



ESTRATÉGIAS E ABORDAGENS PARA ESTÍMULO E CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O AUTOCUIDADO DE PROFISSIONAIS DE UM SERVIÇO DE ATENÇÃO DOMICILIAR

OLÍVIA NATÁLIA DA SILVA VELLOSO¹; RENATA VIEIRA AVILA²; ADRIZE
RUTZ PORTO³

¹Universidade Federal de Pelotas – olivianvelloso@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – erreavila@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – adrizporto@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O Serviço Atenção Domiciliar (SAD) está inserido na Rede de Atenção à Saúde e sua assistência é identificada como complementar às ações da Atenção Básica e da internação hospitalar, de modo que proporciona a continuidade no tratamento, na prevenção de agravos e na promoção da saúde dos usuários. Os SADs também têm por finalidade diminuir a hospitalização, o tempo de internação, quando ocorrer, preconizando uma atenção humanizada voltada para a autonomia do acometido, em um ambiente seguro (BRASIL, 2016).

No entanto, com a excessiva demanda de trabalho, os profissionais vivenciam situações de desgaste emocional, em decorrência das constantes visitas domiciliares semanais aos pacientes, de modo a presenciar várias realidades diferentes, como de vulnerabilidades socioeconômicas, de estados de terminalidade da doença, que por vezes geram impactos nos profissionais. Além disso, há também a questão da escassez de materiais para o desenvolvimento do trabalho, o que contribui para a sobrecarga emocional dos mesmos e desencadeando estresses e preocupações, que podem até incidir no adoecimento psicológico, físico destes profissionais (ANDRADE; LEITE, 2015; ASSUNÇÃO, 2012).

Esse contexto se soma a pandemia ocasionada pelo novo coronavírus *Severe Acute Respiratory Syndrome Related Coronavirus 2* (SARS-CoV-2), que tem aumentado a pressão psicológica, provocando insegurança e impotência desses profissionais, que precisaram se adaptar às novas condições de trabalho, se deparando com mais excedente de trabalho, grande risco de contrair o vírus e ao mesmo lidar com a escassez de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs). Ainda, há as medidas de distanciamento social, que por vezes os deixa longe de seus familiares e vem ampliando o estresse e o desenvolvimento de ansiedade e as condições psicossomáticas dos profissionais de saúde (SOUZA; SOUZA, 2020).

Nesse ambiente de trabalho do SAD, que desde 2019, atua o projeto de extensão Dispositivos HumanizaSUS na gestão do trabalho em saúde. O SAD é vinculado ao Hospital Escola da Universidade Federal de Pelotas, administrado pela Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (HE/UFPe/EBSERH). O projeto é embasado na Política Nacional de Humanização (PNH) - HumanizaSUS, que tem dentre as finalidades, aprimorar a gestão e estimular o autocuidado do profissional de saúde.

A PNH fomenta a valorização dos trabalhadores através do diálogo e da troca de saberes, promovendo um ambiente de trabalho mais holístico, de modo a fortalecer as relações interpessoais tanto entre os profissionais, quanto entre os usuários. Entretanto, mesmo com uma política em vigor ainda é incomum momentos voltados para o autocuidado dentro do ambiente de trabalho (BRASIL,



2010). Desse modo, objetivo, deste relato de experiência, foi descrever as estratégias e abordagens para o estímulo e conscientização do autocuidado dos profissionais do SAD, em tempos de pandemia.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, organizado por uma acadêmica de enfermagem, bolsista do projeto, outra voluntária e uma docente coordenadora do Projeto de Extensão Dispositivos HumanizaSUS na gestão do trabalho em saúde da Faculdade de Enfermagem (FE), UFPel. Neste relato, descrevem-se percepções e vivências de promoção de bem-estar aos trabalhadores do SAD, durante a pandemia do novo coronavírus, por meio das atividades online a partir da criação de um grupo com o nome “Cuidado de nós” no aplicativo Whatsapp, e página em mídias sociais online de interação instantânea, Facebook e Instagram.

