

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

### AUTORES

✓ *Brandon Lee Lopes Tavares*

Fisioterapeuta. Residente em Saúde da Família e Comunidade da Escola de Saúde Pública do Ceará.

✓ *Rany Uchôa Martins*

Psicóloga. Residente em Saúde da Família e Comunidade da Escola de Saúde Pública do Ceará.

✓ *Vânia Alves de Araújo*

Assistente Social. Residente em Saúde da Família e Comunidade da Escola de Saúde Pública do Ceará.

✓ *Rauana Araújo da Silva*

Enfermeira. Residente em Saúde da Família e Comunidade da Escola de Saúde Pública do Ceará.

✓ *Levy Sombra de Oliveira Barcelos*

Cirurgião-Dentista. Residente em Saúde da Família e Comunidade da Escola de Saúde Pública do Ceará.

✓ *Roberta Nobre da Silva*

Enfermeira. Residente em Saúde da Família e Comunidade da Escola de Saúde Pública do Ceará.

### Contato do Autor Principal

brandonleefox2@gmail.com

### Informações de Publicação

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



# CUIDAR E SER CUIDADO EM TEMPOS DE PANDEMIA

*CARING OF OTHERS AND BE CARED IN PANDEMIC TIMES*  
*CUIDANDO A OTROS Y CONTIGO EN TIEMPOS PANDÉMICOS*

### RESUMO

Desde o início do atual surto de coronavírus (SARS-CoV-2), causador da Covid-19, muitas problemáticas se agravaram. Dentre elas, a questão das condições de saúde dos profissionais que trabalham na linha de frente do enfrentamento à doença, merecendo atenção especial os aspectos da saúde mental e ocupacional desses trabalhadores. O objetivo deste trabalho é descrever a experiência promovida por profissionais de saúde residentes a partir da concretização de um momento de Cuidado em Saúde, voltado para relaxamento e alívio de tensões musculares, ofertado aos trabalhadores das UBS. Trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva, realizado em três UBS localizadas em Guaiuba-CE. Atingiu-se um total de 25 profissionais de saúde. As principais queixas ocupacionais levantadas foram: trapezalgia, dor muscular nas regiões cervical e lombar, cansaço, ansiedade, medo e estresse. As atividades oferecidas foram respiração diafragmática, alongamento, liberação miofascial instrumental, técnicas osteopáticas e ventosaterapia. As ações tiveram boa adesão, integração e proporcionaram relaxamento, alívio da dor e tensões musculares e os profissionais solicitaram que as atividades fossem realizadas de forma semanal. Assim, depreendemos que é importante realizar ações de educação e promoção de saúde para os profissionais de saúde que, muitas vezes, têm sua saúde negligenciada.

**PALAVRAS-CHAVE:** *Pandemia; Atenção Básica; Profissionais de saúde; Saúde mental; Cuidado.*

### ABSTRACT

Since the beginning of the current coronavirus outbreak (SARS-CoV-2), which caused Covid-19, many problems have worsened, among them the question of the health conditions of professionals working on the front line of coping with the disease, deserving attention especially the mental and occupational health aspects of these workers. The objective of this work is to describe the experience promoted by resident health professionals from the moment of a Health Care moment, aimed at relaxing and relieving muscular tensions, offered to the UBS workers. This is an experience report of a descriptive nature, carried out in three UBS located in Guaiuba-CE. A total of 25 health professionals were reached. The main occupational complaints raised were: trapezalgia, muscle pain in the cervical and lumbar regions, tiredness, anxiety, fear and stress. The activities offered were diaphragmatic breathing, stretching, instrumental myofascial release, osteopathic techniques and wind therapy. The actions had good adhesion, integration and provided relaxation, pain relief and muscle tension and the professionals requested that the activities be carried out weekly. Thus, we understand that it is important to carry out education and health promotion actions for health professionals, who often have their health neglected.

