

EIXO TEMÁTICO: EDUCAÇÃO POPULAR EM SAÚDE

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMO RECURSO DE SAÚDE FÍSICA E MENTAL EM
PROFISSIONAIS DA ATENÇÃO BÁSICA**

Yolanda Rakel Alves Leandro Furtado¹

Maria Anelice de Lima²

Ana Lígia Neves da Luz Luna³

Camilla Ytala Pinheiro Fernandes⁴

Francisco Idelfonso de Sousa⁵

Francisco Elizaudo de Brito Júnior⁶

Em tempos de pandemia de Covid-19 a qual estamos inseridos, os profissionais da APS por formarem uma linha de frente, e em contato com pacientes infectados, constituem um grupo de risco para a Covid-19, à vista disso, a situação da pandemia resultou em problemas mentais, como ansiedade, estresse, sintomas depressivos, insônia, raiva, negação e medo, que afeta não apenas a atenção ao indivíduo, mas principalmente efeitos duradouros em seu bem-estar geral. O estudo tem como objetivo principal descrever a experiência do projeto Cuidando do Cuidador (experiência de cuidado voltado para profissionais de saúde) realizado com trabalhadores da Unidade de Saúde da Família (USF) Doutor Fábio Pinheiro Esmeraldo, no bairro Seminário, na cidade de Crato-CE. Trata-se de um relato de experiência do Projeto Cuidando do Cuidador, desenvolvido em 2021, com 24 trabalhadores e profissionais da Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva da Universidade Regional do Cariri-URCA. No geral, são realizados encontros mensais, que teve início no mês de agosto de 2021, em que foram discutidas e aplicadas práticas integrativas e complementares em saúde, a saber: massagem relaxante, reiki, reflexologia podal, auriculoterapia e ventosaterapia. Os participantes das duas ESF frsaram sensações de relaxamento global, liberação de pontos de tensões, melhorias no rendimento ocupacional, devido a um cuidado com responsabilidade, além de solicitarem realização das ações com mais frequência ao longo do mês. Foi possível detectar que a realização dessa experiência mobilizou de forma satisfatória as equipes a refletirem sobre estratégias para o cuidado com os trabalhadores por meio de tecnologias leves e das PICS que, de fato, vem demonstrando resultados positivos

¹ Fisioterapeuta. Residente em Saúde Coletiva pela Universidade Regional do Cariri-URCA. E-mail: yolandarakel@gmail.com

² Enfermeira. Mestra em Desenvolvimento Regional Sustentável (UFCA). Residente em Saúde Coletiva pela Universidade Regional do Cariri-URCA. E-mail: anelichelima@yahoo.com.br

³ Enfermeira da USF Doutor Fábio Pinheiro Esmeraldo e preceptora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva da Universidade Regional do Cariri-URCA. E-mail: a.ligia.luna@gmail.com

⁴ Profissional de Educação Física. Residente em Saúde Coletiva pela Universidade Regional do Cariri-URCA. E-mail: camillaytala@hotmail.com

⁵ Enfermeiro. Residente em Saúde Coletiva pela Universidade Regional do Cariri-URCA. Membro Técnico do Grupo de Pesquisa-Clínica, Cuidado e Gestão em Saúde (GPCLIN). E-mail: francisco.idelfonso@hotmail.com.

⁶ Fisioterapeuta. Mestre em Bioprospecção Molecular (URCA). Doutor em Ciências Biológicas (UFSM) e Professor Efetivo Adjunto da URCA. E-mail: naldobrittoo2018@gmail.com

diante dos relatos evidenciados para a saúde e qualidade de vida dos atores envolvidos nas ações.

Palavras-chave: Sistema Único de Saúde. Terapias Complementares. Saúde do Trabalhador.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), “Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”. Desse modo, a vertente de saúde mental está estreitamente relacionada com o processo de saúde e qualidade de vida dos indivíduos (BORGES, 2017).