O Projeto é desenvolvido por uma equipe, sendo composta por: uma docente, uma acadêmica bolsista, dois alunos voluntários e três pós-graduandas da FE/UFPel, além de dois enfermeiros, três estudantes de psicologia de outra universidade, uma psicóloga e uma auxiliar administrativo do SAD. A ação é realizada para todos os cerca de 70 trabalhadores do SAD, com sede em Pelotas, Rio Grande do Sul. Esses profissionais estão divididos em nove equipes, duas de cuidados paliativos oncológicos, que realizam visitas duas vezes ao dia aos pacientes e seis equipes de referência, que visitam semanalmente os pacientes, e uma equipe de apoio matricial, com psicólogo, terapeuta ocupacional, fisioterapeuta, nutricionista.

O grupo virtual “Cuidado de Nós” foi criado no dia 11 de junho de 2020, em que 15 profissionais do SAD aderiram ao grupo por meio de convite. Nas segundas-feiras é postado o convite da semana para atividade que é adicionada nas sextas-feiras. São produzidos vídeos, áudio, panfletos, ofertas de oficinas virtuais como atividades que estimulem o autocuidado.

Para aumentar a visibilidade e ampliar o alcance do projeto, criou-se no dia 05 de agosto de 2020, uma conta em uma página de em uma mídia social para postagens semanais com frases motivacionais, de autoajuda, sobre gestão, política HumanizaSUS, incentivando que mais profissionais participem e sejam estimulados a se cuidar.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante da atual situação de pandemia e isolamento social, a qual se manifesta como o maior desafio para a execução de projetos de extensão de modo virtual devido à restrição de interação presencial, conforme recomendações sanitárias, este foi um fator que fragilizou a adesão dos profissionais diante das ações executadas pelo projeto. Em 2019, quando ocorriam as oficinas presenciais de promoção de autocuidado, a média de participantes era maior, em torno de 20. Algumas abordagens foram tecidas em junho de 2020, como entrega e orientação de uso de Kit esquadra-pés para que os profissionais realizassem em suas casas e em julho de 2020, a entrega e orientação sobre a utilização de um caderno de gratidão.

A adaptação das atividades extensionistas para o meio digital afeta a participação contínua e ativa nas atividades propostas, bem como a concordância dos horários para atividades síncronas e reuniões (COSTA, 2020). Apesar das abordagens de entregar de kit e caderno, observava-se dificuldade de participação dos profissionais nos meios virtuais. Assim, elaborou-se e aplicou-se



um instrumento com questões, via Google Docs, buscando feedback dos participantes. Entre os apontamentos, justamente estava, que o meio virtual, no atual contexto de pandemia, diante do presencial, anteriormente experienciado, era um fator que dificultava suas participações. Para reestabelecer o vínculo e amenizar a fragilidade em questão, nova estratégia foi elaborada, como a criação de páginas em mídias sociais. Em ambas as páginas, o foco principal é realizar atividades que despertem e estimulem os profissionais do SAD, a ter um olhar para o autocuidado.

O grupo virtual “Cuidado de Nós” designado para compartilhamento de atividades, destinadas aos profissionais, as quais tem a finalidade propiciar um momento de cuidado com o corpo e com a mente e aliviar o estresse. Para isso as oficinas abordam temáticas como: meditação, exercício de Pilates, oficina de reiki, oficina de plantas medicinais, escalda-pés, oficina da gratidão e espiritualidade.

