categorias de Enfermagem, Odontologia, Educação Física, Serviço Social, Psicologia, Nutrição e Fisioterapia e, duas tutoras de campo. Esses mesmos profissionais se responsabilizaram por conduzir cada encontro, de forma interprofissional.

Em cada encontro, foram elaborados roteiros, disponibilizados previamente no grupo de *Whatsapp*, como instrumento para organização de algumas etapas metodológicas a serem seguidas durante o momento de autocuidado, e, para que dessa forma, os participantes pudessem organizar com antecedência os materiais solicitados para o encontro, se necessário.

Os 26 encontros tiveram semelhança em relação à sua abordagem metodológica, sendo utilizados como recursos o acolhimento/harmonização, geralmente através da música; desenvolvimento do tema a partir da leitura de textos reflexivos que culminaram em perguntas disparadoras, dinâmicas, exposição de sensações/sentimentos nas rodas de conversa; e momento de finalização, com breve reflexão sobre o tema abordado e sua importância como estratégia de fortalecimento para o autocuidado, apresentação de poesia ou momento de relaxamento por meio de meditação ou atividade guiada.

## **Resultados e Discussão**

Com as modificações nas rotinas ensino-serviço se pode observar o esgotamento físico e emocional dos profissionais residentes, logo nos primeiros meses de início do programa e, a necessidade de atividades de promoção da saúde com enfoque na estratégia de autocuidado. Tais sinais e sintomas podem gerar alterações na sua qualidade de vida, o que acarreta em dificuldades no seu desempenho profissional e muitas vezes no âmbito pessoal (DANTAS, 2021; RUPERT; DOROCIAK, 2019).

Essas alterações estão muitas vezes relacionadas às extensivas horas de jornada de ensino em serviço, privação do sono, alta carga de estresse, grandes responsabilidades, autocobrança para corresponder às exigências pedagógicas e às expectativas acadêmicas sobre o programa e o futuro profissional (COELHO et al., 2018).

Com o intuito de evitar aglomerações e de acordo com as recomendações dos órgãos sanitários nacionais e locais, as atividades teóricas passaram a ser realizadas na modalidade pedagógica de acesso remoto, utilizando-se os ambientes virtuais de

aprendizagem (AVAs) para ampliar o domínio sobre a saúde global, estudos epidemiológicos e literatura qualificada acerca de diversas temáticas, incluindo a situação de emergência mundial em saúde pública ocasionada pelo Sars-Cov-2; e as práticas intercaladas entre o presencial e o teleatendimento (KURT; TINGOY, 2017; BRASIL, 2020).

A partir dessa observação, foram levantados os pontos-chaves que contribuíram para o pensamento em trabalhar intervenções em saúde. Os encontros virtuais possibilitaram aos residentes discutir acerca das atividades a serem planejadas e realizadas diante do cenário de pandemia e os impactos físicos e psíquicos advindos da reformulação do processo de ensino-aprendizagem.

Nesse momento, os residentes suscitaram questionamentos acerca das principais problemáticas envolvidas e puderam juntamente com a tutoria refletir criticamente sobre as principais situações-problema identificadas, o que levou a discussão e sugestão de ações que poderiam atenuar o desgaste enquanto profissionais de saúde.

Foi percebido nos profissionais residentes queixas como exaustão, alteração na rotina devido ao distanciamento, acarretadas pela interação e comunicação remota, seja durante os encontros teóricos ou durante o teleatendimento; aumento da demanda assistencial ocasionada pela pandemia; limitação no desenvolvimento de atividades uni e multiprofissionais de forma presencial; impasse na atuação multi e interprofissional; e estresse devido à sobrecarga e ao esgotamento psíquico causado pelo corriqueiro planejamento de ações para atender as demandas solicitadas.

Com o intuito de encontrar embasamento teórico e científico necessário ao planejamento das ações a serem desenvolvidas e fundamentação das ideias e sugestões a serem trabalhadas coletivamente, os residentes, sob orientação de suas tutoras de campo, fizeram investigações na literatura de evidências científicas, possibilitando, com isso, a busca de hipóteses e soluções para as necessidades elencadas.

