

TENDA DO CUIDADO: PROFISSIONAIS DE SAÚDE ASSISTIDOS DURANTE A PANDEMIA

*CARE TENT: HEALTHCARE PROFESSIONALS ASSISTED
DURING PANDEMIC*

*TIENDA DEL CUIDADO: PROFESIONALES DE LA SALUD
ASISTIDOS DURANTE LA PANDEMIA*

RESUMO

O objetivo deste trabalho é descrever a experiência de um projeto realizado para os profissionais de saúde no âmbito da Atenção Primária à Saúde. A prática ocorreu em meio ao cenário de pandemia do Covid-19, no primeiro semestre de 2020, com os profissionais alocados em uma unidade de saúde no município de Caucaia/CE. A assistência foi promovida pelos profissionais de Saúde Coletiva, Fisioterapia, Nutrição e Psicologia. As atividades desenvolvidas preconizaram práticas inerentes à situação e realidade enfrentada por cada profissional. O projeto promoveu o acolhimento e o cuidado integral dos cuidadores, com a utilização de terapias integrativas. Houve uma adesão e frequência efetiva ao projeto, observou-se mudanças positivas nas demandas apresentadas, além de gerar um maior vínculo no ambiente de trabalho. Diante disso, pode-se constatar um impacto benéfico ao cenário de prática e rotina dos profissionais de saúde, promovendo sensação de bem-estar e contribuindo com a saúde no ambiente de trabalho.

PALAVRAS-CHAVE: *Profissionais da saúde; Residência multiprofissional; Atenção Primária à Saúde.*

ABSTRACT

The objective of this work is to describe the experience of a project carried out for health professionals within the scope of Primary Health Care. The practice occurred in the midst of the Covid-19 pandemic scenario, in the first half of 2020 with the professionals allocated in a health unit in the municipality of Caucaia/CE. The assistance was promoted by the Collective Health, Physiotherapy, Nutrition and Psychology professionals, the activities developed recommended practices inherent to the situation and reality faced by each professional. The project promoted the welcoming and comprehensive care of caregivers, using integrative therapies. There was adherence and frequency effective adherence to the project, positive changes were observed in the demands presented, in addition to generating a greater bond in the work environment. Therefore, one can contact a beneficial impact on the scenario of practice and routine of health professionals, promoting a sense of well-being and contributing to health in the work environment.

KEYWORDS: *Health professionals; Multiprofessional residency; Primary health care.*

RESUMEN

El objetivo de este trabajo es describir la experiencia de un proyecto realizado para profesionales de la salud dentro del ámbito de la Atención Primaria de Salud. La práctica se produjo en medio del escenario de la pandemia de Covid-19, en el primer semestre de 2020 con los profesionales asignados en una unidad de salud en el municipio de Caucaia/CE. La asistencia fue promovida por profesionales de Salud Colectiva, Fisioterapia, Nutrición y Psicología, las actividades desarrollaron prácticas recomendadas inherentes a la situación y la realidad que enfrenta cada profesional. El proyecto promovió la atención acogedora e integral de los cuidadores, utilizando terapias integradoras. Hubo adherencia y frecuencia efectiva al proyecto, hubo cambios positivos en las demandas presentadas, además de generar un mayor vínculo en el entorno de trabajo. Por lo tanto, se puede contactar un impacto beneficioso en el escenario de la práctica y la rutina de los profesionales de la salud, promoviendo una sensación de bienestar y contribuyendo a la salud en el entorno laboral.

PALABRAS CLAVE: *Profesionales de la salud; Residencia multiprofesional; Primeros auxílios.*

CADERNOS ESP. CEARÁ.
2020, JAN. JUN.: 14(1)
PÁGS. 123 – 127
ISSN: 1808-7329/1809-0893

RELATO DE EXPERIÊNCIA

AUTORES

Caroline Rolim Bezerra

Nutricionista. Residente em Saúde da Família e Comunidade pela Escola de Saúde Pública do Ceará - ESP/CE.

Kamila Mendes Souza

Psicóloga. Residente em Saúde Coletiva pela Escola de Saúde Pública do Ceará - ESP/CE.

Tiara Aguiar Sousa Melo

Fisioterapeuta. Residente em Saúde da Família e Comunidade pela Escola de Saúde Pública do Ceará - ESP/CE.

