

RELATO DE EXPERIÊNCIA: O USO DO BARALHO DAS EMOÇÕES EM UBS DO OESTE CATARINENSE

Michele Gaboardi Lucas ¹
Adriel Silva Pampolha ²
Ana Cristina dos Santos ³
Nalú Aparecida Oro Paludo ⁴
Dienifer Suzana Massarotto ⁵

¹ Psicóloga. Universidade do Oeste de Santa Catarina. E-mail: michele.lucas@unoesc.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9006-2330>.

² Acadêmico do curso de graduação em Enfermagem. Universidade Federal da Fronteira Sul. E-mail: adriel.pampolha@estudante.uffs.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-9284-1260>.

³ Enfermeira. Secretaria de Saúde de Chapecó-SC. E-mail: enfanac6975@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5873-4881>.

⁴ Assistente Social. Secretaria de Saúde de Chapecó-SC. E-mail: naluaop@yahoo.com.br. Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-7651-4054>.

⁵ Acadêmica do curso de graduação em Pedagogia. Universidade Federal da Fronteira Sul. E-mail: dienifermassarotto@yahoo.com.br. Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-6136-816X>.

RESUMO EXPANDIDO

Introdução: A saúde mental dos trabalhadores do Sistema Único de Saúde (SUS) tem sido pauta crescente em políticas públicas e estudos acadêmicos, sobretudo pela sobrecarga de demandas, escassez de recursos e intensificação das relações laborais (Vilela et al., 2025). Estudos apontam altos índices de estresse, adoecimento emocional e síndrome de burnout entre trabalhadores da Atenção Primária à Saúde (APS) (Lima et al., 2024). Nesse cenário, a criação de espaços de escuta, reflexão e compartilhamento de vivências pode constituir como uma estratégia relevante para a promoção do bem-estar e fortalecimento de vínculos entre equipes multiprofissionais. O Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde/Equidade) tem buscado fomentar práticas inovadoras que articulem ensino, serviço e comunidade, visando contribuir para a redução de iniquidades em saúde. Dentro dessa proposta, desenvolveu-se, em um município do Oeste de Santa Catarina, uma intervenção utilizando o baralho das emoções como ferramenta lúdica e reflexiva para promover a saúde mental de profissionais atuantes em quatro Unidades Básicas de Saúde (UBS).

Objetivo: O presente relato tem como objetivo compartilhar a experiência da aplicação do baralho das emoções, discutindo suas potencialidades como estratégia de cuidado em saúde mental no âmbito da APS e refletindo sobre suas contribuições em direção aos Objetivos de Desenvolvimento

Sustentável (ODS), em especial os de número 3 (Saúde e Bem-Estar), 4 (Educação de Qualidade), 8 (Trabalho Decente e Crescimento Econômico) e 10 (Redução das Desigualdades). **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência de caráter descritivo-reflexivo, realizado no âmbito do PET-Saúde/Equidade, vinculado a três universidades - uma federal, uma estadual e uma comunitária - em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde. O grupo tutorial responsável pela ação foi composto por acadêmicos, professores, tutores e preceptores dos cursos de Psicologia, Medicina, Enfermagem, Ciências Sociais e Pedagogia, além de trabalhadores do SUS vinculados às UBS. Essa diversidade de formações favoreceu a abordagem interdisciplinar da prática, integrando diferentes olhares sobre saúde mental e cuidado em equipe. A intervenção ocorreu entre os meses de março e agosto de 2025, em quatro UBS do município, envolvendo equipes multiprofissionais (enfermeiros, técnicos de enfermagem, médicos, agentes comunitárias de saúde, dentistas e profissionais de apoio). O baralho das emoções é um recurso pedagógico que apresenta cartas com perguntas sobre emoções presentes no cotidiano do trabalho, cujo objetivo era que refletissem e verbalizassem seus estados emocionais, promovendo empatia e troca entre pares. A condução da atividade foi realizada pelos bolsistas (professores, preceptores e acadêmicos) do PET-Saúde/Equidade. Os encontros tiveram duração média de 20 minutos a 1 hora, variando conforme a disponibilidade de cada equipe, e contaram com a participação de 20 a 35 profissionais por UBS, totalizando 112 participantes. A dinâmica ocorreu em quatro etapas: apresentação da proposta, escolha das cartas, compartilhamento das percepções e reflexão conjunta sobre o tema. As observações foram registradas em diários de campo, que subsidiaram a análise qualitativa e reflexiva do processo. **Resultados e discussão:** A aplicação do baralho das emoções revelou diferenças significativas entre as UBS, relacionadas tanto à composição das equipes quanto ao tempo disponível para a realização da atividade. Em unidades com maior adesão dos profissionais, a dinâmica fluiu de forma mais espontânea, favorecendo momentos de escuta qualificada e integração entre membros da equipe. Nessas situações, emergiram relatos de sobrecarga, mas também de solidariedade e reconhecimento mútuo. Em outras UBS, entretanto, a escassez de tempo, a alta demanda de atendimentos, dificultaram a participação integral. Mesmo nessas condições, a atividade mostrou-se relevante, possibilitando, ainda que brevemente, a expressão de sentimentos que frequentemente permanecem silenciados no cotidiano laboral. Percebeu-se que as cartas do baralho contribuíram para a reflexão e fortalecimento do trabalho em equipe. Outro ponto relevante foi a diferença de perspectivas entre equipes. Algumas equipes valorizaram a oportunidade de expor suas emoções e destacaram a importância da iniciativa para melhorar o clima organizacional. Um aspecto que merece destaque refere-se à riqueza da composição do grupo tutorial, formado por

