
SUBMISSÃO DE TRABALHO

1. Título do trabalho: **Projeto de intervenção em Saúde Mental voltado para trabalhadores do SUS no município de São Francisco do Glória - MG**

Resumo

O presente trabalho busca descrever ações de saúde mental desenvolvidas para profissionais de saúde do município de São Francisco do Glória no período transcovid. O projeto contou com a atuação de uma equipe multidisciplinar formada por cinco profissionais com experiência em saúde mental, que desenvolveram ações individuais e em grupo pelo período de seis meses. O adoecimento da classe de trabalhadores já vem sendo pauta em algumas ocasiões, porém devido a pandemia da COVID-19 o tema ganhou mais ênfase. No decorrer do Projeto aqui mencionado, foi possível notar desafios, mas também muitos potenciais para o fortalecimento da saúde mental da classe de trabalhadores da saúde, através de ações pontuais que promovem a escuta, a acolhida e a interação entre os mesmos.

Palavra-chave: Saúde mental; Trabalho; Profissionais da Saúde

O presente projeto foi desenvolvido de fevereiro a agosto de 2024, no município de São Francisco do Glória, conforme Resolução 7303 de 18 de novembro de 2020, na qual preconizava o cuidado em saúde mental para profissionais da saúde que estiveram na linha de frente da COVID - 19. A COVID foi uma doença infecto contagiosa que surgiu na China e provocou praticamente uma paralização em todo o mundo, muitas mortes e inúmeros prejuízos sociais e psicológicos, entre outros, na população de modo geral. Neste ano corrente a COVID já está sob controle, graças as vacinas desenvolvidas e disponibilizadas a todos os usuários do SUS, mesmo assim as questões de saúde mental advindas da pandemia e do próprio trabalho com a saúde ainda trazem importantes sinais e sintomas que convocam há um olhar mais atendo aos profissionais da saúde. Desta forma, a equipe designada Equipe Complementar em Saúde Mental – ECSM, formada por três psicólogos, uma assistente social e uma psiquiatra aceitaram o desafio de desenvolver ações de saúde mental individuais e em grupo para todos os trabalhadores da saúde, sendo oito grupos formados por três Estratégia de Saúde da Família – ESF, um centro de fisioterapia, uma farmácia municipal, um CAPS I, uma equipe da secretaria de saúde e um grupo de motoristas.

A saúde mental dos trabalhadores é um tema que vem ganhando grande relevância desde o início do século XXI, a OMS (2022) recomenda que os riscos para a saúde mental no ambiente de trabalho sejam enfrentados, entre elas as cargas de trabalho pesadas, os

comportamentos interpessoais negativos, etc. A mesma destaca também, a necessidade de considerar questões sociais mais amplas que afetam negativamente a saúde mental, incluindo discriminação e desigualdade, assim como o bullying e a violência psicológica.

Em outro documento a OMS e da OIT propõe diretrizes da Cultura de Prevenção, o objetivo é apoiar a prevenção de riscos para a saúde mental, proteger e promover a saúde mental no trabalho, construindo e/ou remodelando o ambiente para torna-lo seguro e saudável e apoiar as pessoas com problemas de saúde mental para que elas possam participar e prosperar neste contexto, sentindo-se seguras e protegidas (VIEIRA e SANTOS, 2024).

No escopo das abordagens psicológicas, a ansiedade é um dos diagnósticos mais presentes nos discursos dos trabalhadores da saúde. A ansiedade opera como um fluxo de pensamentos e sentimentos vertiginosos, imbuídos de uma certa pressa e de um estado de alerta, configura-se como uma espécie de curto-circuito químico que impede nosso corpo de processar devidamente as informações do ambiente e mediar adequadamente as sensações de medo e insegurança (Castillo et al., 2000). A psicologia e neurociência explicitam muito bem os mecanismos neurobiológicos da ansiedade enquanto uma doença potencialmente somática (Alves et al., 2012).

No campo antropológico, as doenças não se referem a elementos bioquímicos somente, elas vêm acompanhadas de representações (Laplantine, 1999; Pussetti, 2009) e até de cosmologias inteiras. A lição da antropologia é de que as doenças comunicam e expressam, põem em ação modos de pensar e agir, estruturam guerras espirituais e (co)formam sistemas simbólicos complexos, modos de existência e pertencimento.

