

INTERVENÇÃO Á SAÚDE MENTAL

PROJETO CUIDAR DE QUEM CUIDA

MUNICÍPIO DE FARTURA – SP

AUTORA: DANIELA RODRIGUES VIANA DIOGO – CRP 06/57345



1)TEMA:SAÚDE MENTAL

2)TÍTULO DA EXPERIÊNCIA: Projeto Cuidar de quem cuida.

3)INÍCIO DA EXPERIÊNCIA: 02/2024

4)INTRODUÇÃO

Fartura é uma cidade do interior paulista, localizada a 357 km de São Paulo, fazendo divisa com o Estado do Paraná. Como muitos outros pequenos municípios possuem duas praças, uma igreja, farmácia em cada esquina, pouca alternativa de esporte, lazer e cultura, com uma população de 16.036 habitantes (IBGE – 2019), sendo 79,88% urbana e 20,11% rural, com 97,4% das crianças de 06 a 14 nas escolas. (IBGE/SEADE – 2010).



5) JUSTIFICATIVA

O trabalho ocupa uma parcela significativa do tempo e da vida das pessoas. Fatores como excesso de demandas, pressão para o cumprimento de prazos cada vez mais curtos, relacionamentos interpessoais no ambiente de trabalho, entre outras inseguranças, podem ser fontes significativas de estresse e ansiedade.

O cuidado da saúde mental no trabalho, é fundamental para a produtividade e a satisfação profissional. A boa saúde mental, auxilia para que as pessoas enfrentem os desafios profissionais com resiliência, desempenhem ao máximo seu potencial, e contribuam para os objetivos da equipe e da organização.

Trabalhar a saúde mental do trabalhador da saúde, é incentivar a prevenção de transtornos mentais, o manejo do estresse ocupacional e o incentivo de uma cultura organizacional que valoriza e dá suporte para a saúde mental dos colaboradores.

A importância da saúde mental no trabalho, contribui como um alicerce para ambientes laborais produtivos, inovadores e sustentáveis.

Funcionários com boa saúde mental, também demonstram maior engajamento, criatividade e capacidade de solucionar problemas.— fatores que ajudam no sucesso e no atendimento mais humanizado.



6) Objetivo Geral

Esta ação tem como objetivo, prevenir o adoecimento emocional e psíquico dos trabalhadores da saúde e por sua vez, buscar o atendimento mais humanizado ao usuário, no Sistema Único de Saúde (SUS)

6.1) Objetivos Específicos

- Estimular a autorresponsabilidade e a autonomia nos participantes;
- Auxiliar na mudança de hábitos, para uma adquirir nova rotina e mais saudáveis;
- Aumentar a autoestima e perspectivas de vida dos participantes;
- Trabalhar com os participantes, a elaboração das emoções e sentimentos;
- Modificar os pensamentos e os sistemas de significados dos pacientes, através de uma alteração emocional e comportamental;
- Desenvolver nos participantes meios para que eles possam lidar, com o que os rodeiam de maneira saudável;
- Promover a educação em saúde, através de grupos terapêuticos;
- Auxiliar para o aprendizado dos participantes, em lidar com as emoções por meio de habilidades cognitivas (de pensamento) e comportamentais, permitindo com que situações novas e difíceis sejam enfrentadas de maneira construtiva.
- Auxiliar na percepção das crenças centrais e dos pensamentos, e assim permitir a mudança dos pensamentos disfuncionais, para os funcionais, e com isso, promover a diminuição dos sintomas da ansiedade.

É importante entender que quando se refere à Saúde Mental, estamos nos referindo a saúde plural, e diz respeito ao estado mental dos sujeitos e das coletividades, condições altamente complexas, que vão além da ausência de doenças. Nota-se que os profissionais de saúde vivenciam cotidianamente, o desgaste emocional por terem que lidar com fatores estressores no ambiente de trabalho, que se exacerbam em momentos de epidemias e pandemias.

O profissional da saúde lida com o limiar da vida e da morte, da saúde e da doença, além do sofrimento dos pacientes, o que interfere profundamente no equilíbrio emocional do trabalhador

Considerando esta realidade, percebe-se a necessidade das empresas públicas ou privadas, alinhados com os níveis governamentais, em pensar sobre atitudes, que minimizem o desgaste psicossocial dos profissionais de saúde.



7)Metodologia

A ação é desenvolvida através das seguintes atividades:

- a) Encontros bimestrais coordenados pela Psicóloga, utilizando técnicas da terapia cognitiva comportamental, com a equipe de trabalhadores da atenção básica, do Município de Fartura – SP.
- b) Encontros com temas sobre saúde mental e que envolvam cuidados com a saúde, para reflexão dos participantes.
- c) Dinâmicas de Grupo, para sensibilizar e motivar os participantes.



8)RESULTADOS

A avaliação dos resultados, se dá mediante a observação dos seguintes indicadores:

- Frequência e Permanência no grupo.
- Melhora dos hábitos rotineiros.
- Frequência e interesse nas atividades.
- Melhora das relações familiares e sociais.
- Melhora das condições emocionais no trabalho.
- Diminuição dos conflitos nas relações de trabalho.

Considerando os indicadores descritos, fazendo uma análise qualitativa, observa-se a adesão dos participantes e interesse para a continuidade dos grupos.

9)CONSIDERAÇÕES FINAIS

"A saúde mental é tão importante quanto a saúde física. Cuide-se e não hesite em falar sobre o que sente".

“O segredo da saúde mental e corporal está em não se lamentar pelo passado, não se preocupar com o futuro, nem se adiantar aos problemas, mas viver sabida e seriamente o presente.”

10) REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA

1. Brasil. Ministério da Saúde. Pesquisa analisa impacto psicologico da covid em profissionais da saúde [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2020 [citado 9 Ago 2020]. Disponível em: <https://www.gov.br/casacivil/pt-br/assuntos/noticias/2020/julho/saude-mental-pesquisa-analisa-impacto-psicologico-do-enfrentamento-a-covid-19-em-profissionais-da-saude>
2. Saidel MGB, Lima MHM, Campos CJG, Loyola CMD, Esperidião E, Santos JR. COVID-19: saúde mental dos profissionais de saúde. Rev Enferm UERJ. 2020; 28:e49923.
3. Sousa VFS, Araujo TCCF. Estresse ocupacional e resiliência entre profissionais de saúde. Psicol Cienc Prof. 2015; 35(3):900-15. 5
- Amarante P. Saúde mental e atenção psicossocial. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2007.
4. SARAIVA, E. & FERRAREZI, E. (Org.) Políticas Públicas: coletânea. Volume 2. Rio de Janeiro : ENAP. 2006.
5. SILVA, P.L.B. & MELO, M.A.B. O Processo de Implementação de políticas públicas no Brasil: Características e Determinantes da Avaliação de Programas e Projetos. Campinas :Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, Núcleo de Estudos de Políticas Públicas –NEPP. Caderno nº 48. 2000.
6. <https://www.msdmanuals.com/pt/profissional>