

A ESCUTA TERAPÊUTICA NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

MILENA OLIVEIRA DO ESPÍRITO SANTO¹; LUIZA HENCES DOS SANTOS²;
PRISCILLA DOS SANTOS DA SILVA³; ARIANE DA CRUZ GUEDES⁴; LUCIANE
PRADO KANTORSKI⁵; VALÉRIA CRISTINA CHRISTELLO COIMBRA⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – enfa.milenaoliveira@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – h_luiza@live.com

³Universidade Federal de Pelotas – priscillaaass@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – arianecguedes@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – kantorski@bol.com.br

⁶Universidade Federal de Pelotas – valeriacoimbra@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

O novo coronavírus, *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) causador da COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*), foi detectado pela primeira vez em Wuhan, na China, em dezembro de 2019 e se alastrou rapidamente pelo mundo, sendo que em 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou emergência de saúde pública de importância internacional (WHO, 2020).

Sendo a COVID-19 uma infecção transmissível, algumas medidas são necessárias para reduzir o avanço da pandemia, sendo elas o uso de máscara, a lavagem das mãos e, a mais importante e eficaz, o distanciamento social (AQUINO *et al.*, 2020). Nessa situação a liberdade para ir e vir e o convívio social se tornaram limitados. A preocupação em contrair a doença, somada a solidão, pode desencadear nas pessoas sintomas de ansiedade, depressão e outros transtornos de humor. Segundo estudo da Universidade de São Paulo, o Brasil é o país que apresenta maior número de casos de depressão e ansiedade durante a pandemia (UVINHA, 2020).

Cuidar da saúde mental é necessário e urgente. Pensando nisso, o Grupo de Pesquisa em Enfermagem, Saúde Mental e Saúde Coletiva, da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) se mobilizou e criou o projeto de extensão "A escuta terapêutica no contexto da pandemia da COVID-19", onde é oferecido acolhimento e escuta terapêutica de forma remota. Assim, o presente trabalho tem por objetivo relatar a experiência do atendimento online oferecido no *website* através do projeto de extensão.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência sobre a escuta terapêutica realizada através do *website*. O projeto de extensão "A escuta terapêutica no contexto da pandemia da COVID-19", ligado ao Grupo de Pesquisa em Enfermagem, Saúde Mental e Saúde Coletiva da UFPEL teve início no mês de abril do ano de 2020.

O projeto conta com a participação de professoras da Faculdade de Enfermagem, Terapia Ocupacional e Psicologia da UFPEL, além de Pós-Graduandos do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PPGE^{nf}) e membros externos. Entre os operadores que prestam atendimentos, alguns ainda auxiliam realizando supervisão. Atualmente 17 profissionais estão desenvolvendo o trabalho. A equipe ainda conta com duas pessoas prestando apoio e suporte técnico no *website*. Os horários de atendimento são de segunda a sexta-feira das

14 às 20 horas e ocorre através do *site* <https://www.gruposaudemental.com/chat> sendo destinado a qualquer pessoa maior de 18 anos que concorde com os termos do atendimento. Ao final dos atendimentos, são realizadas as anotações em prontuário eletrônico, utilizando-se *login* e senha, ficando os dados armazenados com total sigilo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em tempos difíceis como os que estamos vivenciando, inúmeros são os motivos que levam as pessoas a buscar ajuda e suporte em saúde mental. São realizados atendimentos de indivíduos de diversas cidades do Brasil. Chama atenção o fato de que alguns grupos estão em maior vulnerabilidade frente à pandemia, como é o caso de pessoas idosas e mulheres.

Alguns dos usuários que buscam pelo atendimento referem estar ou já ter estado em algum momento da vida em acompanhamento. Outros, no entanto passaram a desenvolver sintomas por decorrência do momento pandêmico. As principais causas que levam as pessoas a buscar o projeto são sintomas de ansiedade, depressão, tristeza, ideação suicida, entre outros.

Em todas as situações, realiza-se a escuta terapêutica atenta e qualificada, sendo os usuários acolhidos em suas necessidades. As orientações e pactuações são estabelecidas de acordo com cada caso.

Pessoas idosas estão mais vulneráveis aos agravos provocados pela COVID-19 e por isso as medidas restritivas precisam ser mais rigorosas. Porém, além da ameaça a vida, a pandemia pode colocar essas pessoas em maior risco de pobreza, perda do suporte social, estigma, discriminação e isolamento. Todos esses fatores contribuem para maior impacto em saúde mental (ROMERO; SILVA, 2021).

Segundo estudo de Romero e Silva (2021), a pandemia ainda provocou a piora do estado de saúde daquelas pessoas que já sofriam com alguma comorbidade. Ansiedade ou nervosismo na maioria do tempo foi relatado por 1/3 dos entrevistados. Sentimento frequente de solidão pelo distanciamento dos amigos e familiares foi relatado por metade dos idosos. Morar sozinho e envelhecer são considerados os fenômenos demográficos mais relevantes das últimas décadas. Na vida cotidiana de muitos idosos essa situação já é comum, entretanto, silenciada pela sociedade.