Trazendo esta reflexão para o campo do trabalho, Lima (2024) afirma que “não importa a prisão, a repetição sempre prende o desejo”, autorizando-nos a trazer a questão da repetição das tarefas presentes no ambiente de trabalho, enquanto modos de suprimir a subjetividade e não deixar que os trabalhadores se reconheçam nas tarefas diárias executadas rotineiramente, podendo conseqüentemente levar a adoecimentos.

Lima (2024) comunga com Kehl (2015) onde relacionam, a velocidade das ações do tempo em que vivemos à não experiencialização destas, de forma que nos tornamos uma espécie robotizada de vivências ao longo do dia, sem conseguir relata-las com algum significado ou emoção. Assim, a ansiedade torna-se um estado emocional transicional em que a angústia é um afeto de corporeidade mobilizado entre passado e futuro e não necessariamente ao presente em que cada um está.

Considerando de forma ampla as poucas intervenções em saúde mental que acontecem nos ambientes corporativos, trazemos à reflexão que em tais programas, verifica-se uma redução do indivíduo para a condição de variável a ser ajustada à produção. Lima (2024) traz que, mesmo quando se estabelecem ações em saúde mental, o que ocorre são intervenções onde se vislumbra o aumento da capacidade de trabalho do sujeito, atendendo

uma lógica exclusivamente capitalista e não se atentam para a singularidade do sujeito que pode precisar de cuidados em saúde mental específicos.

Por outro lado, o mesmo autor afirma, que a captura da temática dos fatores psicossociais relacionados ao trabalho pela lógica gerencialista, produz, ao mesmo tempo, o empobrecimento do debate e o enfraquecimento de iniciativas voltadas para a transformação do contexto laboral. Ressaltamos a necessidade de contemplar nas análises, tanto as dimensões do conflito entre capital e trabalho, quanto os processos socioculturais, políticos, jurídicos, tecnológicos e singulares de cada trabalhador.

Desta forma, o enfrentamento dos riscos psicossociais não deve se limitar à mitigação desses, mas encontrar os seus propósitos e os seus fundamentos em um horizonte teórico-prático que descortine a necessidade de superação da própria economia capitalista e que possa empoderar os trabalhadores, fazendo-os sentirem-se participantes dos processos de trabalho, garantindo tanto a saúde mental do trabalhador como a sua capacidade para o trabalho (Lima, 2024).

Foi a partir desse aparato teórico que a Equipe Complementar em Saúde Mental usou como ponto de partida para a realização do Projeto, a estratégia de visitar os serviços, tanto com o objetivo de fazer nossa apresentação e a apresentação da proposta de trabalho, como para conhecermos os cenários e criar laços, tão imprescindíveis num trabalho em saúde mental. Assim nos primeiros encontros, a ECSM se debruçou na abordagem da escuta qualificada para pensar nas atividades em grupo, deixando em aberto espaço para que os profissionais pudessem falar de si e a partir daí poder traçar intervenções mais assertivas.

Ainda nesta primeira fase, a ECSM organizou e aplicou um questionário semiestruturado, que mostrou que dos 43 respondentes, 32 eram mulheres, 17 tiveram alguma queixa relacionada a saúde mental, 22 tiveram alguma perda devido a COVID e que 17 notaram alguma alteração física negativa desde a pandemia até o período transcovid. Porém o questionário não buscou pesquisar apenas o adoecimento dos trabalhadores, mas preocupou-se em pensar ações de cuidado e prevenção em saúde mental para estes, assim foram coletadas sugestões dos mesmos para as atividades da ECSM sendo que, todos apontaram que gostariam de participar de atividades como dinâmicas e grupos temáticos, considerando que a maioria apontou de forma específica as atividades de relaxamento e ao ar livre.

Os grupos neste momento mantiveram como principal premissa a escuta, ao passo que foram assumindo uma característica mais intervencionista de acordo com as demandas e o desenrolar de cada encontro quinzenal nos serviços. Foi observado nos encontros com os profissionais de saúde uma boa interação com a temática proposta, a saúde mental do trabalhador e as possibilidades de cuidado dentro do contexto laboral. Outra intervenção aplicada, foi o uso de dinâmicas, que propuseram reflexões acerca das emoções e

sentimentos que emergiram no decorrer da semana e os direcionamentos que cada participante julgava necessário dar a estes, com o objetivo de dar sentido a manifestações tanto relacionadas a vida pessoal, como no contexto de trabalho.

