CIENTÍFICA

2021

RECIÃO SACA

MV mais saúde: projeto de promoção da saúde dos profissionais

# Introdução

Situações de emergência, como a chegada da chamada segunda onda de Covid-19 no final de maio de 2021, tendem a impactar negativamente a saúde física e mental dos indivíduos que as vivenciam. Entre profissionais de saúde isso pode ser intensificado por se encontrarem na linha de frente do combate a pandemia. Diante desse quadro foi levantada a importância do desenvolvimento de ações que buscassem promover a saúde e a qualidade de vida da equipe da UBS. Assim, foi criada uma equipe de trabalho com os profissionais do NASF Saúde Mental, Nutrição, Odonto e Farmácia a fim de desenvolver ações nesse campo.

### **Justificativa**

Poucos dias antes da primeira conversa entre a equipe de trabalho acerca da necessidade do desenvolvimento de uma intervenção que visasse ofertar cuidado aos funcionários, no final de Abril de 2021, uma de nossas colegas foi diagnosticada com Diabetes, com índices significativamente altos, o que naturalmente preocupou a todos. Felizmente com as orientações dos colegas de trabalho e com uma determinação enorme, a colega reverteu seu quadro de saúde e rapidamente estabilizou seu índice glicêmico. Esse fato foi determinante para o que se seguiu: Como olhamos para um sujeito apenas sob a ótica da saúde mental desconsiderando-os como um todo? Dessa forma foi decidido que: antes de desenvolver qualquer ação, precisaríamos compreender melhor como nossos colegas percebiam seu autocuidado durante a pandemia e onde estavam suas principais dificuldades. Com isso, decidimos que a intervenção seria desenvolvida em duas etapas: 1º Levantamento de informações: foi desenvolvido um questionário contendo 22 questões para serem respondidas, online durante o mês de maio de 2021, pelos profissionais. Essas questões visavam avaliar como cada profissional percebia seu cuidado com a saúde clínica, mental, nutricional e odontológica; suas relações familiares, profissionais e sua satisfação com o trabalho. 2° Intervenção multiprofissional: após analisar os dados do questionário entre os meses de junho e julho de 2021, encontrar as principais dificuldades enfrentadas pelos profissionais e desenvolver intervenções junto a equipe, aproveitando os potenciais dos profissionais envolvidos no grupo de trabalho, com inicio previsto para setembro e termino em dezembro de 2021

#### Objetivo

Trocar experiências a fim de aprimorar a proposta do projeto e apresentar a possibilidade de replicação do projeto em outras unidades de saúde.









A partir da aplicação do questionário foram obtidas 45 respostas de um total de 75 funcionários. Desses 45 foram: 25 ACS, 5 da equipe de Saúde Bucal, 4 médicos, 3 da equipe da farmácia, 3 enfermeiras, 3 da Equipe NASF, 2 Auxiliares de enfermagem e 1 auxiliar administrativo. Abaixo discorreremos acerca dos pontos que mais chamaram a atenção e serviram como base para o desenvolvimento da posterior intervenção. Destacamos o resultado para a questão "Com que frequência pratica atividade física" onde 57,8% dos entrevistados responderam que estão insatisfeitos, sendo que 35,6% estão totalmente insatisfeitos com a frequência que se exercitam. Acerca das questões relacionadas ao trabalho, observamos que alguns dos fatores determinantes para a qualidade de vida no trabalho como a sensação de autonomia (73,3% satisfeitos), relações interpessoais de qualidade (73,3% satisfeitos), e conhecimentos técnicos para a realização do trabalho (81,1% satisfeitos). Vale ressaltar que mesmo não sendo um dado determinante ele corrobora para a ideia de que o ambiente de trabalho se mostra como adequado, não demandando intervenções nesse sentido. Com relação à Saúde Mental, observamos que, mesmo no contexto atual de pandemia e com toda a sobrecarga aos quais os profissionais estão submetidos, vemos que os profissionais têm encontrado formas para lidar com as tensões impostas pelo momento. Afirmaram que tem conseguido lidar de forma minimamente satisfatória com: ansiedade 66,7%; tristeza 73,3%; Stress 71,1%; Autoestima 84,5%. A insatisfação com o próprio corpo aparece como principal indicador de insatisfação acerca da saúde nutricional dos entrevistados com 40,5% dos entrevistados insatisfeitos. A saúde bucal não se apresentou como uma questão para os entrevistados, sendo que 89,9% dos entrevistados responderam que estão satisfeitos com os cuidados nessa área. A última questão do questionário foi sobre qual a principal dificuldade que os profissionais têm enfrentado, considerando os campos anteriores e obtivemos o seguinte resultado: Saúde Clínica 21,7%; Nutricional 19,6%; Saúde Mental 45,7%. O que mais chama atenção nesse dado é: quando questionados acerca dos que tendem a surgir em situações de emergência (tristeza, ansiedade e stress) os p<mark>rofissionais relataram que</mark> tem conseguido lidar com as sensações negativas de forma satisfatória.

## Proposta de intervenção

A partir dos dados coletados observamos que a prática de atividade física, saúde mental e a satisfação com o próprio corpo apresentaram os maiores índices de insatisfação. Neste sentido, entendendo a convergência natural entre os três pontos, vimos a importância do desenvolvimento de intervenções articuladas entre Nutrição, NASF Saúde Mental e NASF Multi.









Foi desenvolvido um programa de intervenção com duração de três meses, com um total de 18 encontros, nos quais os profissionais de psicologia, nutrição, educação física e terapia ocupacional oferecerão atividades para a promoção do autocuidado físico e mental, orientações acerca de práticas esportivas e práticas complementares em saúde e orientação nutricional aos funcionários da UBS. A participação será voluntária e para reduzir o impacto na rotina da UBS foi estipulado que, nesse primeiro momento, participarão apenas 22 profissionais, sendo 3 de cada equipe de Estratégia Saúde da Família, 2 da equipe de Adm e 2 da equipe Odonto. Cada equipe será responsável por decidir internamente quem participará dos encontros. Deixamos claro que a proposta é realizar outras edições do programa para garantir a participação de todos os interessados. Com relação à saúde clínica, consideramos a importância de ações educativas dentro das equipes para compreender os gargalos que reduzem a satisfação dos profissionais nesse quesito, visando favorecer o acesso aos devidos cuidados.

# Contribuições

A partir dessa intervenção pretende-se, além de ofertar a possibilidade do cuidado integrado que melhore a qualidade de vida dos participantes, pretendemos também reforçar a importância do autocuidado, para promover mudanças efetivas na vida dos participantes, indo além do período de duração do projeto. Outra possibilidade que se mostra interessante é a aplicabilidade desse projeto, que é um piloto, à população atendida pela UBS, buscando fortalecer a ideia de promoção da saúde de forma integrada e com diferentes expertises convergindo em um objetivo comum. Por fim, uma perspectiva que motiva o desenvolvimento da ação está relacionada à crença da equipe de trabalho: que a experiência é a mãe de todo aprendizado e nada melhor que se sentir cuidado para aprendermos a cuidar do outro de forma humanizada e digna. Assim, pretende-se não só cuidar da saúde de nossos colegas como também aumentar sua capacidade de cuidar de todo o território.