acadêmicos, professores e preceptores de três universidades (federal, estadual e comunitária), além de trabalhadores da Secretaria Municipal de Saúde, oriundos dos cursos de Psicologia, Medicina, Enfermagem, Ciências Sociais e Pedagogia. Essa diversidade fortaleceu a prática, pois possibilitou o cruzamento de saberes acadêmicos e vivências profissionais, resultando em um processo de ensino-aprendizagem mais rico e sensível às realidades locais. A interdisciplinaridade favoreceu a ampliação das discussões, enquanto a interinstitucionalidade reforçou o compromisso coletivo com a saúde mental dos trabalhadores do SUS. **Contribuições do trabalho em direção aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável:** A experiência relatada contribui diretamente para diferentes metas dos ODS. Em relação ao ODS 3 - Saúde e Bem-Estar, promoveu ações de cuidado integral à saúde mental dos trabalhadores do SUS, alinhando-se à meta 3.4, que visa reduzir doenças não transmissíveis e promover saúde mental. Quanto ao ODS 4 - Educação de Qualidade, ao ser desenvolvida no âmbito do PET-Saúde, a atividade integra ensino e serviço, qualificando a formação de estudantes e promovendo aprendizagem significativa em contextos reais. Em relação ao ODS 8 - Trabalho Decente e Crescimento Econômico, ao abrir espaço para o diálogo sobre condições emocionais de trabalho, contribui para ambientes mais saudáveis e produtivos, em consonância com a meta 8.8 (proteção dos direitos trabalhistas e promoção de ambientes de trabalho seguros). E no que se refere ao ODS 10 - Redução das Desigualdades, a experiência buscou atingir diferentes equipes, respeitando suas singularidades e promovendo equidade no acesso a práticas de cuidado em saúde mental. **Considerações finais:** O uso do baralho das emoções demonstrou ser uma ferramenta simples, acessível e potente para fomentar espaços de escuta e reflexão no cotidiano das UBS, promovendo a saúde mental dos trabalhadores do SUS. Apesar dos desafios relacionados a tempo e adesão, a prática possibilitou o fortalecimento de vínculos e a valorização do cuidado coletivo. A experiência evidencia a importância de iniciativas que articulem ensino-serviço-comunidade, destacando o papel do PET-Saúde como indutor de práticas inovadoras e alinhadas às metas globais dos ODS. Além disso, reforça a relevância dos ganhos proporcionados pela interdisciplinaridade e pela interinstitucionalidade, que ampliaram as possibilidades de aprendizagem tanto para os trabalhadores do SUS quanto para os estudantes e tutores envolvidos. Recomenda-se que essa estratégia seja ampliada e adaptada a outros contextos da APS, fortalecendo políticas públicas voltadas ao bem-estar dos trabalhadores da saúde.

Descritores: Atenção Primária à Saúde; Profissionais da Saúde; Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde; Saúde Mental; Saúde do Trabalhador.

REFERÊNCIAS

LIMA, Lucas Alves de Oliveira *et al.* Impactos do estresse ocupacional sobre a saúde mental de profissionais da saúde: um estudo qualitativo. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, São José dos Pinhais, v. 17, n. 1, p. 7708-7720, 2024. DOI: <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.1-465>. Disponível em: <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.1-465>. Acesso em: 10 mar. 2025.

VILELA, Camila Rocha *et al.* Saúde pública e os desafios enfrentados pelos profissionais atuantes no Sistema Único de Saúde (SUS). **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 7, n. 5, p. 247-258, 2025. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n5p247-258>. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n5p247-258>. Acesso em: 25 mar. 2025.

Eixo: Saúde, trabalho, ambiente e sustentabilidade.

Financiamento: Edital SGTES/MS nº 11, de 16 de setembro de 2023.

Agradecimentos: não se aplica.