Lucia Helena da Silva Sampaio

Fisioterapeuta. Programa Núcleo de Apoio a Saúde da Família do Município de Caucaia/CE.

*Luisilda Maria Dernier Pinto
Martins*

Nutricionista. Programa Núcleo de Apoio a Saúde da Família do Município de Caucaia/CE.

Contato do Autor Principal

carolinerolimbezerra@hotmail.com

Informações de Publicação

Enviado:	30/05/2020
Aceito para Publicar:	10/06/2020
Publicado:	22/07/2020



INTRODUÇÃO

No final do ano de 2019, surgiu em Wuhan, cidade da China, um novo tipo de coronavírus considerado como o agente motivador da Covid-19, doença respiratória aguda grave. E no dia 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou que o surto da Covid-19 se enquadrava no nível mais alto de alerta da Organização, passando a ser uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional, segundo o que se encontra pactuado no Regulamento Sanitário Internacional. E em sequência, no dia 30 de março do mesmo ano, a OMS definiu a Covid-19 como uma pandemia¹.

Desde então, a pandemia da Covid-19 se tornou uma doença mundialmente conhecida, transformando-se no foco da atenção de vários países. Isso por ser uma doença com particularidades atípicas, com um vasto poder de contaminação e um nível de velocidade com a qual muitas sociedades não estavam preparadas para lidar de forma suficiente, no sentido de proteger as suas populações². Com isso ocorreu um grande impacto na vida das pessoas e nos serviços de saúde dos países afetados.

Dentro desse contexto, os profissionais da saúde são um dos grupos dentro a população que acabam por se tornarem foco de atenção, assim como a doença, isso por serem totalmente essenciais. Esses profissionais são rapidamente recrutados, tendo que se abastecerem de informações e treinamentos completamente novos e alteráveis, além de terem que lidar com as precariedades do sistema de saúde e a falta de equipamentos de segurança individual. Corroborando assim para o adoecimento e insegurança, tanto pela doença, como pelas questões emocionais advindas dessa nova experiência.

Pensando nisso, podemos entender que os trabalhadores da área da saúde estão mais propensos a adoecerem psicologicamente, sendo afetados por experiências que são vivenciadas exclusivamente por eles e que podem acarretar em aumento de ansiedade, depressão, distúrbios do sono, uso de álcool e outras drogas, sintomas psicossomáticos, além do medo de adoecerem e levarem o vírus para suas casas. Seus familiares também podem se tornar mais vulneráveis a adoecerem mentalmente. Por isso é de extrema relevância que se sejam desenvolvidos meios para lidar com o estresse e cuidar da saúde psicossocial nesse período³.

Criar um ambiente que promova saúde, prevenção e cuidados relacionados aos problemas de saúde mental significa que os profissionais de saúde poderão ter uma melhor capacidade para desempenhar suas funções. As contribuições necessitam ainda mais ser, em virtude da resiliência e humanização, gerando um cenário de muita responsabilidade social, além de profissional.

MÉTODO

Este artigo descreve um relato de experiência de uma ação de enfrentamento ao coronavírus (COVID-19). Trata-se da implantação de um projeto que tem como objetivo principal a oferta de cuidados humanizados, psicológicos e de bem-estar aos profissionais da Unidade de Atenção Primária à Saúde Antônio Jander Pereira Machado – Araturi, no Município de Caucaia, Ceará. Esta experiência foi oportunizada pelos Residentes da Escola de Saúde Pública do Ceará durante o período de março a maio de 2020.

A estratégia surgiu em meio ao cenário de pandemia, pela situação de sobrecarga física e emocional observada nos profissionais de saúde, mostrando a necessidade de cuidar dos cuidadores. Criou-se um grupo terapêutico de relaxamento e manutenção da qualidade de vida, denominado “Tenda do Cuidado”, direcionado especialmente para aqueles profissionais que apresentem dificuldades de adaptação e sofrimento psicológico, com sintomas de sobrecarga emocional, ansiedade, depressão ou ataques de pânico, e para aqueles que se sentiram vulneráveis pelo sistema social.

Os membros do Projeto se dividem em: 1 Coordenadora Psicóloga (Residente Saúde Coletiva), 1 Psicóloga (Residente de Saúde da Família), 2 Nutricionistas (Residente de Saúde da Família e Profissional do NASF), 2 Fisioterapeutas (Residente de Saúde da Família e Profissional do NASF).