A preparação teórica foi possibilitada por meio de dez rodas de diálogo virtuais em um módulo de discussão da literatura sobre Saúde do Trabalhador e outros dez encontros sobre diversos aspectos e possibilidades de aplicação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Esses módulos fazem parte dos chamados Eixos Temáticos da Área de Concentração do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade.

A nova realidade baseada no processo de ensino-aprendizagem remoto ocasionou mudanças que evidenciaram ainda mais os obstáculos e as responsabilidades na vida da equipe de residência. Essa modalidade de ensino acarretou aumento de horas trabalhadas, dificuldades de adaptação com as ferramentas tecnológicas, bem como a inclusão de compromissos familiares e domésticos diante das mudanças de rotina diária de trabalho. Em momentos críticos como o qual o país está vivenciando atualmente, acabam por demandar mais tempo dos profissionais em serviços de saúde e nesta perspectiva pode ocorrer uma sobrecarga de trabalho de quem fornece a assistência ao público envolvido.

A sensação de vulnerabilidade associada ao temor de que algo ruim possa ocorrer a si e aos outros e a perda de controle sobre os acontecimentos, tem repercussões importantes no funcionamento psíquico e cognitivo dos trabalhadores. Nessas condições, observa-se o aumento da carga emocional no trabalho com impactos no desgaste físico e mental desses indivíduos (HELIOTERIO et al., 2020; HUMMEL et al., 2021).

O caminho percorrido em cada uma das etapas anteriores permitiu a construção de um plano de ações que fundamentou propostas a serem aplicadas e definiram como objetivo a promoção do autocuidado, trabalhando de forma multi e interprofissional e de maneira conjunta cada processo dinâmico desenvolvido ao longo dos meses, em prol de atenuar o desgaste profissional vivenciado.

Diante da pandemia ocasionada pela COVID-19, torna-se desafiadora e embaraçosa a adaptação às demandas acerca do novo processo de trabalho, com isso os profissionais da saúde por estarem muito envolvidos com suas práticas e com o cuidado ao próximo, deixam de cuidar de si mesmos. Segundo estudos, a ideia de que um bom profissional da saúde deve olhar para si com prioridade e respeitar suas emoções e seus paradigmas para, a partir disso cuidar do próximo (TEIXEIRA et al., 2020; ARAUJO et al., 2016).

Diante disso, pesquisas explicam que a ação realizada por pessoas no dia a dia para se prevenir, controlar ou reduzir o impacto das condições sensíveis à sua saúde, caracterizam formas de autocuidado. Com tal intensidade, o grupo de autocuidado pode ser considerado um espaço de aprendizagem e troca de experiências, um momento de confiança entre os profissionais de saúde, além de ser uma ocasião para ampliar o vínculo entre a equipe (GARCIA; CARDOSO; BERNARDI, 2019; TOSSIN et al., 2016).

Nessa perspectiva, o processo desenvolvido na criação do grupo de autocuidado ocorreu de maneira efetiva entre as tutoras do programa e os residentes, levando todos participantes à co-construção das temáticas e conhecimentos a serem abordados ao longo dos encontros. Para tanto, as atividades foram ancoradas no formato de educação em saúde, que proporciona a participação do indivíduo em grupos (MATTOS et al., 2018).

Diante disso, foram realizados encontros remotos, nos quais em cada um deles um grupo de residentes e/ou tutoras ficou responsável pela elaboração de um roteiro de autocuidado composto por etapas de acolhimento, desenvolvimento de uma atividade de cuidado prática, reflexão sobre o momento vivenciado, finalização e uma devolutiva e/ou avaliação espontânea de cada momento, via grupo de *WhatsApp*, conforme demonstrado na Figura I:

**Figura I** - Atividades vivenciadas nos encontros de autocuidado de um Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade Teresina, Piauí, 2020-2021.

Tema	Reflexão/Avaliação
“O amor sim deveria ser um vírus e contaminar o mundo”	O amor como instrumento na construção da convivência.
“Harmonização: Amor é pra quem ama”	Autoconhecimento por meio da meditação: um olhar de gratidão para o meu corpo.
“Percepção corporal por meio da música”	O corpo falante: compreender o corpo para além daquilo que pode ser visto.
“O poder da gratidão”	Vivenciando a teoria e prática sobre o reconhecimento por tudo que é recebido, ou agraciado.

