Em Meio ao Luto, Sofrimento e Dor: Um Toque de Amor

Maria das Dores Freitas

UBS São Jorge – Cidade Ademar

Introdução

Observando o cenário atual trazido pela Pandemia de Covid19, causada pelo vírus SARS- COV2 ou novo Coronavirus, foi possível verificar o impacto causado nos serviços da saúde como um todo, principalmente em seus colaboradores que precisaram, sem tempo, se adaptar à nova rotina. As Unidades Básicas de Saúde atuaram intensamente, como sempre foram a principal porta de entrada do Sistema Único de Saúde – SUS e ofereceram um conjunto de ações que abrangessem todas as pessoas. Diante deste cenário a Unidade Básica de Saúde desenvolveu papel fundamental e criou estratégias de atendimentos a pacientes com sintomas de Covid-19 realizou triagem, exames, consultas presenciais e monitoramentos via teleatendimento, essas ações impactaram diretamente seus colaboradores causando estresse emocional e físico. Diante deste cenário apresentado a gerência da Unidade Básica de Saúde, sabedora que desenvolvo outra atividade profissional, com intuito de promover um espaço de acolhimento, me convidou para oferecer seções de massagem, espaço que seria possível um momento de relaxamento e desabafo, pois a técnica seria aplicada sempre após um instante de conversa inicial, falar sobre o que estava sentindo no momento era o primeiro passo, como consequência, uma elevada sensação de conforto mental e físico ao colaborar.

Justificativa

O principal desafio observado nesse tempo foi o risco de contaminação que gerou afastamentos do trabalho por síndromes mentais, o cenário de doenças e mortes levou alguns a intenso sofrimento psíquico, sofrimentos esses manifestados através de demasiada ansiedade, stress por conta do medo de adoecer, de contaminar colegas e familiares.

Objetivo

A iniciativa e estratégia escolhida (massagem terapêutica) tem o intuito de promover saúde física e mental dos colaboradores, diante da situação imposta pela pandemia do novo Coronavirus. Os colaboradores deveriam sentir-se acima de tudo acolhidos e aliviados diante do trabalho intenso e do risco de contaminação.

Relato de vivência

A Gerência da Unidade Básica de Saúde e a Responsável Técnica e Enfermagem disponibilizaram um espaço e agenda dentro do ambiente de trabalho para a realização de massagem terapêutica, com agendamento e horários marcados. Os colaboradores receberam de forma positiva a estratégia, tendo ótima adesão e solicitações para ampliar os atendimentos, a primeira ação era de escuta, em seguida o toque, foi possível observar as dores individuais de cada um, ter um olhar diferenciado e singular sobre cada dor, a dor quando tocada e sentida tem outra vibração. Todos que adentravam a sala se queixavam de dor em alguma parte do corpo, na maioria das vezes eram dores de cabeça que não passavam com remédios. Utilizamos uma técnica de massagem relaxante, quiropraxia (manipulação das vertebras) e auriculoterapia, foi utilizada a técnica de sangria na orelha, tocar a musculatura e friccionar partes do corpo para aliviar dores e tensões. . A massagem traz benefícios que vão além do relaxamento, já que por meio de diversas técnicas que foram utilizadas é possível produzir hormônios de bem-estar no corpo, ativando os sentimentos e aliviando sintomas como dores de cabeça, dores musculares, causando relaxamento operando na diminuição de cortisol (hormônio do estresse) reduzindo a fadiga, rigidez muscular causada pela tensão.Os atendimentos foram realizados duas vezes por semana, terças-feiras e às quintas-feiras das 08h00 às 12h00, as vagas ficavam disponíveis, com intervalo de 30 minutos para cada colaborador, esse tempo era suficiente para aplicar as técnicas e proceder com toda higienização do espaço, em ambiente reservado, previamente preparado, tranquilo e com música ambiente (mantras), foram utilizados aromatizantes, cremes para massagem e óleos. Cada colaborador foi orientado a trazer sua toalha, além disso sobre o colchonete ainda colava-se lençol descartável e como dito após cada atendimento era feita uma higienização completa do ambiente.

Contribuição

Obtivemos bons resultados, após as primeiras seções observei meus colegas, que naquele pequeno momento se tornaram meus pacientes, menos queixosos em relação as suas dores iniciais, estavam sorrindo mais e aparentemente mais felizes, provavelmente por estarem sem ou com menos dor. Desenvolver essa atividade com meus colegas de trabalho foi uma grande oportunidade, “quem está longe julga e quem está perto compreende” (Fukumitsu, 2012, p. 70), com essa ação pude conhece-los, alguns de maneira profunda, outros nem tanto, houve uma aproximação que não seria possível se não fosse esse momento, oportunidade também de crescimento espiritual, sou grata a todos que confiaram seus corpos sagrado aos meus cuidados, a sensação de bem estar gerada em mim foi muito grande pois pude encontrar ainda mais sentido em minha atividade profissional durante esse período de pandemia, incentivar a continuidade de atividades como essa pode ser uma boa estratégia motivacional, fator gerador de saúde e bem estar aos colaboradores da instituição.