O Projeto ocorria em único dia da semana, no turno tarde. Cada atendimento tinha duração média de 30 minutos, seguindo o roteiro pactuado: 1- Acolhimento, 2- Atividade, 3- Feedback. Seguimos a ideia de demanda livre, partindo do profissional a procura pelo grupo de modo espontâneo. O ambiente foi configurado para tornar-se sensorial e visualmente agradável, utilizando da acústica no local e diminuição da incidência de luz, sendo fatores que proporcionam conforto psíquico e ergonômico durante a permanência no ambiente.

Cuidados com a proteção e higienização foram seguidos segundo as orientações elaboradas pelo Ministério da Saúde. Foram preconizadas a utilização de equipamentos de proteção individual (máscara, luva, gorro, jaleco), álcool gel, álcool 70% e disponibilidade de lavatório para higienização das mãos.

As atividades desenvolvidas de acordo com a demanda dos profissionais foram alongamentos, orientação alimentar e nutricional, aconselhamento psicológico, reiki, acupuntura auricular e ventosaterapia, sendo algumas dessas práticas inseridas na Política de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - PNPICS. Ainda foram realizadas estratégias para motivação e valorização dos profissionais na UAPS (entrega de mimos, bilhetes de aniversário, frases de motivação com chocolates, lanches saudáveis).

Além disso, foram desenvolvidos folders sobre alimentação, atividades físicas e orientações sobre COVID-19, que abordaram assuntos de conscientização sobre higienização das mãos e dos alimentos, cuidados ao sair e voltar para casa, isolamento social com caso confirmado e autocuidado.

RESULTADOS

A experiência vivenciada no projeto foi positiva, visto que houve uma procura efetiva, sendo um total de 17 indivíduos atendidos de todas as categorias profissionais de saúde. O atendimento pautou-se no acolhimento, orientações psicológicas, orientações nutricionais e terapias que promovem relaxamento, como liberação miofascial, meditação, acupuntura, reiki, dentre outros. Ainda nesse contexto, o uso de uma escuta qualificada foi essencial para que houvesse confiança dos participantes. Essa confiança proporcionou diálogos sobre relações de trabalho e família, medos e a experiências de trabalhar em um cenário de pandemia.

Grande parte afirmou que possuíam medo de se contaminarem com o vírus e transmitir para seus familiares, visto que muitos indivíduos moravam com pessoas consideradas do grupo de risco. Além disso, relataram angústia, medo, ansiedade, cansaço físico e mental para atender à população que procurava à Unidade de Saúde com sinais gripais. Ademais, em relação aos hábitos alimentares, a maioria dos participantes relataram mudança de comportamento em relação à alimentação. Alguns chegaram a relatar algum tipo de compulsão, o que pode estar relacionado à fome emocional, em que o indivíduo utiliza a comida como forma de lidar com suas emoções, como ansiedade, angústia e irritabilidade.

De fato, o projeto teve uma excelente adesão e teve um impacto positivo no bem-estar do público participante. Os relatos dos indivíduos sobre o projeto foram acerca de sentirem-se mais calmos, relaxados e felizes, os quais afirmaram ter grandes chances de indicar para outros colegas. Grande parte descreveu que o mais produtivo foi o acolhimento e as terapias que promoviam relaxamento. No entanto, indagaram sobre a frequência da realização do projeto, visto que ocorria apenas uma vez na semana e em um único turno. Com isso, entrou em pauta a alteração da agenda para realizar o projeto por dois dias, em dois turnos.

A partir dessa experiência, o projeto atuou na promoção de saúde dos cuidadores da Unidade Básica de Saúde por meio do cuidado centrado na pessoa e longitudinalidade do cuidado, que estão presentes como diretrizes na Política Nacional de Atenção Básica (PNAB). Com isso, tornou-se de conhecimento da Secretaria de Saúde de Caucaia como uma excelente proposta para auxiliar no enfrentamento da pandemia, e surgiu a proposta de se tornar uma estratégia estendida para outras unidades de saúde do município.

