

GRUPO REFLEXÃO: AÇÃO EXTENSIONISTA PROMOTORA DE MOMENTOS DE AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR AOS TRABALHADORES DE SAÚDE DA ATENÇÃO DOMICILIAR

**RENATA VIEIRA AVILA¹; BÁRBARA PEREIRA TERRES²; CARLA MACIEL MARCHAND³; LARISSA DA SILVA TAVAREZ⁴; RENATO LINS RODRIGUES⁵
ADRIZE RUTZ PORTO⁶**

¹*Universidade Federal de Pelotas – rerreavila@hotmail.com*

² *HE/EBSERH/UFPEL – barbaraterres@hotmail.com*

³ *HE/EBSERH/UFPEL – carla.marchand@ebserh.gov.br*

⁴ *Anhanguera – larissadasilvatavares2014@gmail.com*

⁵ *HE/EBSERH/UFPEL – renatolinsfisio@gmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas – adrizeporto@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Os profissionais da área da saúde convivem com situações de sofrimento, preocupação, estresse e dor dos pacientes e suas famílias, o que torna o trabalho nesse cenário passível de desgaste emocional. Consequentemente, esse desgaste pode repercutir em adoecimento dos trabalhadores, pela sobrecarga física-emocional, passando a apresentar sintomas de fadiga, irritabilidade, dores no corpo e até mesmo doenças, como ansiedade e depressão (ANDRADE; LEITE, 2015).

No Serviço de Atenção Domiciliar (SAD), essas situações de desgaste se exacerbam, pois os trabalhadores visitam semanalmente pacientes em seus domicílios, constituindo vínculos e envolvendo-se com as necessidades biológicas de saúde, mas também com as vulnerabilidades sociais e financeiras, espirituais, psicológicas vivenciadas pelas famílias. Além disso, os profissionais lidam com dificuldades para atender às demandas dos pacientes, decorrentes de falta de equipamentos e medicamentos e da alta quantidade de tarefas no trabalho, o que contribuem para a geração de estresse, frustração e impotência dos trabalhadores (ASSUNÇÃO, 2012).

Nesse contexto, considerando as necessidades de espaços para os trabalhadores de saúde refletirem sobre o autocuidado, iniciou a partir do projeto de extensão Dispositivos HumanizaSUS na gestão do trabalho em saúde, momentos que trazem um olhar para a saúde do trabalhador no SAD.

Essa ação, que objetiva a promoção de momentos de autocuidado e bem-estar aos trabalhadores do SAD, é um meio de valorização dos trabalhadores, como recomenda a Política Nacional HumanizaSUS (BRASIL, 2010).

Tal ação foi denominada Grupo Reflexão, sendo subsidiada no referencial teórico-metodológico de Pichon-Rivièrre (2009), por meio da técnica de Grupo Operativo, a qual estimula o processo de aprendizagem em grupo para os indivíduos envolvidos, através da observação crítica e investigadora para reconhecer suas necessidades, buscando melhorias para o desempenho de suas tarefas.

A ação adveio da sugestão dos próprios profissionais, de que fosse propiciado cuidado aos cuidadores de saúde, com momentos e espaços de pausa do trabalho. Frente ao exposto, este trabalho tem como objetivo relatar as experiências com a ação extensionista Grupo Reflexão, enquanto atividades promotoras de momentos de autocuidado e bem-estar aos trabalhadores de saúde do SAD.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, organizado por uma acadêmica de enfermagem, que descreve suas percepções e vivências de promoção de bem-estar aos funcionários do SAD, por meio das atividades do grupo Reflexão realizado pelo Projeto de Extensão Dispositivos HumanizaSUS na gestão do trabalho em saúde da Universidade Federal de Pelotas (UFPel).

O relato de experiências extensionistas é de suma importância, não só para o crescimento pessoal, mas ao compartilhar suas percepções e vivências, permite que demais profissionais conheçam, reproduzam e melhore as ações realizadas (ERDMANN, 2016).

Esse Projeto é desenvolvido por uma equipe, sendo uma docente, uma acadêmica bolsista, quatro outros voluntários e três pós-graduandas da Faculdade de Enfermagem da UFPel, além de dois enfermeiros, uma estudante de psicologia de outra universidade, e um fisioterapeuta, uma psicóloga e uma auxiliar administrativo do SAD. A ação é realizada na sede do Serviço, localizada em Pelotas/RS, cujo público alvo são todos os funcionários do SAD.

O SAD é vinculado ao hospital da UFPel, constituído por cerca 70 profissionais, estes divididos em nove equipes, duas de cuidados paliativos oncológicos, seis equipes de referência e uma equipe matricial.

