

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES DA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA: CUIDANDO DO CUIDADOR.

Autores: Fernanda Ferreira Linhares

Ana Beatriz Targino da Silva

Amandda Saraiva Maia

Luanna Regina Gomes Filgueiras

Adelaide Maria de Oliveira

Gislane de Almeida Linhares

Danyella Ribeiro da Cunha

APRESENTAÇÃO

Conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS) saúde mental é definida como “um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, trabalhar de forma produtiva e é capaz de contribuir com a comunidade”. Dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) demonstram que em 2022 foram afastados do trabalho cerca de 209.124 mil pessoas devido transtornos mentais como depressão, ansiedade e distúrbios emocionais.

Levando em consideração esses fatos, a definição de saúde mental pode ser tida como inatingível na sociedade atual, tendo em vista a realidade dos profissionais de saúde pública no Brasil, pois de acordo com Santos et al 2017 percebe-se que estes trabalhadores são submetidos a extensas cargas horarias de trabalho para atender as necessidades básicas de vida, ausência de estruturação e capacitação, além das cobranças do sistema de saúde que os expõem a demandas intensas, deixando-os vulneráveis a transtornos emocionais e psiquiátricos.

Perante a esta problemática a Equipe Multiprofissional (eMulti) notou no dia a dia a necessidade da criação de ações, voltadas a saúde mental dos profissionais que compõem as equipes de Estratégias de Saúde da Família (ESF) do Município de Brejo do Cruz. A primeira ação aconteceu no ano de 2022 em apenas duas Unidades Básicas de

Saúde (UBS), em 2023 percebeu-se uma maior necessidade e a equipe optou por trabalhar a terapia em grupo com todas as UBS no mês de setembro de 2023.

OBJETIVO GERAL

O objetivo deste trabalho é expor a experiência vivenciada pelos profissionais que constituem as equipes de ESF no mês de setembro de 2023, bem como as atividades desenvolvidas pela eMulti para a promoção de saúde mental, usando como base a Terapia em Grupo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Compreender como os profissionais se reconhecem em relação ao sofrimento e adoecimento mental diante a sua rotina de trabalho;
- Melhorar as relações interpessoais no ambiente de trabalho;
- Promover atividades de relaxamento coletivo, musicoterapia e incentivo ao autocuidado dos profissionais.

METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um estudo de caráter descritivo, do tipo relato de experiência, cujo o intuito é apresentar a atividades que foram desenvolvidas pela eMulti no contexto do “setembro Amarelo” no ano de 2023.

A necessidade da criação de medidas que intervissem nessa problemática surgiu a partir dos relatos ouvidos pelos trabalhadores da eMulti, pois a equipe é composta por nove profissionais e seis deles são inseridos no ambiente das UBS, com isso destacou-se a relevância de ações que promovessem o cuidado direcionado para saúde mental e convivência no ambiente de trabalho.

Em consonância com esses relatos, as atividades foram elaboradas a parti de uma reunião no mês de agosto e nela foram debatidas algumas abordagens, perante isso, optou-

se pela terapia em grupo e a utilização de alguns recursos terapêuticos das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

As ações foram desenvolvidas pelas Psicólogas e Fisioterapeutas, tanto no período matutino quanto vespertino. No primeiro momento foi entregue um questionário individual sobre o estado de saúde mental dos profissionais diante ao ambiente de trabalho, após isso houve a realização de uma dinâmica com bexigas, que continham perguntas relacionadas as questões emocionais, Roda de conversa acolhedora e motivacional. Prosseguindo a ação, colocou-se em pratica o momento dos recursos da PICS. Por fim, foi entregue novamente o questionário com perguntas direcionadas a pós ação.

RESULTADOS

No início da ação pôde-se notar pelas palavras de alguns participantes o esgotamento mental, evidenciadas nas seguintes falas:

“Estava um pouco desmotivado e triste” (Agente comunitário de Saúde- ACS, UBS III).

“As vezes me sentia bem pra baixo, devido ao estresse do dia a dia no trabalho” (ACS, UBS II).

“Psicológico abalado, passando por momentos difíceis, me sentindo triste” (Cirurgiã-dentista, UBS V).

À medida que as atividades eram realizadas os profissionais foram incitados a refletir sobre a temática. Com isso puderam relatar suas frustrações no trabalho e como suas relações conflituosas estavam refletindo na execução das suas funções laborais e no pessoal. Em outro momento as Psicólogas apresentaram estratégias para um bom convívio coletivo e de autocuidado, bem como ressaltando a possibilidade da utilização de alguns recursos da PICS como métodos de promoção à saúde mental. Posteriormente as Fisioterapeutas utilizaram de exercícios relaxantes e as PICS, como: Musicoterapia e Meditação. Por fim, os participantes relataram como esse se sentiram após essa ação e suas expectativas, perceptível pelas falas:

“Me senti bem melhor, seria bom que pudesse ter com frequência” (ACS, UBS II).

“Bem melhor e desabafei. Que isso aconteça mais vezes” (Auxiliar de Saúde Bucal, IV).

Nessas atividades foram captados os profissionais que apresentassem a necessidade de uma escuta psicológica para avaliação, visando identificar aqueles com problemas urgentes para o atendimento semanal.

CONCLUSÃO

As atividades expostas no presente trabalho mostraram-se como estratégias importantes no que diz respeito sensibilização dos profissionais da ESF, pois elas englobaram a identificação de problemas, ressaltam a relevância da implementação de terapia grupal no trabalho e o quanto as técnicas de relaxamento impactam nos espaços laborais do SUS. Há, ainda, uma grande necessidade de que mais ações sejam desenvolvidas e colocadas em prática de forma contínua, para que façam parte da realidade desses profissionais.

Em contrapartida, existem fatores que não estão ao alcance de uma equipe como: as extensas cargas horárias, a estruturação e capacitação, mais de um vínculo empregatício e algumas relações interpessoais que podem gerar o adoecimento desses profissionais.

Porém, vale ressaltar a potencialidade da inserção da eMulti nessas ações de promoção a saúde, pois tornam-se imprescindíveis as trocas de saberes por diferentes profissionais. Essas intervenções são capazes de reconstruir práticas do cuidado em saúde mental.

Palavras- Chaves

Saúde Mental; Profissionais; Adoecimento.

REFERÊNCIAS

1. FARIAS, E. **Alertas globais chamam a atenção para o papel do trabalho na saúde mental.** EPSJV/Fiocruz, Rio de Janeiro, 14 abr 2023. Disponível em: <https://www.epsjv.fiocruz.br/noticias/reportagem/alertas-globais-chamam-a-atencao-para-o-papel-do-trabalho-na-saude-mental#:~:text=De%20acordo%20com%20o%20Instituto,2021%20foram%20registrados%20200.244%20afastamentos>. Acesso em: 11 abr 2024.
2. Santos, A. S *et al.* **Contexto hospitalar público e privado: impacto no adoecimento mental de trabalhadores da saúde.** Trabalho, Educação e Saúde. 8];15(2):421-438, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/DkVWDKKBGCLDTctJsX8YrYXP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 abr 2024.
3. SILVA, J *et al.* Promoção da saúde mental dos trabalhadores da saúde: as práticas integrativas e complementares como estratégias de cuidado. **Revista Ciência Plural.** 8(3): e29054, 2022.