Notou-se que alguns grupos estavam mais dispersos, com dificuldade de aderir e até mesmo entender a proposta, enquanto outros estavam mais centrados e participativos frente às ações propostas. Então, foi necessário traçar intervenções que atendessem à estas demandas, com manejo diferenciado, no sentido de garantir que o momento da intervenção em grupo, fosse de fato um momento que produzisse sentido para todos. Com isso, esse foi um momento em que a ECSM se apoiou mutuamente durante as reuniões on-line, que aconteceram todas as segundas-feiras a noite, quando procuramos também voltar a reflexão para o papel da própria ECSM e para aquilo que nos atravessava, pensando em estratégias técnicas e éticas para lidar e suportar o inesperado, as situações desafiadoras e que emergem no decorrer do processo.

Já com as equipes dos serviços, a estratégia utilizada foi estabelecer um diálogo mais “estreito”, o que propiciou uma aproximação e uma troca mais produtiva, cunhando vínculo positivo entre as duplas da ECSM e as equipes de trabalhadores. Criando ainda, um olhar mais ético e técnico para cuidar de situações que pareciam resistências, num primeiro momento, mas promoveu momentos ricos de engajamento e apoio mútuo, produzindo um sentido em se fazer saúde mental para aqueles que cuidam da saúde das pessoas.

Consideramos os grupos, organismos latentes e providos de características próprias, que exigiram de a Equipe Complementar revisitar conceitos, trabalhar crenças previamente naturalizadas e criar estratégias cada vez mais singulares para cada grupo.

Com as equipes mais engajadas, um potente modo de intervenção aplicado foi a promoção de momentos de autocuidado e dinâmicas utilizando recursos lúdicos. O primeiro se estruturou na Prática Integrativa de Cuidado – PIC’S para a saúde mental do trabalhador (PIC’s), (SILVA et al.;2022), como exemplo; prática do escalda pés, musicoterapia, amarelinha da saúde mental, técnicas de relaxamento, autocuidado e que buscavam a conexão com cada um. A arteterapia foi um desses recursos, que mostrou ser muito benéfica, ela oferece uma forma de expressão criativa e autorreflexão, ajudando a explorar emoções e regular níveis de estresse. Também melhora a autoconsciência, a conexão social e regulação emocional, além de reduzir angústia e ansiedade.

Outro tipo de intervenção teve de ser pensada pela ECSM para um dos serviços que não conseguia tempo para se dedicar exclusivamente à realização do grupo. Assim foram deixados cartazes interativos com ilustrações que remetiam e provocavam associações e reflexões sobre a saúde mental de cada trabalhador, e no decorrer da semana, poderiam deixar registrados ali os produtos/pensamentos dessas reflexões. Na semana seguinte a

dupla da ECSM retornava para abrir as discussões e ampliar o sentido para cada trabalhador, de cuidar da sua saúde mental.

Também foram aplicadas dinâmicas de grupo e atividade de autorreflexão, como o Bingo da Saúde Mental, essa atividade foi pensada para um grupo com público exclusivamente masculino, onde foi possível desenvolver momentos de pensar a saúde como um todo, incluindo a saúde mental como importante instrumento para o dia a dia. O pensar sobre o trabalho em equipe, a autorreflexão e momentos de compartilhamento de ações propiciaram o bem estar para cada um, sem o peso de um ambiente mais formal, considerando principalmente questões culturais que limitam os homens a falarem de si.

Outra dinâmica criada pela equipe, foi o Dado da saúde mental, o qual possibilitou aos participantes momentos de descontração, ao passo que também compartilhavam dicas de autocuidado, relaxamentos, estratégias para se desligarem dos momentos difíceis do trabalho e do bem estar como um todo. A dinâmica do Nó Humano pôde promover a interação, cooperação e aprendizado entre os participantes, que trabalham juntos para alcançar objetivos específicos. Permite as equipes, que mesmo trabalhando juntas, possam refletir se há, ou em que podem melhorar, quando se dedicam a um objetivo em comum e como o apoio mútuo pode ser um aliado no enfrentamento das necessidades e tarefas do dia a dia.