DISCUSSÃO

O contexto de pandemia tem se mostrado agente causador de sofrimento psicossocial. Levando em consideração que o país inteiro está sendo afetado pelas consequências da COVID-19, podemos entender que a população sofre de forma generalizada com as repercussões psicossociais atreladas à doença em níveis e modos diferentes. Mesmo que no momento atual seja considerado normal as pessoas passarem a desenvolver questões de ordem psicológica, há indícios de aumento dessas demandas na população, tendo em vista a gravidade do acontecimento, o nível de vulnerabilidade psicossocial, a duração e os tipos de intervenções usadas em relação ao surto da doença⁴.

O Conselho Nacional de Saúde (CNS) sinaliza sobre a relevância do cuidado com a saúde mental nos dias atuais, nos quais passamos a vivenciar a pandemia do coronavírus⁵. E recomenda a preservação dos profissionais de saúde, que devem incluir o cuidado com a mente, especialmente aqueles que estão mais próximos de pacientes acometidos pela doença. Também aconselha que sejam ofertados serviços especializados voltados à saúde do trabalhador e que existam ações voltadas para os riscos de sobrecarga que o cenário atual tem produzido.

A promoção da saúde no ambiente de trabalho, tanto física como psicológica, deve ser feita por meio de prevenção, intervenções em casos onde se perceba riscos psicossociais, ambiente laboral saudável e aperfeiçoamento do funcionamento organizacional. No período de pandemia é de suma importância que haja reforço ao apoio à gestão de recursos humanos e aos processos oriundos das mudanças de comportamento, como por exemplo a adaptação do trabalho presencial para o teletrabalho. Enfatizando nos trabalhadores da saúde, que são expostos a vários fatores de risco, incluindo principalmente o estresse e a síndrome de burnout, é essencial que sejam assegurados meios de promoção do bem-estar e de autocuidado⁶.

Ainda segundo o CNS, essas ações precisam estar associadas ao tamanho da demanda de trabalho, aos estigmas socialmente criados e associados às pessoas que adoecem e a quem cuida, ao excesso de informações e às fake news, às mudanças de comportamento que podem ocorrer nas dinâmicas das relações familiares, às consequências advindas do isolamento e distanciamento social, perda de pessoas próximas, incertezas que esse momento produz, dentre outros⁵.

Visto isso, algumas práticas de cuidado foram selecionadas e oferecidas aos profissionais, levando em consideração o contexto e os achados na literatura. Como o aconselhamento nutricional e a avaliação do consumo alimentar por meio de uma

escuta ativa, na qual, a partir da avaliação, fosse possível a elaboração de metas juntamente com o profissional paciente, visando a promoção de uma alimentação saudável e, conseqüentemente, a promoção da saúde⁷.

Visando melhora na qualidade de vida, foi empregada como atividade o alongamento. A realização do alongamento aumenta o fluxo sanguíneo para os músculos, reduz ansiedade, stress e a fadiga - estudos comprovam que o alongamento libera hormônios na corrente sanguínea que nos fazem sentir relaxados e, conseqüentemente, menos ansiosos e cansados. Assim como a técnica de liberação da fásia, que funciona muitas vezes como uma massagem, o que por consequência direta já nos proporciona uma sensação de alívio e bem-estar, promovendo um aumento na temperatura local pelos movimentos das mãos, o que causa maior aporte sanguíneo e, conseqüentemente, uma sensação de relaxamento na área⁸.

Foi promovida a prática da meditação, que é definida como um exercício que promove uma aproximação entre o corpo e a mente, sendo fundamentada na experiência do momento presente, procurando manter a consciência plena e evitando pensamentos julgadores. A meditação também é descrita como sendo um treino sistemático da atenção. Sua finalidade seria o aumento de concentração, assim como o da percepção. Os benefícios que o treino proporciona vão além do momento em que se medita. Pessoas que incluem essa prática em suas rotinas são mais capazes de perceberem detalhes do dia a dia. Essa habilidade adquirida através da meditação regular concede mais empatia em suas relações, além de promover o autoconhecimento e melhorar o autocuidado⁹.

Também fez parte das práticas de cuidado o Aconselhamento Psicológico, utilizado como forma de relação clínica que abrange três elementos, sendo descrito por Trindade e Teixeira da seguinte forma:

- (1) ajuda para lidar com as dificuldades, identificar as soluções, tomar decisões e mudar comportamentos;
- (2) pedagógica, relacionada com a transmissão de informação e (3) de apoio, relacionado com a transmissão de segurança emocional, facilitação do controle interno e promoção da autonomia pessoal (2000, p. 5)¹⁰.