Alves *et al.* (2015) relatam que os transtornos mentais constituem 12% do total de doenças e incapacidades no mundo, sendo então considerado um grave problema de saúde pública. Diante do cenário exposto, encontram-se os profissionais de saúde, especialmente àqueles da atenção primária (principal porta de entrada do Sistema Único de Saúde-SUS) que são expostos à diversas situações de estresse e desgastes, além de terem que lidar com tensas relações interpessoais e hierárquicas (FERREIRA *et al.*, 2015).

Além disso, em tempos de pandemia de Covid-19 a qual estamos inseridos, os profissionais da APS por formarem uma linha de frente, e em contato com pacientes infectados, constituem um grupo de risco para a Covid-19, estando submetidos a enorme estresse ao atender esses pacientes e a uma condição de trabalho frequentemente inadequada. À vista disso, a situação da pandemia resultou em problemas mentais, como ansiedade, estresse, sintomas depressivos, insônia, raiva, negação e medo, que afeta não apenas a atenção ao indivíduo, mas principalmente efeitos duradouros em seu bem-estar geral (TEIXEIRA *et al.*, 2020).

Assim, é inegável que a saúde física e mental dos profissionais de saúde vêm sendo objeto de estudo nos últimos anos. Segundo Gomez, Vasconcellos e Machado (2018), a década de 1980 sinalizou um marco histórico para a saúde do trabalhador, já que o mesmo passou a ser visto como um ser dotado de saber e não um mero consumidor dos serviços de saúde. Mas, mesmo com esses avanços, ainda persiste o desafio de conseguir que gestores e trabalhadores do SUS incorporem, nas suas práticas cotidianas, o reconhecimento do trabalho como um fator determinante do

processo saúde-doença e do indispensável envolvimento de todo o sistema de saúde para assegurar o cuidado de maneira integral para os profissionais (DIAS; BERTOLINI; PIMENTA, 2011).

Com isso, faz-se necessário aplicação e introdução de práticas que extrapolem a abordagem individual médico-curativa, com foco na doença, para abordagens interdisciplinares e intersetoriais com vista à promoção da saúde, legitimando um olhar que inclui o psíquico e o social (HIGA *et al.*, 2015).

Nesse contexto, surgem as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) que abrangem recursos que valorizam a escuta acolhedora e qualificada, o vínculo terapêutico e a integração do ser humano com o meio ao qual está inserido. Assim, a introdução dessas práticas na atenção básica contribui para ampliação do acesso as mesmas, com o aumento da resolutividade e com a construção de um cuidado continuado e humanizado, favorecendo a integralidade da atenção à saúde (CARVALHO & NÓBREGA, 2018).

Dessa forma, ao inserir as práticas integrativas e complementares na Atenção Primária em Saúde, entende-se que a mesma irá contribuir para a implementação do SUS, na medida em que favorece princípios fundamentais como: universalidade, acessibilidade, vínculo, continuidade do cuidado, integralidade da atenção, responsabilização, humanização, equidade e participação social (BRASIL, 2006).

Logo, o estudo parte da seguinte questão norteadora: Como as PICS auxiliam na saúde física e mental de profissionais de saúde da atenção básica no contexto da pandemia de Covid-19?

Diante da experiência dos residentes envolvidos no estudo, inseridos inicialmente na atenção básica e tendo que lidar diariamente com sensações de medo, insegurança, impotência, para com os diversos casos de enfermidades, especialmente covid-19, o trabalho justifica-se pela convivência direta com os profissionais da APS que nos relatam os sentimentos supracitados, além de vários estudos que evidenciam problemas de esgotamento físico e mental dos trabalhadores da saúde. Então, buscamos estratégias que pudessem auxiliar no enfrentamento desse estresse mútuo.