“É dando que se recebe”	Perpassando os quatro elementos da comunicação não violenta
“Lava-pés de auto-amor”	Tudo se liberta por meio da versão permanente do amor em si mesmo. Gratidão, acolhimento e humildade para consigo mesmo.
“Alimentando o corpo e a alma”	A fisiologia da saciedade e a importância de comer com atenção plena.
“Tecendo laços afetivos”	O que nos motiva estar ao lado das pessoas é o compartilhamento de experiências, histórias e memórias.
“Cuidar do outro é cuidar de mim”	O cuidar do outro produz vulnerabilidade, e assim, quem cuida também precisa de atenção, precisa ser cuidado. E nada melhor do que o canto, a música, o encontro, o riso, pra relaxar, pra disparar alegria e saúde.
“Terapia do riso”	O sorriso é a expressão mais bonita que o ser humano tem, traz forças e esperanças, é uma linguagem universal, além de fortalecer o sistema imunológico e prevenir doenças.
“Quem sou eu?”	A nossa principal missão é nos aceitar, compreender e cuidar cada vez mais de nós mesmos. Devemos nos orgulhar de nossos processos e entender nosso caminho.
“Cartela de valores pessoais”	A importância de descobrir seus valores, é que a partir do momento que você começa a fazer escolhas baseado

	no que você acredita, o caminho se abre em maiores chances de você alcançar o seu destino esperado.
“O que alimenta nosso espírito?”	A espiritualidade não como uma religião, ela foi apresentada por meio de objetos, livros e símbolos. É um ato de despertar que energiza nosso ser e nos faz evoluir.
“Jeitos de amar”	O amor é algo singular, onde cada indivíduo possui seu jeito de amar e concepções particulares sobre esse sentimento.
“Exercitando a empatia”	Deve-se buscar exercitar a empatia diária, colocar-se no lugar do outro para evitar pré-julgamentos. Acolher e apoiar são pontos fundamentais para esse exercício.
“Cuidando da natureza”	Cuidar da natureza é um ato de amor e cidadania. Deve-se se preocupar em trabalhar a sustentabilidade a fim de garantir um meio ambiente melhor para as gerações futuras.
“Avaliação do grupo”	Os encontros permitiram que cada participante cuidasse melhor de si mesmo, despertando o sentimento de autovalorização e amor próprio. Refletiu-se a importância de acolher e cuidar de si e do outro.
“Um novo ano, um novo começo”	Agradecer pelas pequenas conquistas do dia a dia, valorizando cada esforço e vitórias. Permanecer com esperança e foco para alcançar novos objetivos, respeitando o tempo de cada coisa.

“Você, plenos (as) de si”	Valorização do eu, desprendido de opiniões e julgamentos alheios. Ser livre para decidir o que é bom para si, sem se preocupar com o que os outros podem achar.
“Felicidade ontem e hoje, aqui e agora”.	Inventário corporal com resgate de momentos felizes vividos.
“Sensações despertadas pela música”	Despertar emoções e lembranças positivas através da musicoterapia.
“E essa pressa? Está indo para onde?”	Somos vítimas da pressa e isso nos faz desaprender grandes virtudes, como saborear o momento presente.
“Eu tenho medo, e você?”	Importância de buscar coragem e estratégias para enfrentar nossos medos, evitando que ele nos aprisione.
“Marketing pessoal”	Autorreconhecimento de potencialidades para valorização pessoal e alcance de sucesso profissional.
“Gratidão em meio ao caos”	O poder da gratidão como ferramenta para ativar o sistema de recompensa do cérebro e despertar sensações de prazer e bem-estar.
“Yoga como prática integrativa e complementar”	Benefícios do yoga: trabalhando o corpo e a mente de forma interligada, auxiliando na redução de sintomas físicos e psíquicos e promovendo equilíbrio e bem-estar.

**Fonte:** Relatórios do Programa Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade da Universidade Estadual do Piauí, 2020-2021.