Já na dinâmica da Mala e do Lixo, a proposta foi mais introspectiva, os participantes foram convidados a refletir sobre um comportamento ou momento da vida e podiam optar por mantê-lo ou descartá-lo, usando a analogia de jogar fora no lixo ou guarda-lo num lugar seguro, como a mala.

A ECSM estabeleceu como estratégia, de em todo final de grupo solicitar um feedback aos profissionais, deixando também em aberto que eles pudessem dar sugestões para outros tipos de atividades. O recurso de sair do espaço de trabalho foi trazido mais uma vez e, portanto, aplicado, muito bem aceito e trouxe retorno positivo, no sentido de ser um momento de alívio do estresse e bem-estar para os profissionais.

Na segunda metade do tempo de desenvolvimento do projeto, observamos um aumento pela procura dos atendimentos individuais, assim como maior participação nas intervenções em grupo. Muitos trabalhadores trouxeram para o espaço individual, que somente ao longo do tempo foi possível entender a presença da ECSM como um momento de apoio e cuidado, muitos trouxeram de uma resistência em admitir um adoecimento e a necessidade de ajuda e como a constância dos grupos e a empatia da Equipe foram importantes para que mesmo já com a finalização do Projeto muitos buscassem um atendimento.

Ao final foi aplicado um novo questionário semiestruturado avaliativo, tendo em vista apreender a forma como cada profissional vivenciou as atividades realizadas pela ECSM, após os dados foram tabulados. Dos 66 questionários respondidos, 43 responderam que o

Projeto foi ótimo, 23 bom e 1 regular; já quando a questão foi, como se sentiram após participar de uma das atividades, 55 pessoas sentiram-se muito bem, 9 neutras e 1 mal; 42 pessoas manifestaram que a ação preferida foi a em grupo enquanto 2 optaram pela individual e 22 gostaram de ambas.

Nos últimos atendimentos individuais houve um direcionamento em relação à continuidade do tratamento para outros pontos da rede de atenção à saúde conforme a necessidade de cada caso. Os encontros em grupo foram finalizados com um grande encontro, onde todos os participantes puderam dar seus depoimentos e agradecimentos. Cada profissional da ECSM inclusive teve oportunidade de falar como se sentiu em relação ao Projeto, sendo unanimidade o sentimento de refletir o próprio autocuidado com a saúde mental no dia a dia e a satisfação em participar de uma proposta tão diferente de cuidado que exigiu criatividade, maleabilidade, sensibilidade e leveza.

Por fim acreditamos que o Projeto de intervenção voltado para profissionais da saúde é eficaz e pode trazer benefícios tanto para os profissionais em geral como para aqueles que estiveram na linha de frente da COVID-19. Desta forma sugerimos que novas ações sejam implementadas, tendo em vista a preservação da saúde dos trabalhadores dessa área tão peculiar que é a saúde.

Bibliografia

ALVES, N. T. et al. **Ansiedade social e atribuição das emoções a faces neutras**. Estudos de Psicologia, Natal, v. 17, n. 1, p. 129-134, 2012

CASTILLO, A. R. G. L. et al. **Transtornos de ansiedade**. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v. 22, supl. 2, p. 20-23, 2000.

LAPLANTINE, F. **Antropologia da doença**. São Paulo: WMF Martins Fontes, 1999.

LAPLACHE, J.; PONTALIS, J. B. **Vocabulário de psicanálise**. São Paulo: Martins Fontes, 1988.

LIMA, A. O. **Uma etnografia da ansiedade: alteridade, identificação e emoção – casos de saúde mental na experiência escolar no retorno pós-pandêmico**. Horiz. antropol., Porto Alegre, ano 30, n. 69, 2024.

Pinheiro LP, Emerich BF. **Cuidado compartilhado em Saúde Mental: o que dizem os trabalhadores?**. Interface (Botucatu). 2024; 28: e230324
<https://doi.org/10.1590/interface.230324>

KEHL, M. R. **O tempo e o cão: a atualidade das depressões**. São Paulo: Boitempo, 2015.

VIEIRA, C. E. C. e SANTOS, N. C. T. **Fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho: uma análise contemporânea**. Rev Bras Saúde Ocup [Internet]. 2024;49:edsmsubj1. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/23176369/35222pt2024v49edsmsubj1>

World Health Organization. **Relatório Mundial da Saúde**. Saúde mental: nova concepção, nova esperança. Lisboa: Climepsi; 2022.