A relevância desse trabalho se dá pela necessidade do entendimento das condições que contribuem para o desenvolvimento dos agravos em saúde e estimular o desenvolvimento de ações preventivas e terapêuticas para esses profissionais, uma vez que são primordiais para o processo de manutenção da saúde pública, como por

exemplo, as PICS que podem trazer inúmeros benefícios para a saúde física e mental desses trabalhadores.

OBJETIVO

Descrever a experiência do projeto Cuidando do Cuidador (experiência de cuidado voltado para profissionais de saúde) realizado com trabalhadores da Unidade de Saúde da Família (USF) Doutor Fábio Pinheiro Esmeraldo, no bairro Seminário, na cidade de Crato-CE.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de um relato de experiência, diante da necessidade de proporcionar momentos de suporte e de cuidados para os trabalhadores de saúde da atenção primária, buscando-se desenvolver ações voltadas para o autocuidado, afim de despertar o conhecimento de si, refletir sobre as relações de trabalho e promover a interação entre as equipes de saúde da família. Além disso, vale lembrar que os trabalhadores de saúde sofrem uma intensa sobrecarga emocional e estresse laboral, sendo muitas vezes negligenciada a atenção que os próprios conferem a si mesmo (SANTOS & SILVA, 2021).

Assim, buscou-se com esse projeto (Cuidando do Cuidador) evidenciar a importância da qualidade de vida entre os trabalhadores de saúde da atenção primária, pois sabemos que os fatores psicossociais podem agravar significativamente a sintomatologia de sobrecarga física e emocional, descaracterizando-se como uma atividade prazerosa e motivadora, para se tornar algo que favoreça a somatização de doenças.

O local utilizado para realização dos encontros foi a Unidade de Saúde da Família (USF) Doutor Fábio Pinheiro Esmeraldo, composto por duas equipes de saúde da família: Seminário I e Misericórdia, localizada no bairro seminário, na cidade de Crato, estado do Ceará.

Inicialmente, tivemos reuniões de planejamento para detectar o melhor dia para realização das ações, em que foi definido um calendário mensal de atividades, geralmente a última sexta-feira do mês, envolvendo todos os trabalhadores da unidade. Desse modo, elaboramos convites para os profissionais informando data, horário e terapias que seriam ofertadas. O conjunto desses trabalhadores é composto

por: agentes comunitários de saúde, dentista, auxiliar de saúde bucal, auxiliar de farmácia, técnico administrativo, técnico de enfermagem, auxiliar de serviços gerais, médico, enfermeiro, gerente e residentes- totalizando um público de 24 profissionais.

O processo de planejamento das ações foi programado para acontecer na última sexta-feira de cada mês, com início em agosto de 2021, e duração média de cada encontro de seis horas (8h às 14h), acatando sugestões das equipes e respeitando a lógica da construção participativa.

Para as atividades de cuidado propriamente ditas, utilizou-se prioritariamente as Práticas Integrativas e Complementares, como Massagem Relaxante, Ventosaterapia, Reiki, Reflexologia Podal e Auriculoterapia, em que as práticas manuais foram conduzidas pela fisioterapeuta residente, o Reiki pela enfermeira residente e as demais práticas foram conduzidas por profissionais, convidados, especializados na área específica.

Destaca-se ainda, que as PICS buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e promoção da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (BRASIL, 2006).

Com isso, o processo de produção em saúde é complexo e dependente de condições biopsicossociais e culturais, portanto, incluir as PICS de forma humanizada e integral, é antes de tudo favorecer uma reflexão dos sujeitos em relação à sua saúde e condição de vida, bem como sua capacidade natural de autopromoção de saúde e cuidado humanizado (SCHOLZE; JÚNIOR; SILVA, 2009). É válido mencionar, que as práticas já citadas são muito bem aceitas pelos profissionais, com relatos finais muito positivos, como relaxamento global, redução de quadros álgicos, descargas emocionais, dentre outros relatos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O trabalho está presente no cotidiano das pessoas, e em muitos casos pode se tornar um promotor de estresse ocupacional, surgindo no campo da saúde como um problema frequente entre os profissionais, em decorrência das características exaustivas do trabalho (RODRIGUEZ *et al.*, 2018).

