

## **PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE GESTORES: RODAS DE CONVERSA SOBRE AUTOCUIDADO E RISCOS PSICOSSOCIAIS**

Kelly Karina Fiomari<sup>1</sup>; Marli Aparecida Reis Coimbra<sup>2</sup>; Leila Rute Oliveira Gurgel Do Amaral<sup>3</sup>; Catarina Teixeira<sup>4</sup>; Mariangela Torreglosa Ruiz Cintra<sup>5</sup>.

**DOI: 10.47094/2COBRAMUES.2025/RS/1**

### **RESUMO**

**Introdução:** O trabalho de gestores em Instituições Federais de Ensino Superior (IFES) é marcado por altas demandas quantitativas, cognitivas e emocionais, pressões e incertezas que os expõem a riscos psicossociais, contribuindo para o adoecimento relacionado ao trabalho. Investir na formação e no autocuidado desses líderes é fundamental, pois eles desempenham papel crucial na construção e manutenção de ambientes de trabalho emocionalmente saudáveis. **Objetivo:** Descrever a utilização de uma tecnologia social como estratégia de promoção da saúde mental de gestores de uma universidade. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência sobre a realização de rodas de conversa com servidores públicos que ocupam cargos de gestão em uma IFES do Sudeste do Brasil. A tecnologia social adotada caracteriza-se como uma solução voltada à inclusão social e à melhoria das condições de vida das pessoas, devendo ser simples, de baixo custo e de fácil aplicabilidade e replicabilidade — critérios presentes nas rodas de conversa. Para os encontros, foi elaborada uma apresentação em PowerPoint contendo perguntas norteadoras sobre a temática, além de conteúdos sobre saúde e adoecimento mental, fatores de risco psicossociais no trabalho de gestores e estratégias de autocuidado. As lideranças foram convidadas por e-mail institucional e por grupos de WhatsApp, acompanhados de um formulário de inscrição. **Resultados:** Participaram dos encontros 44 servidores que ocupam cargos de gestão em diferentes áreas da universidade. Os participantes demonstraram engajamento e participação ativa nas discussões, relatando e compartilhando como aspectos do trabalho e das funções de gestão impactam seus processos de saúde-doença. **Considerações finais:** As rodas de conversa mostraram-se uma estratégia potente de cuidado, psicoeducação e promoção da saúde mental no contexto laboral, oferecendo apoio e instrumentalização às lideranças. É essencial planejar e implementar ações de intervenção que estimulem os gestores a manter o equilíbrio emocional e cultivar o autocuidado, aspectos fundamentais para que possam promover a saúde mental de suas equipes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Prevenção primária. Saúde ocupacional. Universidades.