Momento de pausa

Introdução

Em 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi alertada sobre vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, na República Popular da China causada por uma nova cepa (tipo) de coronavírus que não havia sido identificada em seres humanos anteriormente. A OMS declarou que o surto do novo corona vírus constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) – o mais alto nível de alerta da Organização de acordo com o Regulamento Sanitário Internacional. Essa decisão, revelada em 30 de janeiro de 2020, buscou aprimorar a coordenação, a cooperação e a solidariedade global para interromper a propagação do vírus. Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia. Esta nomenclatura reconhece que, no momento, existem surtos de COVID-19 em vários países e regiões do mundo. A COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo novo corona vírus (SARS-CoV-2) e tem como principais sintomas febre, cansaço e tosse seca. A maioria das pessoas apresenta sintomas leves. Em pessoas idosas e as que têm outras condições de saúde como pressão alta, problemas cardíacos e do pulmão, diabetes ou câncer, têm maior risco de ficarem gravemente doentes. No entanto, qualquer pessoa pode pegar a COVID-19 e ficar gravemente doente. Em todo o mundo, milhões de profissionais de saúde estão na linha de frente dos cuidados aos pacientes de COVID-19. No Brasil, cerca de 3,5 milhões de profissionais e trabalhadores da saúde estão envolvidos com a prestação de serviços à população, seja nas unidades de atenção primária, nos serviços especializados e nos hospitais. As Unidades Básicas de Saúde sofreram reajustes importantes em sua estrutura de atendimento. Houve a revisão da agenda de atividades das equipes (consultas, demandas livres, visitas domiciliares, reuniões etc), mantendo atendimentos aos grupos prioritários. As visitas domiciliares foram revistas de maneira criteriosa e atividades em grupo foram suspensas. No entanto, houve uma contribuição da tecnologia para a realização de atendimentos à distância (tele consultas), por vídeo, telefone ou internet (aplicativos como WhatsApp). Os atendimentos de pacientes com sintomas de Covid-19 contemplaram também o manejo de possíveis comorbidades, de maneira a minimizar riscos e oportunizar o acompanhamento integral do paciente. Para isso, foram feitas adaptações estruturais necessárias, sendo os atendimentos realizados em ambientes separados dos demais, assim como as salas de espera reservadas para pacientes sintomáticos respiratórios.

Os esforços diários para conciliar pacientes com sintomas respiratórios, a demanda geral da população (observou-se agravo no consumo de álcool e tabaco, violência doméstica e quadros ansiosos-depressivos devido ao isolamento domiciliar), a realização de exames, a vacinação que avança a cada dia - sendo uma esperança para conter o avanço da doença - torna o trabalho do profissional de saúde intenso. O ambiente de trabalho desgastante eleva os índices de rotatividade, absenteísmo e estresse. Segundo dados do Conselho Federal de Enfermagem, em 2020, 44.441 enfermeiros, técnicos e auxiliares foram afastados do trabalho devido à infecção pelo coronavírus. Um dos trabalhos feitos com médicos de Wuhan em 2020 revela que estes enfrentaram enorme pressão, excesso de trabalho, discriminação, isolamento, falta de contato com a família e exaustão. Esta situação causou problemas de saúde mental que não apenas afetam a atenção, o entendimento e a capacidade de tomada de decisões, mas também podem ter um efeito duradouro em seu bem-estar geral. Diante deste contexto, a saúde emocional necessita de cuidado. No Brasil, existem as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) que atuam na prevenção, na promoção global do cuidado humano e na recuperação da saúde. Uma destas técnicas é o Reiki, um método preventivo, natural de cura, que visa o equilíbrio e harmonia da saúde física, mental, energética, emocional e espiritual. Outra técnica, é a Auriculoterapia, sua prática é realizada através de estímulos em pontos presentes nas orelhas que correspondem a todos os órgãos e funções corpóreas desencadeando uma série de fenômenos cerebrais que auxiliam no processo de cura. Os benefícios destas práticas são comprovados na redução de estresse e ansiedade, promovendo melhora da qualidade de vida.

Justificativa

Os impactos de saúde causados pela pandemia do novo coronavírus não atingiram somente os pacientes e suas famílias, mas também os profissionais da saúde e da assistência social que continuam desempenhando um papel fundamental para seu enfrentamento. A rotina intensa, os anseios quanto à disseminação do vírus, o grande número de pessoas afetadas pela crise sanitária e econômica repercutem na qualidade de vida destes profissionais, principalmente em sua saúde mental.

Objetivo

Proporcionar aos colaboradores da unidade um momento de pausa e relaxamento da intensa rotina da unidade em meio à pandemia do covid-19, a partir de reflexões sobre autoconhecimento e realização de práticas integrativas e complementares em saúde, apoiando o fortalecimento emocional e a valorização dos vínculos afetivos.

Relato da vivência

Os encontros foram coordenados pelos profissionais técnicos: enfermeira, fonoaudióloga, farmacêutica, terapeuta ocupacional e nutricionista. O convite para o encontro foi realizado a todos os colaboradores da unidade através de cartaz enviado para os grupos de WhatsApp e reforçado pessoalmente pelos coordenadores a cada semana. A vivência se deu a partir de encontros semanais, realizados às terças-feiras no período da manhã na sala de reuniões da unidade. Após os participantes se acomodarem na sala de reuniões, ressaltando que a quantidade de pessoas para participar por vez era limitada por conta da pandemia, era colocado uma música-tema do dia para tocar e oferecido chá para os participantes tomarem enquanto escutavam e refletiam sobre a música. Era, então, proposto uma discussão baseada na letra da música-tema que trazia alguma provocação relacionada aos aspectos do viver. Os participantes eram envolvidos no tema proposto e compartilhavam alguns relatos, opiniões e histórias sobre suas vidas. Na sequência, algumas atividades - diversificadas a cada encontro - eram propostas, como: jogos, desenhos, automassagem e meditação. Para finalizar o momento, práticas integrativas e complementares (Reiki e Auriculoterapia) eram realizadas nos colaboradores pelos profissionais habilitados da unidade.

Contribuições

A experiência do momento de pausa na unidade ofereceu aos colaboradores a possibilidade de um lugar de fala que proporcionou o reconhecimento e acolhimento dos próprios medos e receios e a identificação destes em seus pares. Foram construídas, de maneira coletiva, estratégias e ferramentas de cuidado que pudessem ser aplicadas na singularidade de cada participante, com relatos de impactos positivos na capacidade de autorregulação emocional e de relacionamento interpessoal.