Para Silva, Rotenberg e Fisher (2011), os profissionais de saúde são vistos como sendo os mais estressados em seu dia a dia, por necessitarem de um número elevado de horas de trabalho para compensar baixas remunerações.

Além disso, Faro *et al.* (2020) explicita que com a pandemia de covid-19 gerou ainda mais preocupação com a saúde mental, principalmente dos trabalhadores de saúde que estão atuando na linha de frente no combate ao vírus, em que a sobrecarga pode gerar perturbações em nível psicológico e social, influenciando direta e/ou indiretamente na qualidade de vida desses profissionais.

Complementando as afirmações supracitadas, Rodrigues e Silva (2020) dizem que é perceptível que a pandemia em questão trouxe um problema adicional que afeta o bem-estar geral de médicos, enfermeiros, técnicos em enfermagem, fisioterapeutas e demais profissionais da saúde, pois na luta contra o vírus, esses trabalhadores esquecem-se da própria saúde, propiciando o surgimento de transtornos como estresse, ansiedade, insônia, depressão, tristeza, angústia, insegurança, isolamento da família e amigos e até mesmo a Síndrome de Burnout (SB).

Desse modo, medidas de intervenção para promover o bem-estar físico e mental devem ser introduzidas e implementadas, como por exemplo, a aplicação das PICS como sendo um recurso holístico com foco na promoção da saúde que possibilita benefícios em nível mental, social e físico, tornando-se imprescindível o vínculo, o envolvimento e a coparticipação dos mesmos sujeitos ativos do processo de produção de saúde.

Com tal característica, o presente relato de experiência discorre sobre as PICS aplicadas aos trabalhadores de uma UBS no interior do Ceará, em que anseiam que processos aos quais produza saúde para os trabalhadores sejam capazes de estimular profissionais mais saudáveis e que ao mesmo tempo em que se fabrica o autocuidado, o indivíduo possa ser capaz de lutar pela própria saúde e pela saúde das demais pessoas.

Apoiando-se nas problemáticas discutidas em reuniões de planejamento realizadas na UBS Dr. Fábio Pinheiro Esmeraldo, que compreenderam: dificuldade de integração entre equipes, relações interpessoais fragilizadas e estresse laboral, partiu-se para realização de ações terapêuticas ancoradas na compreensão do trabalho enquanto determinante e condicionante de saúde, ampliando as estratégias para além dos aspectos biológicos. Com isso, foi definido um calendário mensal para

incorporação de práticas corporais e oficinas de grupos com destaque para as PICS, considerando o indivíduo como mente/corpo/espírito e não como ser fragmentado.

Destaca-se ainda, que as dinâmicas e oficinais para com o grupo de trabalhadores (total=24 profissionais) oportunizaram o fomento à capacidade criadora, produtividade, além do fortalecimento da desenvoltura e incentivo do trabalho em equipe. Percebendo-se que a utilização das práticas integrativas incentivou momentos especiais para pausa e reflexão sobre a rotina de trabalho, representando também a disponibilidade de um tempo para o autocuidado, desenvolvimento do bem-estar, bem como melhoria do processo das relações de trabalho.

É válido ressaltar que cerca de 95% dos profissionais não conheciam as PICS, nem tampouco seus benefícios. Para isso, antes de iniciar a terapia era explicado todas essas questões voltadas as técnicas que seriam aplicadas. Ao final de cada encontro sucederam momentos de avaliação oral, em que os participantes socializavam o sentimento vivido, além de elogios, sugestões ou críticas construtivas.