Sabe-se que a solidão no envelhecimento pode antecipar a morte e precipitar agravos. A depressão pode se manifestar através de sintomas físicos e psicológicos, e todo relato de ideação suicida deve ser valorizado e acompanhado tanto por familiares como profissionais de saúde (SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE, 2020).

Se de um lado os idosos sofrem pela solidão, restrição das suas atividades e ociosidade, as mulheres podem estar em sofrimento exatamente pelo contrário. As dinâmicas de vida e trabalho das mulheres se sobrepõem e foram intensificadas com a pandemia. Cuidar dos filhos que agora estão em casa em tempo integral, gerenciar a casa e trabalhar "fora", tudo acontece ao mesmo tempo no mesmo lugar. Em tempos "normais", as mulheres já enfrentam jornadas exaustivas, mas agora, trabalham muito mais, e isso ocorre por que as tarefas ainda não são distribuídas de forma equânime no ambiente doméstico (MORENO, 2021).

A pandemia exacerbou crises que já faziam parte da realidade. O processo que atravessamos revela e evidencia desigualdades, especialmente em países

como o Brasil, e em corpos marcados pela vulnerabilização. As mulheres estão no grupo de pessoas mais afetadas emocionalmente durante a pandemia (MOREIRA *et al.*, 2021; MORENO, 2021).

Embora o atendimento ofertado pela escuta terapêutica seja para manejo de situações pontuais, é um serviço necessário, já que as pessoas buscam alternativas para lidar com seu sofrimento mental.

4. CONCLUSÕES

Diante do exposto, compreende-se que a pandemia expôs muitos problemas e fragilidades até então ocultas ou invisibilizadas em nossa sociedade, reafirmando a importância de iniciativas que visam o atendimento remoto em saúde mental nesses períodos, no qual muitos indivíduos encontram-se distanciados de seus grupos sociais e atividades rotineiras.

Além disso, diversos fatores contribuem para o início ou agravamento de sintomas de sofrimento mental em períodos pandêmicos, como ser idoso ou mulher. Dessa forma, os atendimentos são direcionados e conduzidos de acordo com a necessidade, sendo realizados quando necessário encaminhamentos para os serviços disponíveis na rede de atenção psicossocial.

Portanto, espera-se que, possamos ter um olhar mais atento e sensível ao sofrimento psíquico das pessoas, onde haja abertura para diálogo e acolhimento, e que estejamos preparados para lidar com o sofrimento mental mesmo a distância. Uma das grandes potencialidades do projeto é a possibilidade do atendimento independente da localização geográfica. Ao compartilhar essa experiência, almeja-se divulgar o trabalho que o grupo vem desenvolvendo, para que mais pessoas possam se beneficiar com esse cuidado.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AQUINO, Estela Maria et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: Potenciais impactos e desafios no Brasil. **Cien Saude Colet** [periódico na internet] 2020. Disponível em <<http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/medidas-de-distanciamento-social-no-controle-da-pandemia-de-covid19-potenciais-impactos-e-desafios-no-brasil/17550?id=17550>> Acesso 02 ago. 2021.

MOREIRA, Lisandra Espindola et al. Mulheres em tempos de pandemia: um ensaio teórico-político sobre a casa e a guerra. **Psicologia & Sociedade**. V.32, 2020. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/1807-0310/2020v32240246>> Acesso 04 ago. 2021.

MORENO, Tica. **Cuidado e sustentabilidade da vida: mulheres que não podem parar**. Sempre Viva Organização Feminista, 2021. Disponível em <<http://mulheresnapanademia.sof.org.br/cuidado-e-sustentabilidade-da-vida/>> Acesso 05 ago. 2021.

ROMERO, Elena Dalia; SILVA, Danilo Rodrigues Pereira. Idosos no contexto da pandemia da COVID-19 no Brasil: efeitos nas condições de saúde, renda e trabalho. **Cad. Saúde Pública** v.37, n.3, 2021. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00216620>> Acesso 05 ago. 2021.

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE. Boletim informativo - saúde da pessoa idosa. Depressão em pessoa idosa em tempos de pandemia de covid-19. Goiânia-GO, 2020. Disponível em < <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:KfDYx80x88EJ:https://www.saude.go.gov.br/files/boletins/informativos/saude-idoso/boletimidoso01-2020.pdf+&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br&client=firefox-b-d> > Acesso 05 ago. 2021.

UVINHA, Ricardo. **Brasil lidera casos de depressão na quarentena, aponta pesquisa da USP**. Entrevista CNN Brasil, 2021. Disponível em < <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/2021/02/08/brasil-lidera-casos-de-depressao-na-quarentena-aponta-pesquisa-da-usp> > Acesso 30 jul. 2021.

WHO. World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (Covid-19) Situation Report. 2020. Disponível em < <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports> >. Acesso 01 ago. 2021.