

“AGENTE se cuida”: Grupo psicoterapêutico para Agentes Comunitários de Saúde em um município cearense

Maria Rafaela Pereira Bezerra
Samara Fernandes da Silva
Tereza Beatriz Oliveira Morais

A ideia surgiu a partir do pedido e reflexão de vários agentes comunitários de saúde (ACS's) direcionados à sua coordenação, que comunicavam seus sofrimentos emocionais relacionados, dentre outras causas, ao trabalho, à sobrecarga, ao contato com pessoas adoecidas. Portanto, percebeu-se a necessidade de expressão dos seus sentimentos e adoecimentos através de ações de cuidado voltadas para eles. Essa demanda foi acolhida pela coordenação da saúde mental, pois partimos da compreensão de que o ACS tem de ser visto como um sujeito de sua própria história com necessidades pessoais, características e vivências particulares, além de ser ator de extrema importância no cuidado em saúde do SUS, chegando de forma mais capilarizada nas residências, famílias e interagindo com o cotidiano das comunidades.

Dessa forma, ações que promovam a saúde mental desses trabalhadores fortalecem a integralidade e o cuidado em rede, bem como possibilitam de fato a articulação intra e intersetorial. Assim, criou-se o projeto AGENTE se cuida com o objetivo geral de desenvolver dois grupos de promoção da saúde mental com os ACS em parceria com a Atenção Básica. E como objetivos específicos: a) discutir sobre saúde mental no trabalho, reconhecendo o papel do ACS no SUS; b) promover espaço de escuta e acolhimento às queixas que geram sofrimento nas profissionais; c) incentivar e promover momentos de autocuidado, relaxamento e fortalecimento de vínculos; d) desenvolver estratégias de proteção à saúde mental a partir da construção coletiva.

Nossa experiência nesse projeto se deu a partir do acolhimento da demanda e em seguida, da realização de reuniões de planejamento, tanto internamente, na equipe do CAPS II que foi composta pela coordenadora e duas psicólogas (sendo uma residente multiprofissional da Escola de Saúde Pública do Ceará e outra trabalhadora do serviço), quanto entre a coordenação dos ACS's e a equipe CAPS II. Como o grupo tem objetivos psicoterapêuticos a mediação dos encontros e acompanhamento das sessões ficou a cargo das duas psicólogas.

No cotidiano dos Agentes de Saúde que participaram do projeto AGENTE se cuida, temos relatos de que ocorria tanto vivências relacionadas ao aparecimento dos primeiros sinais de esgotamento mental, quanto dificuldades em lidar com situações de conflito em diversos contextos, em lidar com os sintomas ansiogênicos, dificuldade em reconhecer sua própria necessidade de buscar ajuda profissional e iniciar tratamento (inclusive medicamentoso), dentre outras situações relatadas nos primeiros encontros que reforçam o que foi levado em consideração para construção desse projeto.

O município conta com 120 ACS's, então, diante do número total de profissionais foi necessário elaborar uma metodologia que pudesse nos ajudar a estratificar o risco de adoecimento mental, ou seja, reconhecer os profissionais que mais necessitavam de intervenções promotoras de saúde e preventivas. Assim, foi aplicada a escala Depressão

Ansiedade e Estresse (DASS-21) versão em português e os profissionais que mais pontuaram nessas três categorias foram alocados em dois grupos de modo a considerar a organização e localização geográfica (considerar o tempo de deslocamento de onde moram até os locais onde seriam realizadas as sessões de psicoterapia).

Os critérios de inclusão e exclusão dos participantes se deu a partir dos resultados obtidos na DASS-21 que classifica esses três fatores em cinco pontuações, sendo os casos extremamente severos encaminhados ao grupo e/ou ao CAPS (a depender da necessidade), os severos também selecionados para participarem do grupo, os moderados foram selecionado mediante as vagas remanescentes, e os casos leves e normais não foram incluídos. Outrossim, ACS's que já tinham prontuários no serviço foram captados a partir da busca ativa para retomarem o acompanhamento no próprio CAPS.

Durante a execução seguimos com o primeiro encontro em cada um dos grupos com as boas vindas da nossa coordenadora e o objetivo foi enfatizar que a proposta do grupo era diferente de outros tipos de intervenções grupais, pois, se destinava ao trabalho psicoterapêutico, sendo necessário principalmente o compromisso em estar presente em todos os encontros (assiduidade) para que os ganhos pessoais com esse trabalho fossem realmente vivenciados pelos participantes desse processo. Cada grupo tinha sessões quinzenais, duas por mês, num total de oito encontros cada grupo.

No grupo 1, formado exclusivamente por mulheres, foi percebido que a assiduidade de fato contribuiu para o aprofundamento de questões sensíveis e dificuldades pessoais, bem como potencialização da integração entre as participantes, a confiança entre si para compartilhar suas narrativas e assim, entrar em contato com as histórias das demais participantes. Observou-se que à medida em que as sessões aconteciam maior fortalecimento de vínculos e acolhimento das situações relatadas. Também observou-se que o grupo auxiliou algumas integrantes a reconhecerem que necessitavam de ajuda profissional mais individualizada e contribuiu para uma mudança de perspectiva com relação às propostas de cuidado disponíveis.