Os participantes das duas ESF frisaram sensações de relaxamento global, liberação de pontos de tensões, melhorias no rendimento ocupacional, devido a um cuidado com responsabilidade, além de solicitarem realização das ações com mais frequência ao longo do mês. Ou seja, as PICS proporcionam aos praticantes uma identidade de cuidado que se opõe ao modelo médico-assistencial, já que visualizam o indivíduo em sua totalidade, sendo considerado um modo alternativo de promover saúde com menos recursos e menos oneroso ao SUS (TELESI, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebeu-se que as ações realizadas no projeto Cuidando do Cuidador voltadas para a saúde dos trabalhadores da atenção primária está rompendo com a lógica restrita do combate à doença que tem como características principais o individualismo, doença como foco principal, medicalização dos problemas, privilégio da medicina curativa e estímulo ao consumismo médico, e reitera a relevância do cuidado integral, forçando uma visão sistêmica, uma postura transdisciplinar, e um fenômeno multidimensional, que envolve aspectos físicos, psicológicos, sociais e culturais, todos interdependentes.

Ademais, a realização dessa experiência mobilizou de forma satisfatória as duas ESF a refletirem sobre estratégias para o cuidado com os trabalhadores por meio

de tecnologias leves e das PICS que, de fato, vem demonstrando resultados positivos diante dos relatos evidenciados para a saúde e qualidade de vida dos atores envolvidos nas ações.

REFERÊNCIAS

ALVES, A. P. et al. Prevalência de transtornos mentais comuns entre profissionais de saúde [Prevalence of common mental disorders among health professionals]. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 23, n. 1, p. 64-69, 2015.

BORGES, L. Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social. **Rio de Janeiro: Autosustentável**, 2017.

Brasil. Portaria n. 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília: Ministério da Saúde; 2006.

CARVALHO, J. L. S.; NÓBREGA, M. P. S. S. Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Básica. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 38, 2018.

DIAS, M, D, A.; BERTOLINI, G. C. S.; PIMENTA, A. L. Saúde do Trabalhador na Atenção Primária: análise a partir de uma experiência municipal. **Revista Trabalho Educação e Saúde**, v. 9, n. 1, p. 137-48, 2011.

FARO, André et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020.

GOMEZ, C. M.; VASCONCELLOS, L. C. F.; MACHADO, G. M. H. Saúde do trabalhador: aspectos históricos, avanços e desafios no Sistema Único de Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 6, p. 1963-1970, 2018.

HIGA, E. F. R. et al. A intersectorialidade como estratégia para promoção da saúde sexual e reprodutiva em adolescentes. **Interface**, v. 19, n. 1, p. 879-891, 2015.

RODRIGUES, N. H.; SILVA, L. G. A. Gestão da pandemia coronavírus em um hospital: relato de experiência profissional/Management of the coronavirus pandemic in a hospital: professional experience report. **Journal of Nursing and Health**, v. 10, n. 4, 2020.

RODRIGUEZ, E. O. L. et al. Estresse ocupacional em profissionais de enfermagem. **Rev. enferm. UERJ**, p. e19404-e19404, 2018.

SANTOS, H. S.; SILVA, N. M. A Saúde Mental de profissionais de saúde da Atenção Primária à Saúde frente à COVID-19: Uma pesquisa qualitativa. **Revista Portuguesa de Ciências e Saúde**, v. 2, n. 02, p. 01-23, 2021.

SCHOLZE, A. S.; JUNIOR, C. F. D.; SILVA, Y. F. Trabalho em saúde e a implantação do acolhimento na atenção primária à saúde: afeto, empatia ou alteridade? **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 13, p. 303-314, 2009.

SILVA, A. A.; ROTENBERG, L.; FISCHER, F. M. Jornadas de trabalho na enfermagem: entre necessidades individuais e condições de trabalho. **Revista de Saúde Pública**, v. 45, p. 1117-1126, 2011.

TEIXEIRA, C. F. S. et al. A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3465-3474, 2020.

TELESI, E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos avançados**, v. 30, p. 99-112, 2016.