As atividades acontecem, desde maio de 2019, quinzenalmente, em três horários distintos, para que todos profissionais possam participar, considerando os diferentes turnos de trabalho que há no Serviço. Os Grupos Reflexão são planejados semanalmente, sendo convidados pessoas, externas ou não, ao projeto para desenvolver uma dinâmica, uma prática que possa possibilitar e estimular o autocuidado aos profissionais do SAD.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Grupo Reflexão foi iniciado com o recolhimento de sugestões dos profissionais do SAD, por meio de depósito, em uma caixa de papelão, de uma folha de papel em que escreveram atividades que gostariam de receber ou compartilhar com o Grupo, tais como: massagem, culinária, alongamentos, reiki, meditação, etc.

Os temas do Grupo, até o momento, foram: alongamentos, exercícios de Pilates, atendimento de auriculoterapia, exercício de ritmo e coordenação com música, autoaplicação de reiki, oficina de plantas medicinais e almofada térmica aromática, oficina de *mindfulness* (meditação), passe espiritualista, variando de 14 a 31 participantes e com média de 20 profissionais, por semana em que o Grupo foi realizado.

Segundo Mendes et al. (2019), o reiki proporciona cura através da imposição das mãos, utilizado para o tratamento do corpo, mente e espírito, aumentando a energia vital; as plantas medicinais são utilizadas para o tratamento de diversos sintomas; a meditação faz com que os participantes consigam tranquilizar seus pensamentos, trazendo bem-estar físico e mental e a musicoterapia reduz o estresse, age como relaxante, alívio da ansiedade e melhora no humor.

Os profissionais desde o início das atividades se mostraram receptivos e gratos pela oportunidade de um momento para eles, porém as primeiras

atividades, percebeu-se uma resistência de alguns profissionais que não se permitiram a uma pausa do serviço.

Muitos profissionais estavam com o pensamento que precisam produzir constantemente no trabalho, esquecendo-se que também necessitam de momentos de autocuidado. Pichon-Rivière (2009) assinala que tudo que é novo ou se desconhece o objetivo, gera medo, esse demonstrado em resistência, percebendo-se assim que os resultados do desenvolvimento grupal promovem mudanças ao longo do tempo. Essas modificações também acarretam em insegurança aos profissionais, que ao participar do grupo refletem sobre seus pensamentos e ações.

Com o passar dos meses, os profissionais entenderam o propósito do Grupo, vivenciando bem-estar, de modo que começaram a incentivar os colegas a também participarem. A cada semana de Grupo, nota-se que os profissionais são mais participativos nos momentos de reflexão, de relaxamento, de autocuidado e fortalecimento do trabalho em equipe, oportunizando a troca de experiências, a aprendizagem em grupo e a valorização dos trabalhadores, com um olhar sobre sua saúde.

Considerando como um sucesso do Grupo, na última semana, já foram propostas duas ações adicionais, que serão quinzenais, intercalando com o Grupo Reflexão: oficina de *mindfulness*, que será desenvolvida por uma psicóloga do SAD e outra de auriculoterapia, por uma acadêmica de enfermagem.

4. CONCLUSÕES

A partir da vivência no projeto, observa-se a carência de espaços para os profissionais de saúde trocarem experiências e refletirem sobre eles próprios. O olhar para a saúde dos trabalhadores no SAD, é também oportuno para que eles se permitam receber momentos de cuidados, bem-estar e se sintam valorizados no espaço de trabalho. Esses momentos proporcionados pela ação extensionista promove aos profissionais uma pausa, autoavaliação de como está sua saúde, além dos aspectos biológicos. Ainda, a ação do Grupo Reflexão possibilita confraternização entre eles, reflexão sobre seus sentimentos e atos, apreendendo assim a importância do autocuidado e gerando mudanças nas percepções sobre eles mesmos, no trabalho.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSUNÇÃO, A. A. Gestão das Condições de Trabalho e Saúde dos Trabalhadores da Saúde. Belo Horizonte: Nescon/UFMG, 2012. 66p. Disponível em:< <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/3195.pdf>>

ANDRADE, K. P. O.; LEITE, L. F. Qualidade de vida dos trabalhadores da área de saúde: REVISÃO DE LITERATURA. **Revista científica do ITPAC**, Araguaína, v.8, n.1, Pub.1, 2015. Disponível em:< <https://assets.itpac.br/arquivos/coppex/revista%20volume%208/artigo1.pdf>>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Humanização.** Formação e intervenção – Brasília: Ministério da Saúde, 2010. 242 p. Disponível em:< https://www.faseh.edu.br/biblioteca/_arquivos/acervo_digital/Cadernos_humaniza_SUS.pdf>

ERDMANN, A. L. A importância da publicação científica no contexto acadêmico. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 6, n. 2, 2016. Disponível em:<<https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/22882>>

MENDES, D.S.; MORAES, F.S.; LIMA, G.O.; SILVA, P.T.; CUNHA, A.C.; CROSSETTI, M.G.; RIEGEL, F. Benefícios das práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem. **Journal Health NPEPS**. v.4, n.1, p.302-318, 2019. Disponível em:<<https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/3452/2979>>

PICHON-RIVIÈRE, E. **O processo grupal**. 8. ed. rev. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.