Estudos defendem que assim como o plano ideal de tratamento dos pacientes/usuários perpassa por uma equipe interdisciplinar, o cuidado para com os profissionais de saúde também deve ser amplo, onde um possa apoiar-se no outro, dividindo experiências e vivências, a fim de aliviar os sentimentos que afloram ao longo do processo de formação (HELIOTÉRIO et al., 2020).

O espaço pedagógico de cuidado construído possibilitou ainda a pesquisa e aprendizado significativo de diversas metodologias de sensibilização, humanização e acolhimento para resolução de conflitos, visualização dos profissionais como pessoas, para além de sua função laboral, expressão de sentimentos de humanidade, autoconhecimento, aproximação e vinculação de equipe (entenda-se isso como fortalecimento do laço residente-residente, residente-docente, docente-docente).

Ressalta-se que a promoção da saúde com enfoque no autocuidado pode contribuir para que os indivíduos direcionem um olhar e atenção adequada para si, influenciando positivamente na preservação de sua integridade e nas condições de saúde. Por isso, faz-se necessário utilizar abordagens que potencializam o empoderamento dos sujeitos para a promoção da autonomia e do autocuidado (SANTANA, 2020).

A experiência descrita assume características próprias devido ao espaço institucional em que se realizou, uma vez que usufruiu de vantagens da ambiência de aprendizagem remota no processo de formação e prática dos residentes. Por fim, chegou-se à última etapa, aquela que possibilita o intervir, o exercitar e o manejar situações associadas à solução do problema.

Os encontros grupais realizados favoreceram o compartilhamento de saberes e trocas de conhecimentos para a promoção da saúde. Ressalta-se ainda que a parceria entre as categorias profissionais e a aproximação com diversas temáticas legitima o lócus ensino-serviço como espaço de produção de conhecimento para pensar e repensar as práticas de saúde, aberto à inserção de propostas inovadoras, assim como o autocuidado.

Nessa experiência, percebeu-se ainda que todos os profissionais da equipe tenham a capacidade e possibilidade de construir um tipo de cuidado que pode ser integrado às suas práticas cotidianas, para que, dessa forma, esses indivíduos não se resumam a mera aplicação de técnicas e sigam como uma clínica ampliada para o olhar integral do usuário.

Nessa concepção, considera-se que as dinâmicas empregadas no grupo de autocuidado favoreceram um processo educativo-participativo, pois os residentes foram estimulados a atuar como sujeitos reflexivos e ativos no ensino-aprendizagem, permitindo perpassar as vivências realizadas na atuação profissional.

Como limitações encontradas ao longo do desenvolvimento do estudo, destaca-se as dificuldades e o desconforto com o ambiente virtual que em determinada altura do desenrolar das atividades ocasionou fadiga física e mental nos participantes, porém a medida que isso foi sendo percebido, estratégias para tornar o ambiente mais dinâmico possível foram adotadas.

### **Considerações Finais**

A realização de encontros para fortalecer e incentivar o autocuidado contribuiu para o fortalecimento dos participantes, empoderamento e cultura de expressar-se e evidenciar suas necessidades e angústias, além de criar vínculos com os demais componentes da equipe, principalmente em tempos de atividades remotas, onde os encontros de toda a equipe poderia ter se tornado mais escasso. Esses encontros serviram para o fortalecimento do sentimento de interprofissionalidade, humanidade, amorosidade e autorresponsabilidade pela própria saúde e do outro com quem se trabalha.

Para, além disso, ressalta-se que uma formação que inclua a prática do autocuidado dentro do espaço pedagógico de construção de saberes, poderá contribuir para a sensibilização de profissionais que ingressam no cenário de práticas após os dois anos de formação, conscientes de que todos os que cuidam também devem atentar ao próprio cuidado em saúde, sendo assim multiplicadores dessa iniciativa.