**KEYWORDS:** *Pandemic; Primary Care; Health professionals; Mental health; Care.*

### RESUMEN

Desde el comienzo del actual brote de coronavirus (SARS-CoV-2), que causó Covid-19, muchos problemas han empeorado, entre ellos la cuestión de las condiciones de salud de los profesionales que trabajan en la primera línea para hacer frente a la enfermedad, que merecen atención, especialmente los aspectos de salud mental y ocupacional de estos trabajadores. El objetivo de este trabajo es describir la experiencia promovida por los profesionales de la salud residentes desde el momento del Cuidado de la Salud, dirigida a relajar y aliviar las tensiones musculares, ofrecida a los trabajadores de UBS. Este es un informe de experiencia de carácter descriptivo, realizado en tres UBS ubicados en Guaiuba-CE. Se alcanzó un total de 25 profesionales de la salud. Las principales quejas laborales planteadas fueron: trapezalgia, dolor muscular en las regiones cervical y lumbar, cansancio, ansiedad, miedo y estrés. Las actividades ofrecidas fueron respiración diafragmática, estiramiento, liberación miofascial instrumental, técnicas osteopáticas y terapia de viento. Las acciones tuvieron buena adhesión, integración y proporcionaron relajación, alivio del dolor y tensión muscular y los profesionales solicitaron que las actividades se llevaran a cabo semanalmente. Por lo tanto, entendemos que es importante llevar a cabo acciones de educación y promoción de la salud para los profesionales de la salud, a quienes a menudo se les descuida su salud.

**PALABRAS CLAVE:** *Pandemia; Atención Primaria; Profesionales de la salud; Salud mental; Cuidado.*

## INTRODUÇÃO

A pandemia do novo Coronavírus, que causa a doença COVID-19, é uma situação de emergência de saúde pública global. Contudo, é preciso avaliar este período pandêmico não somente pelo ponto de vista biológico, pois há relação do momento que estamos vivenciando com inúmeras alterações em todos os campos de nossas vidas. O que nos leva a avaliar este acontecimento também pelo ponto de vista psicológico<sup>1</sup>.

Esta característica não é exclusiva da pandemia da COVID-19. Outros estudos já nos mostraram que os efeitos psicossociais após surtos e epidemias passados, na maior parte das vezes, se tornam mais prejudiciais e abrangentes do que o próprio risco biológico. O que reforça a necessidade de nos anteciparmos com o cuidado em saúde mental<sup>2</sup>.

Enquanto momento de pandemia, medidas como distanciamento social e redução das atividades diárias não se aplicam a profissionais de saúde. Estes, de imediato, são expostos a uma carga horária de trabalho maior devido ao aumento da procura por serviços e a necessidade de profissionais qualificados. Além de enfrentarem condições precárias de trabalho, tais como falta de recursos e infraestrutura insuficiente na maior parte dos casos<sup>3</sup>.

Esta sobrecarga de trabalho com aumento da pressão psicológica produz fadiga física e mental que pode gerar um sofrimento psíquico no seu mais variado espectro, especialmente em pessoas com algum tipo de vulnerabilidade psicoemocional<sup>4</sup>. Dessa forma, priorizar o cuidado aos profissionais de saúde se faz extremamente urgente e necessário, pois, em um quadro em que os profissionais de saúde são afastados dos seus cenários de prática por adoecimento físico-emocional, acredita-se que é muito mais provável o colapso do sistema de saúde, que já se encontra com sobrecarga pelo aumento de demanda.

Visto que existe um adoecimento de trabalhadores da saúde nos cenários de prática, seria ideal que gestores da política de saúde identificassem os grupos de alto risco para o desenvolvimento de sofrimento físico-emocional, a fim de fazer o monitoramento da saúde destes, bem como o planejamento de ações para intervenções precoces<sup>5</sup>.

Considerando o exposto, foram realizadas atividades de promoção da saúde do trabalhador da Atenção Básica em três Unidades Básicas de Saúde (UBS) pelos profissionais-residentes da área multiprofissional da Escola de Saúde Pública do Ceará no município de Guaiuba-CE. Logo, o objetivo deste trabalho é descrever a experiência promovida por profissionais de saúde residentes a partir da concretização de um momento de Cuidado em Saúde, voltado para relaxamento e alívio de tensões musculares, ofertado aos trabalhadores das UBS.

## MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva acerca de atividades de promoção da saúde do trabalhador realizadas pelos profissionais-residentes da ênfase saúde da família e comunidade, integrantes do programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Escola de Saúde Pública do Ceará, em três UBS de um município do Ceará, no período do mês de maio de 2020.

Antes de executarmos a ação em si, fez-se um levantamento geral das demandas ocupacionais dos participantes, por meio de um autorrelato, pois ao observarmos as mudanças causadas na rotina de trabalho devido à pandemia, percebemos o surgimento de queixas ocupacionais antes não encontradas nos cenários de prática em questão. As principais queixas levantadas foram: trapezalgia, dores musculares nas regiões cervical e lombar, cansaço, ansiedade, medo e estresse.