O material digital é elaborado pela bolsista, através de pesquisas e leituras sobre a temática, no qual após é desenvolvido um vídeo, folders, cards e panfletos para auxiliar na realização da atividade da semana. Também há convidados para que virtualmente desenvolvam práticas com os participantes. Dentre as oficinas ofertadas duas foram contempladas com entrega de materiais na sede para os profissionais, de modo que obteve mais interações e feedback no grupo Cuidado de Nós. A plataforma Instagram conta com 137 seguidores, os quais interagem nas publicações, por meio de curtidas, compartilhamentos e comentários. A postagem com maior número de curtidas foi a de apresentação do projeto, com 25 curtidas. Tendo um alcance tanto dos profissionais da saúde, quanto dos graduandos da FE/UFPEL.

Não obstante, mesmo de modo virtual, cabe o investimento em tais práticas, que são vistas em outras realidades. Em uma pesquisa, realizada em São Paulo, foi observado que a oferta de práticas, como a arteterapia, foi um recurso benéfico aos trabalhadores de saúde para alívio psíquico decorrente de sua atuação, promoção de saúde mental e, assim, melhoria da atenção à população, solidificando os pressupostos da PNH (DEPRET et al., 2020).

4. CONCLUSÕES

Perante a descrição da experiência do projeto de extensão em tempos de pandemia, é perceptível que os profissionais carecem de estratégias que auxiliem e estimulem o autocuidado, pois mesmo condicionados a realizarem a assistência do cuidado, ainda não valorizam as suas necessidades de cuidado com a mesma importância que para o cuidar do outro. As estratégias e abordagens para o estímulo e conscientização do autocuidado dos profissionais do SAD, durante a pandemia, como a criação de grupo virtual de mensagens instantâneas, com troca de vivências, oficinas, mídias digitais e a criação das páginas nas mídias sociais com postagens com tais recursos, ainda não superaram a barreira do desenvolvimento das atividades de modo remoto, em função do distanciamento social, em contraponto a execução do projeto de extensão na modalidade presencial.

A equipe do projeto continuamente (re)avalia suas estratégias e abordagens para procurar atingir a sua finalidade de maior adesão do público alvo. Além da opinião dos profissionais participantes, das reuniões da equipe do projeto, buscam-se publicações sobre as possibilidades diante das limitações geradas pela pandemia. Mesmo diante das dificuldades de adesão, a vivência às acadêmicas e docente da enfermagem são valiosas, ao passo que provocam o

pensar criativamente, o lidar com as adversidades, logo que atuar na área da saúde, no cuidado de pacientes e também dos membros da equipe de trabalho, como de si, é desafiador, diante das condições longe das ideias para o desenvolvimento do trabalho, com escassez de materiais e de pessoal, de estados clínicos graves dos enfermos, situações de vulnerabilidade socioeconômicas das famílias, dos impactos na saúde físico-emocional-social-espiritual dos profissionais, entre outros.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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. **Portaria nº 822, de 25 de abril de 2016**. Disponível em: <<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2016/maio/03/portaria-825-de-25-de-abril-de-2016---REDEFINE-ATEN---O-DOMICILIAR-ATUALIZA-ASEQUIPES--HABILITADAS.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>

COSTA, C. C. M.. Enriquecimento da Aprendizagem para o Desenvolvimento de Habilidades: uma presença próxima, mesmo em tempos de pandemia. **Conecte-se! Revista Interdisciplinar de Extensão**. Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas), v. 4, n. 7, p. 15-22, 2020. Disponível em: <<http://200.229.32.43/index.php/conecte-se/article/view/23373>>.

DEPRET, O. R. et al . Saúde e bem-estar: a arteterapia para profissionais de saúde atuantes em cenários de cuidado ambulatorial. **Revista de Enfermagem da Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro , v. 24, n. 1, e20190177, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452020000100202&lng=en &nrm=iso.

SOUZA, P. S.; SOUZA A. G. Enfermagem brasileira na linha de frente contra o novo Coronavírus: quem cuidará de quem cuida? **Journal of Nursing and Health**. 2020;10(n.esp.):e20104005
Disponível em: http://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/05/1095606/1-enfermagem-brasileira-na-linha-de-frente-contr-o-novo-coron_ygPksqt.pdf.