### **Referências**

ARAÚJO, Caroline Barão et al. A prática do autocuidado por trabalhadores da enfermagem de unidades básicas de saúde. **Rev. Eletr. Enf.**, v. 18, e1181, 2016.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde (CNS). **Recomendação Nº 018, de 26 de março de 2020**. Recomenda a observância do Parecer Técnico nº 106/2020, que dispõe sobre as orientações ao trabalho/atuação dos Residentes em Saúde, no âmbito dos serviços de

saúde, durante a Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional em decorrência Doença por Coronavírus –COVID-19. Brasília: CNS; 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Ministério da Saúde. **Portaria nº 45, de 12 de janeiro de 2007**. Dispõe sobre a Residência Multiprofissional em Saúde e a Residência em Área Profissional da Saúde e institui a Comissão Nacional de Residência Multiprofissional em Saúde [portaria na internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2007.

COELHO, Prisca Dara Lunieres Pêgas et al. Processo saúde-doença e qualidade de vida do residente multiprofissional. **Rev enferm UFPE on line**, v. 12, n. 12, p. 3492-3499, 2018.

DANTAS, Eder Samuel Oliveira. Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19. **Interface** (Botucatu), v. 25, Suppl1, e200203, 2021.

GARCIA, Luis Henrique Costa; CARDOSO, Nicolas de Oliveira; BERNARDI, Cláudia Maria Canestrine do Nascimento. Autocuidado e adoecimento dos homens: uma revisão integrativa nacional. **Rev. Psicol. Saúde**, v. 11, n. 3, p. 19-33, 2019.

HELIOTERIO, Margarete Costa et al. Covid-19: Por que a proteção de trabalhadores e trabalhadoras da saúde é prioritária no combate à pandemia? **Trab. educ. saúde**, v. 18, n. 3, e00289121, 2020.

HUMMEL, Svenja et al. Mental Health Among Medical Professionals During the COVID-19 Pandemic in Eight European Countries: Cross-sectional Survey Study. **J Med Internet Res**, v. 23, n. 1, 24983, 2021.

KURT, Özlem Efiloğlu; TINGÖY, Özhan. The acceptance and use of a virtual learning environment in higher education: an empirical study in Turkey, and the UK. **International Journal of Educational Technology in Higher Education**, v. 14, n. 26, 2017.

MATTOS, Mussio Pirajá et al. Promoção a saúde de estudantes universitários: contribuições para um espaço de integração e acolhimento. **Saúde em Redes**, v. 4, n. 4, p. 159-173, 2018.

PINHEIRO, Carlon Washington et al. Panorama de saúde mental de discentes em um programa de residência multiprofissional. **J. nurs. Health**, v. 11, n. 1, e2111119020, 2021.

PRADO, Marta Lenise do et al. Arco de Charles Maguerez: refletindo estratégias de metodologia ativa na formação de profissionais de saúde. **Esc. Anna Nery**, v. 16, n. 1, p. 172-177, 2012.

RUPERT, Patricia; DOROCIAK, Katherine. Self-care, stress, and well-being among practicing psychologists. **Professional Psychology: Research and Practice**, v. 50, n. 5, p. 343–350, 2019.

SANTANA, Maria Eduarda Diniz. **O autocuidado diante de uma pandemia mundial**. Recife. Monografia [Curso de psicologia] - Faculdade Pernambucana de Saúde; 2020.

SILVA, Cintia Alves; DALBELLO-ARAÚJO, Maristela. Programa de Residência Multiprofissional em Saúde: o que mostram as publicações. **Saúde em Debate**, v. 43, n. 123, p. 1240-1258, 2019.

SILVA, Letícia Batista. Residência Multiprofissional em Saúde no Brasil: alguns aspectos da trajetória histórica. **Rev. Katálysis**, v. 21, n. 1, p. 200-209, 2018.

TEIXEIRA, Carmen Fontes de Souza et al. A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid- 19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 9, p. 3465-3474, 2020.

TOSSIN, Brenda Ritielli et al. As práticas educativas e o autocuidado: evidências na produção científica da enfermagem. **REME - Rev Min Enferm**, v. 20, e940, 2016.

VIEIRA, Adriane et al. A qualidade de vida de quem cuida da saúde: a residência multiprofissional em análise. **Revista de Gestão e Sistemas de Saúde**, v. 8, n. 3, p. 371-383, 2019.