A partir das demandas elencadas pelos trabalhadores, houve um planejamento das atividades a serem oferecidas no dia da ação, envolvendo os profissionais de saúde residentes. A equipe foi composta por um dentista, uma enfermeira, uma psicóloga, uma assistente social e um fisioterapeuta. A ideia central foi propiciar aos profissionais de saúde, enquanto cuidadores, a possibilidade de vivenciarem um momento em que receberiam cuidados que lhes propiciassem sensações de relaxamento e bem-estar.

As principais sugestões de atividades para serem abordadas foram respiração diafragmática, alongamento, mobilização miofascial instrumental, técnicas osteopáticas e ventosaterapia, atividades com intuito de propiciar alívio de tensões musculares. Para o desenvolvimento das práticas, organizou-se um plano de ações no qual as mesmas foram realizadas durante dois turnos e em dias diferentes. Os grupos foram compostos por, no máximo, seis profissionais. Esse arranjo permitiu que se evitasse a interferência no andamento do serviço, assim como as aglomerações, conforme medidas de distanciamento social recomendadas pela Organização Mundial de Saúde.

As atividades propostas foram divididas em duas etapas: na primeira foi realizada a Educação em Saúde/Acolhimento, quando houve a apresentação e discussão das atividades a serem desenvolvidas, acolhimento das demandas dos profissionais de saúde e orientação quanto aos benefícios de cada procedimento proposto.

Na segunda etapa foi que se deram as intervenções propriamente ditas, atuando nas demandas relatadas pelos trabalhadores, fazendo uso de técnicas de liberação miofascial instrumental; técnicas osteopáticas e ventosaterapia.

É importante citar que esse estudo respeitou todos os aspectos éticos<sup>6</sup>, sendo a privacidade e o sigilo dos profissionais de saúde que estiveram nas oficinas garantidos e tiveram suas identidades protegidas.

## RESULTADOS

As atividades tiveram início sempre às nove horas e término às 11 horas da manhã nos dias programados. Os profissionais foram reunidos nos seus respectivos espaços de atuação, totalizando a participação de 25 trabalhadores pertencentes às três UBS.

No que se refere à primeira etapa, foram realizados coletivamente o alongamento corporal e respiração diafragmática, ressaltando a importância da prática regular, visando relaxamento da tensão muscular e diminuição do estresse. Abordou-se sobre a realização da mobilização da coluna vertebral como um todo, com o objetivo de minimizar possíveis episódios álgicos. Houve participação, adesão e interação entre os presentes, porém sentiram dificuldade em realizar os exercícios propostos, pelo fato de não terem conscientização corporal para realizar a respiração diafragmática e pela falta de flexibilidade para realizar os alongamentos.

No segundo momento, as pessoas foram atendidas individualmente para que lhes fossem garantidos o conforto e privacidade, além da escuta qualificada, para exporem suas necessidades e a partir disso direcionar o local que seriam aplicadas as técnicas, e então, efetivados os cuidados individuais baseados na liberação miofascial instrumental, nas técnicas osteopáticas e ventosaterapia.

No decorrer do desenvolvimento das atividades, todos os participantes interagiram ativamente com as práticas sugeridas. Durante todo o tempo, mostraram-se contentes, participativos, sorridentes e bastante receptivos às propostas. Os objetivos da ação foram contemplados, pois a cada etapa eles iam dando respostas positivas sobre os benefícios proporcionados pelo momento, palavras como “mais relaxado”, “menos tenso”, “parece que saiu um peso de cima de mim”, “quando terá outro momento desses?”, “seria tão bom se fosse realizado pelo menos uma vez na semana”, foram as expressões mais citadas por eles.

Vale ressaltar que, entre os profissionais, apenas um demonstrou resistência inicialmente a integrar-se ao momento proposto, pois não queria deixar o posto de trabalho descoberto, temendo algum tipo de represália por parte da administração caso houvesse alguma reclamação de usuários pela sua ausência, mas foi convencido pelos companheiros a participar enquanto outro colega o substituiu durante o momento de cuidado. Enquanto era feita a escuta da queixa, o profissional relatou estar sentindo dor de cabeça, então foram ofertadas as práticas e no final ele falou que tinha havido uma redução da dor de cabeça. Também agradeceu os cuidados. Disse que “estava precisando mesmo”, que tinha gostado de participar e que teria se arrependido caso não tivesse aceitado a oferta do cuidado.

