



ENTRE A EXAUSTÃO E O ACOLHIMENTO: PROPOSTA PARA IMPLEMENTAÇÃO DE SALAS DE DESCOMPRESSÃO EM HOSPITAIS PÚBLICOS E PRIVADOS

VI Congresso Online Brasileiro de Medicina, 6ª edição, de 09/06/2025 a 10/06/2025

ISBN dos Anais: 978-65-5465-149-3

DOI: 10.54265/ADFS9419

ARAUJO; THAVYLLA LORRANNE SOUZA¹, ALMEIDA; ANA BEATRIZ GARCIA DE², GAMA; THIAGO MENDES³, RIBEIRO; VANESSA DINIZ⁴, SAUAIA; BISMARCK ASCAR⁵, ROSA; ADRIANO LUCAS TRINDADE⁶

RESUMO

INTRODUÇÃO: A sobrecarga laboral entre profissionais de saúde está associada ao significativo número de acidentes em ambiente hospitalar, por exemplo, a exposição a material biológico e ao manejo inadequado de objetos perfurocortantes. Com base nisso, elaborou-se um plano de ação para atenuar o desgaste físico e emocional de tais trabalhadores, com o intuito de mitigar a ocorrência de episódios que põem em risco a integridade pessoal no ofício de cuidado. **OBJETIVOS:** Apresentar uma estratégia de intervenção direcionada a minimizar os acidentes de trabalho no ambiente hospitalar, a sobrecarga e o estresse ocupacional de profissionais da área da saúde. **MÉTODOS:** Trata-se de um relato de experiência com caráter propositivo, fundamentado em artigos localizados em sites de busca, como PubMed e SciELO, utilizando os descritores: "acidentes de trabalho", "sobrecarga", "profissionais de saúde" e "hospitais", em português, inglês e espanhol. Além da investigação teórica, houve encontros semanais nos meses de abril e maio para discussão e planejamento da proposta, bem como entrevistas com profissionais da saúde, a fim de complementar a compreensão acerca da realidade vivenciada no contexto hospitalar. **RESULTADOS:** Desenvolveu-se uma proposta de intervenção voltada à valorização da saúde física e mental desses trabalhadores, reconhecendo a necessidade urgente de medidas institucionais que promovam ambientes mais saudáveis, acolhedores e seguros. A intervenção consistiu na redação e no envio de cartas abertas às direções hospitalares da cidade de São Luís, Maranhão, em maio de 2025, propondo a criação de salas de descompressão nos hospitais, tanto públicos quanto privados. Tal ação visa ir além da estruturação de espaços de repouso convencionais: sugere-se um ambiente planejado com foco no relaxamento físico e psicológico dos profissionais, contendo elementos como música ambiente (música clássica, sons da natureza ou outras sonoridades terapêuticas), iluminação suave, poltronas confortáveis, plantas naturais, aromaterapia, dentre outros recursos voltados à promoção do bem-estar e à redução do estresse ocupacional. Trata-se de uma estratégia de cuidado que reconhece os impactos psicofisiológicos da rotina hospitalar e propõe, como resposta, um espaço de acolhimento diário para os profissionais. Paralelamente, com o intuito de ampliar o alcance da temática e promover a sensibilização da comunidade acadêmica e científica, a submissão do presente trabalho integra a proposta de intervenção, uma vez que mobiliza a

¹ Universidade Federal do Maranhão - UFMA, thavylla15@gmail.com

² Universidade Federal do Maranhão - UFMA, abeatrizalmeidag@gmail.com

³ Universidade Federal do Maranhão - UFMA, thiago.gama@discente.ufma.br

⁴ Universidade Federal do Maranhão - UFMA, dinizvanessa767@gmail.com

⁵ Universidade Federal do Maranhão - UFMA, BISMARCK.SAUAIA@UFMA.BR

⁶ Universidade Federal do Maranhão - UFMA, omaofficial2k@gmail.com

discussão para além do espaço institucional e convoca os diversos agentes envolvidos no sistema de saúde a refletir sobre os efeitos da exaustão laboral associados aos acidentes em ambiente hospitalar. **CONCLUSÃO:** A criação de salas de descompressão em hospitais públicos e privados apresenta-se como uma estratégia viável e necessária para promoção do bem-estar de profissionais da saúde. Assim, acredita-se que a proposta apresentada possa contribuir para a construção de ambientes hospitalares mais humanos e sustentáveis, ao fomentar tanto o debate institucional quanto o engajamento científico em torno do cuidado com os profissionais da saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Acidentes de Trabalho, Saúde Ocupacional, Estresse Laboral, Hospital

¹ Universidade Federal do Maranhão - UFMA, thavylla15@gmail.com
² Universidade Federal do Maranhão - UFMA, abeatrizalmeidag@gmail.com
³ Universidade Federal do Maranhão - UFMA, thiago.gama@discente.ufma.br
⁴ Universidade Federal do Maranhão - UFMA, dinizzzvanessa767@gmail.com
⁵ Universidade Federal do Maranhão - UFMA, BISMARCK.SAUAI@UFMA.BR
⁶ Universidade Federal do Maranhão - UFMA, omaoficial2k@gmail.com