No grupo 2 a assiduidade foi um fator menos presente, e com isso percebe-se menor aproveitamento do ponto de vista individual, dos recursos e reflexões fomentados pelas intervenções terapêuticas das profissionais que estavam mediando o projeto. Esse foi um desafio, pois, a descontinuidade gerada pelas faltas de alguns diminuiu levemente a potencialidade de aprofundamento em certos momentos. Ao mesmo tempo, nos surpreendemos em vários momentos, dentre eles com um encontro no qual foi proposto que cada participante trouxesse algo que gostava (um hobby, atividade artística, música objeto, etc.) e em muitos dos relatos percebeu-se a dificuldade em identificar seus próprios interesses, até então esquecidos, abandonados, bem como a dificuldade em perceber que tinha sim um interesse importante para seu bem-estar. O grupo se surpreendeu com o que trouxeram e cada uma foi encorajada a continuar cultivando suas habilidades e interesses.

Nos dois grupos, foram trabalhados a cada encontro os temas relacionados à saúde mental, ao autocuidado, estratégias de enfrentamento da ansiedade, também trabalhamos a própria vivência profissional como fator de risco e/ou de proteção em situações específicas. Ao longo do processo de execução do projeto foram realizadas reuniões de alinhamento entre as psicólogas para rever os temas de acordo com as necessidades e demandas dos dois grupos, tendo em vista que cada um deles teve uma constituição e dinâmica grupal próprias.

Os locais de realização das sessões foram cedidos pela secretaria de assistência social, através de parceria indicando, assim a importância do diálogo entre as várias coordenações para que ações como essa aconteçam e continuem a ocorrer.

Ao final, foi realizado em cada grupo um encerramento no qual as participantes refletiram sobre os resultados da psicoterapia e mencionaram, dentre outros aspectos: aumento na compreensão das próprias emoções e regulação destas diante de situações de conflito ou ansiogênicas; compreensão de que existem “altos e baixos” no cotidiano de cada um ou seja, ressignificação da concepção de felicidade plena, ideal, com a conclusão de que existem momentos felizes a serem compartilhados com sua rede de apoio; aumento da autoestima e maior discernimento diante de situações em que se faz necessário impor seus limites (uma queixa recorrente era a dificuldade em dizer não aos outros, mesmo quando aquilo não era benéfico para si); Foram trabalhados exercícios de autocuidado e reforçadas estratégias de promoção de saúde a partir do que cada grupo trazia enquanto narrativa. Foi possível observar a evolução individual de algumas participantes que no início se mostravam mais introspectivas e durante o grupo se permitiram posicionar-se nas discussões. Nas palavras de uma delas, ela havia escrito à mão, em período anterior ao grupo, um livro intitulado “O gosto amargo do silêncio”, e seguia em silêncio diante de sua narrativa. Durante o encerramento do grupo, compartilhou uma mudança, uma nova escrita intitulada “O gosto doce de poder expressar o que sinto”.

Essa experiência contribuiu para a qualificação da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), para o fortalecimento de vínculos entre os ACS's envolvidos, bem como a promoção de saúde na perspectiva de cuidado ampliado e integral voltado a esses profissionais tão importantes e cujo papel é fator fundamental para um Sistema Único de Saúde cada vez mais humanizado e presente no cotidiano da população. Apenas no primeiro encontro foi utilizado projetor, pois priorizamos a fala e outros recursos como exercícios expressivos, relaxamento e escrita sucinta sobre temas propostos seguidos do compartilhamento espontâneo para o restante do grupo.

Para a realização do projeto houve relação de colaboração entre os serviços da RAPS e de outras secretarias. Houve o diálogo entre as coordenações da Atenção Primária e Atenção Secundária/Especializada, o que nos mostra a potência das ações intra e intersetoriais (perspectiva de que o cuidado deve ser pautado na perspectiva de uma rede que se conecta e interage em diferentes pontos de atenção). Os locais de realização foram cedidos por outra secretaria municipal, e os locais dos momentos de encerramentos foram escolhidos por cada grupo foram os conhecidos por serem pontos de lazer gratuitos e comunitários disponíveis na cidade, explorando as potencialidades do território.

Por fim, concluímos que experiências como essa nos permitem ver mudanças na qualidade de vida das pessoas, não só com a diminuição dos agravos e sintomas já vivenciados, como também a promoção de saúde e prevenção de adoecimento mental. É gratificante observar os efeitos psicoterapêuticos como ressignificação de narrativas e principalmente a aquisição de estratégias de enfrentamento, ferramentas e habilidades para lidar com as situações que acontecerão após o encerramento do grupo.