Salientamos que foi possível alcançarmos desde os recepcionistas até as enfermeiras das unidades, não fazendo distinção ou separação com base nos níveis de instrução ou na função desempenhada, colocando em prática o acesso igualitário às atividades, pois entendemos que todos estão expostos e vulneráveis aos diversos efeitos da pandemia que causou mudanças nas suas rotinas de trabalho e em suas vidas pessoais.

## DISCUSSÃO

Os resultados demonstraram que as ações surtiram um efeito positivo, dado o relato dos participantes envolvidos. No entanto, percebemos que houve um certo estranhamento inicial às atividades propostas por desconhecimento delas, fazendo-se necessária uma explanação prévia do que pretendíamos realizar.

A respiração diafragmática foi escolhida visando o relaxamento e diminuição do estresse. Foi solicitado que os participantes observassem sua própria respiração e identificassem os movimentos de inspirar e expirar colocando uma mão sobre o abdômen e a outra na região torácica.

Em seguida, pediu-se que respirassem lenta e pausadamente, inspirando por três segundos e soltando a respiração pela boca por seis segundos. No início, grande parte dos participantes sentiram dificuldade em realizar o exercício, muito provavelmente tanto pela falta de conscientização corporal quanto pela habituação de realizar uma respiração mais rápida e curta no dia a dia. Após algumas repetições, logo conseguiram realizar a respiração conforme proposto pela atividade.

Os alongamentos foram realizados com duração de 30 segundos em cada grupo muscular, sendo priorizados os músculos do pescoço, ombro e posteriores da coxa. São benefícios do alongamento a diminuição direta da tensão muscular através das mudanças viscoelásticas passivas ou diminuição indireta devido à inibição reflexa e à consequente mudança na viscoelasticidade, oriundas da redução de pontes cruzadas entre actina e miosina. A tensão muscular diminuída permite, então, aumento da amplitude articular<sup>7</sup>.

As técnicas de liberação miofascial instrumental e manipulação osteopática foram utilizadas tanto para o alívio da dor quanto das tensões musculares. As regiões mais acometidas por dor e tensão muscular foram a região lombar e do músculo trapézio. A liberação miofascial foi realizada utilizando um raspador e a manipulação foi feita na coluna torácica. Após a realização das

técnicas, os profissionais relataram sentir um alívio da dor e tensão, resultando em “leveza na musculatura”, “como se um peso tivesse sido tirado de suas costas”, de acordo com os relatos dos participantes.

Uma revisão sistemática encontrou que, de modo geral, a liberação miofascial se mostrou efetiva na redução da percepção de dor e tensão muscular do paciente, levando a um aumento da amplitude de movimento funcional em todas as técnicas apresentadas nos artigos revisados<sup>8</sup>.

A realização da ventosaterapia iniciou-se pela identificação das demandas dos participantes, relacionadas às suas dores e pontos de tensão. Os locais mais prevalentes foram região cervical, lombar e trapézio. Foram orientados quanto ao passo a passo do procedimento e ressaltamos a importância da atividade no alívio da dor e tensão muscular. Durante o procedimento, os profissionais, em sua maioria, ressaltaram sentir uma leve pressão no local de aplicação e após o término do procedimento, relataram alívio e melhora em suas dores. Outro benefício apontado foi que o dia ficou muito melhor depois da atividade, tendo impactado também nas questões humorais e na qualidade de vida.

Identificamos uma revisão de literatura, a qual teve como resultado que o tratamento com ventosaterapia sobre os pontos-gatilhos miofasciais reduz significativamente o limiar de dor, o que demonstra a assertividade da técnica utilizada para aliviar a dor dos participantes<sup>9</sup>. Outro estudo de revisão sistemática investigou a eficácia da ventosaterapia sobre a intensidade da dor crônica nas costas em adultos, apresentando dados positivos no que se refere à sua aplicação, havendo redução significativa do escore de intensidade da dor mediante uso da ventosaterapia, corroborando com os achados da nossa experiência nos serviços de saúde contemplados com a atividade<sup>10</sup>.

É importante ressaltar que foi unanimidade entre os profissionais de saúde a satisfação com os benefícios proporcionados pelas atividades, o que lhes despertou o desejo de que esses momentos de cuidado passassem a ser ofertados regularmente, principalmente durante a pandemia, que vêm causando impactos tanto na saúde mental quanto física. A frequência escolhida foi de a atividade ser realizada uma vez por semana, de preferência nos dias em que não ocorre atendimento médico em razão da demanda ser reduzida, podendo assim desfrutar melhor do momento.

