



CAIXA DAS EMOÇÕES: MAPEAMENTO DAS EXPERIÊNCIAS EMOCIONAIS DE TRABALHADORES DO SERVIÇO DE ATENDIMENTO MÓVEL DE URGÊNCIA

Júlia Posser (Não Bolsista), Júlia Posser, Fernanda Bitencourt Prigol, Alexandra Carol Cioato, Daiane de Oliveira Pereira Vergani (Orientador(a))

Os trabalhadores dos serviços de urgência e emergência estão expostos a situações de alta complexidade, pressão constante e intenso envolvimento emocional, fatores que podem impactar sua saúde mental e seu bem-estar. Apesar disso, ainda são limitados os espaços institucionais voltados ao reconhecimento e à expressão das emoções vivenciadas no trabalho. Diante dessa realidade, a ação “Caixa das Emoções”, vinculada ao Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde Equidade), teve como objetivo promover a reflexão sobre as experiências emocionais dos trabalhadores e estimular o reconhecimento das emoções presentes no cotidiano laboral. A atividade foi realizada entre outubro e dezembro de 2025 com profissionais de diferentes categorias atuantes no serviço. Como estratégia, foi instalada uma caixa em local de circulação dos trabalhadores, permitindo o registro voluntário e anônimo da emoção predominante vivenciada nas últimas 24 horas de trabalho, por meio de fichas correspondentes às categorias alegria, tristeza, raiva, medo e ansiedade. Paralelamente, foram realizadas ações de sensibilização e diálogo sobre saúde mental, incentivando a participação da equipe. Ao longo da atividade, foram registrados 800 apontamentos emocionais, evidenciando ampla adesão dos participantes. A iniciativa deu visibilidade às experiências emocionais presentes no cotidiano profissional, favorecendo a autorreflexão, o reconhecimento emocional e a discussão sobre saúde mental no ambiente de trabalho. A percepção de emoções compartilhadas entre colegas também contribuiu para ampliar a compreensão coletiva das vivências laborais. Como desdobramento da ação, foi elaborado um formulário para aprofundar a compreensão sobre as origens das emoções registradas e foram promovidos novos espaços de discussão com os trabalhadores. Para os estudantes envolvidos, a experiência possibilitou o desenvolvimento de competências relacionadas à educação em saúde, ao trabalho interprofissional e ao planejamento de intervenções. Conclui-se que a atividade constituiu uma estratégia simples, participativa e de baixo custo para promover reflexões sobre saúde mental no trabalho, fortalecendo a integração entre universidade e serviço de saúde e evidenciando a relevância da extensão universitária na construção compartilhada de práticas de cuidado e promoção da saúde.

Palavras-chave: saúde mental; bem-estar no trabalho; trabalhadores da saúde

Apoio: UCS