E por fim, outras duas atividades relacionadas às Práticas Integrativas e Complementares, como a acupuntura auricular, que é uma técnica que aborda de uma forma integral e dinâmica os processos de saúde do ser humano, podendo ser usada isoladamente ou em conjunto com outros recursos terapêuticos, sendo considerada um método de terapia que utiliza pontos auriculares para equilíbrio energético do organismo, variando para cada indivíduo, com efeitos na redução da ansiedade, dores e enfermidades agudas e crônicas. E o reiki como uma terapia complementar, caracterizado pela imposição das mãos no ser humano, com objetivo de restabelecer o equilíbrio, físico, mental e espiritual⁹.

CONCLUSÃO

Diante do que foi exposto, o projeto teve impactos benéficos na rotina de trabalho dos profissionais de saúde, promovendo sensação de bem-estar e contribuindo com a promoção de saúde no ambiente de trabalho. Em contrapartida, esse projeto poderia acontecer com maior frequência e com mais suporte, no intuito de conseguir atender um maior número de pessoas, promovendo um maior cuidado centrado na pessoa e longitudinalidade do cuidado.

Esse projeto contribuiu na formação dos profissionais residentes, pois possibilitou uma escuta ativa das experiências vivenciadas na pandemia, possibilitando que os mesmos promovessem acolhimento dos profissionais de saúde e praticassem os seus conhecimentos teóricos e práticos a respeito do cenário vivenciado. Somado a isso, o maior vínculo gerado entre os residentes e a equipe de saúde da unidade.

Por fim, o presente estudo aponta a necessidade da inserção de projetos que realizem a promoção de saúde e o acolhimento para os profissionais da atenção básica, com o intuito de contribuir para a melhoria da qualidade de vida e satisfação dos profissionais.

REFERÊNCIAS

1. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875>.
2. Costa BF. A Saúde Mental em meio à Pandemia; 2020. Disponível em: <http://www.saude.df.gov.br/wp-content/uploads/2018/03/Nota-Informativa-A-Sa%C3%BAde-Mental-e-a-Pandemia-de-COVID19-poss%C3%ADveis-impactos-e-dicas-de-gerenciamento-para-a-popula%C3%A7%C3%A3o-geral.pdf>. Acesso em: 10 de maio 2020.
3. Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ). Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19 - RECOMENDAÇÃO PARA GESTORES. Disponível em: https://renastonline.ensp.fiocruz.br/sites/default/files/arquivos/recursos/cartilha_gestores_06_04.pdf. Acesso em: 09 de maio de 2020.
4. Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ). Orientações para o cuidado e autocuidado em saúde mental para os trabalhadores da FIOCRUZ – Diane da pandemia da doença pelos SARS-COV-2 (Covid-19). Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/plano_de_contingencia_covid19_fiocruzv1.3_30032020_merged.pdf.pdf>. Acesso em: 27 de maio de 2020.
5. Conselho Nacional de Saúde. Recomendação nº 20, de 07 de abril de 2020. Disponível em: <https://renastonline.ensp.fiocruz.br/sites/default/files/arquivos/recursos/recomendacao_020_2020_cns.pdf>. Acesso em: 27 de maio de 2020.
6. Ordem dos Psicólogos. Os Psicólogos em Saúde Pública no Contexto da Pandemia COVID-19 (RELEVÂNCIA E RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO). Disponível em: <https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/psicologos_saudepublica.pdf>. Acesso em: 22 de maio de 2020.

7. Nascimento MVS. Programa nutricional entre atletas competitivos: perfil e mudanças alimentares após aconselhamento nutricional. [Dissertação de Mestrado] São Cristóvão: Universidade Federal de Sergipe; 2015.
8. Souza MS, Mejia, DPM. Estudo comparativo entre as técnicas de alongamento ativo x liberação miofascial; 2012. Disponível: https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/32/61_-_Estudo_comparativo_entre_as_técnicas_de_alongamento_ativo_x_liberação_miofascial.pdf. Acesso em: 30 de maio de 2020.
9. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS, 2015. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 27/05/2020.
10. Trindade I, Teixeira JAC. 2000. Aconselhamento psicológico em contextos de saúde e doença – Intervenção privilegiada em Psicologia da Saúde. Revista Análise Psicológica. 2000; 18(1):3-14. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v18n1/v18n1a01.pdf>. Acesso em: 27 de maio de 2020.