## CONCLUSÃO

Inicialmente, a vivência despertou curiosidade dos participantes, pois não estão habituados a terem suas necessidades de saúde observadas nem a serem colocados no lugar de quem recebe cuidados, mas logo fomos percebendo a integração de todos. Contudo, tivemos que lidar com uma certa limitação de espaço físico, o que nos levou a uma cautela ainda maior acerca das medidas de prevenção da Covid-19.

Apesar dos desafios, entendemos a importância de se proporcionarem esses momentos com maior frequência, através de ações contínuas de educação e promoção em saúde para ajudar esses profissionais a enfrentar as dificuldades cotidianas e estimular maior integração entre as equipes, pois ao mesmo tempo em que prestam cuidados à população, muitas vezes têm a própria saúde negligenciada.

O cuidado integral ao sujeito em sofrimento e a escuta atenta quanto à relação do profissional com o trabalho podem vir a ser ferramentas importantes para se evitar a medicalização desnecessária de questões que poderiam ser aliviadas e/ou prevenidas, pois se o trabalhador se habitua a acumular suas tensões, a tendência é que ele adoça.

O paradoxo entre trabalhar no setor da saúde e enfrentar tantas barreiras para acessá-lo, no plano ideal, já deveria ter sido superado, mas isso não pode ser motivo de desestímulo quanto à busca por um tratamento mais humanizado e pela valorização profissional merecida, tanto por parte da população quanto dos gestores.

A despeito dessas dificuldades, acreditamos na real possibilidade de melhora na qualidade de vida no trabalho desses sujeitos, já que oferecer estratégias de cuidado não é uma tarefa tão onerosa financeiramente porque demanda, basicamente, sensibilidade por parte dos gestores na escuta de suas queixas e o aproveitamento de profissionais que atuam na própria rede de saúde que tenham conhecimentos mais aprofundados sobre práticas de cuidado.

## REFERÊNCIAS

1. Ornell F, Schuch JB, Sordi AO, Kessler FHP. “Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies. *Braz. J. Psychiatry* [Internet]. 2020; 42( 3 ): 232-235. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-4462020000300232&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-4462020000300232&lng=en). Epub Apr 03, 2020. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>>.
2. Barbosa DJ, Gomes MP, de Souza FBA, Gomes AMT. Fatores de estresse nos profissionais de enfermagem no combate à pandemia da COVID-19. *Comunicação em Ciências Saúde*, 2020; 31(Supl 1):31-47.
3. Schmidt B, Crepaldi MA, Bolze SDA, Neiva-Silva L, Demenech LM. Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19); 2020.
4. Xiang YT, Yang Y, Li W, Zhang L, Zhang Q, Cheung T, et al. Timely Mental Health Care for the 2019 Novel Coronavirus Outbreak Is Urgently Needed. *Lancet Psychiatry*. 2020;7: 228-9.
5. Ornell F, Halpern SC, Kessler FHP, Narvaez JCM. The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of healthcare professionals. *Cad Saúde Pública* [Internet]. 2020;36(4). Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-11X2020000400504&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-11X2020000400504&lng=en). Epub Apr 30, 2020. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00063520>>.

6. Ministério da Saúde (BR), Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466 do Conselho Nacional de Saúde de 12 de dezembro de 2012. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2012. Disponível em: <[http://conselho.saude.gov.br/ultimas\\_noticias/2013/06\\_jun\\_14\\_publicada\\_resolucao.html](http://conselho.saude.gov.br/ultimas_noticias/2013/06_jun_14_publicada_resolucao.html)>.
7. Di Alencar TAM, Matias KFS. Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. Rev Bras Med Esporte [Internet]. 2010;16(3):230-234. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-6922010000300015&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-6922010000300015&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922010000300015>>.
8. Oliveira AP, Kamilla PP, Felício LR. (2019). Evidências da técnica de liberação miofascial no tratamento fisioterapêutico: revisão sistemática. Arquivos de Ciências do Esporte. 2019;7.
9. Campos GH, Santos CT. Tratamento de pontos-gatilhos (trigger points) por meio de terapia por ventosa. REVISIA. 2015; 4(2):146-54.
10. Moura CC, Chaves ECL, Cardoso ACLR, Nogueira DA, Corrêa HP, Chianca TCM. Cupping therapy and chronic back pain: systematic review and meta-analysis. Rev Latino-Am Enfermagem. 2018;26. Disponível em: <[https://www.scielo.br/pdf/rlae/v26/pt\\_0104-1169-rlae-26-e3094.pdf](https://www.scielo.br/pdf/rlae/v26/pt_0104-1169-rlae-26-e3094.pdf). DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.2888.3094>>.