Qualidade de vida de colaboradores da saúde durante a pandemia: projeto CEFAFI

Ana Célia Panveloski Costa, Maira da Silva Caracas

CEO II Dr Humberto Nastari

Contrariando o conceito de saúde proposto pela OMS, a ausência de bem estar físico, mental e social atingiu o mundo todo em 2020. Médicos, enfermeiros, dentistas, técnicos e auxiliares de todas as áreas e demais colaboradores da área da saúde se viram em uma situação inédita, ao lidarem com milhares de pacientes, amigos e colegas perdendo a vida para a infecção do vírus SARS COV-2 diariamente. A pandemia do COVID-19 trouxe um grande desafio às equipes de saúde: oferecer saúde à população e manter saúde entre seus colaboradores. O projeto CEFAFI teve como objetivo a inserção de práticas de promoção de saúde geral para os colaboradores de um Centro de Especialidades Odontológicas, na zona sul de São Paulo. Diariamente é realizada uma sessão de alongamento em grupo com música, foi proposto um curto exercício de *Mindfullnes* antes das refeições, foi proposto que em uma segunda-feira do mês não se coma pão de farinha branca e uma sexta-feira do mês com um doce ou salgado de receita fácil e *fitness*. Foram realizadas também, dinâmicas em grupo, de forma a abordar as emoções, resiliência e auto-estima dos colaboradores. Todas as atividades passaram por uma pesquisa de satisfação através da escala de Likert, para avaliar a satisfação dos colaboradores em relação às atividades. Cem por cento dos colaboradores indicaram melhora no seu dia a dia após a inserção do projeto CEFAFI, confirmando a hipótese de que as práticas de promoção de saúde durante a pandemia seriam benéficas para a saúde física e mental dos colaboradores da área da saúde durante a pandemia.

Introdução

A pandemia de Corona vírus trouxe muita angústia, ansiedade e tristeza aos colaboradores da área da saúde. Muitas unidades de saúde bucal suspenderam os atendimentos por um período e, após retornarem, tiveram que encarar uma intensa mudança de rotina quanto ao uso de EPI diferenciado, maior frequência de limpeza de salas de atendimento, espaçamento entre os atendimentos e questionário de COVID pré- atendimento. Este novo contexto fez os funcionários do Centro de Especialidades Odontológicas citado neste trabalho ficarem mais vulneráveis a sintomas de depressão. Muitos colaboradores viram seu cônjuge perder o emprego e amigos e conhecidos serem vítimas da nova doença, trazendo sofrimento e ansiedade.

É sabido que a depressão é uma das causas de abstinência no trabalho e que atividades em grupo costumam beneficiar a saúde mental dos colaboradores, estimular a criação de vínculo entre eles e desta forma, melhorar a convivência entre todos. Portanto, a fim de ajudar a equipe a manter boa saúde mental e física durante esse período tão difícil para todos, dois colaboradores decidiram criar um projeto para promover a saúde geral dos colaboradores, afastando os sintomas da depressão.

Justificativa

A criação deste projeto trouxe benefício a todos os colaboradores, pois muitos deles estavam apresentando alterações de humor, ganho de peso e dores crônicas devido, em partes, ao estresse vivenciado na pandemia. Muitos colaboradores relataram melhoras significativas dos seus sintomas após o inicio do projeto.

Objetivo

Compartilhar essa vivência é uma forma de mostrar que o acolhimento deve ser realizado não apenas ao paciente, mas também entre os colaboradores. Somos todos humanos cuidando de humanos e precisamos nos cuidar para poder cuidar do outro. Um projeto de sucesso como este, pode ser replicado em todas as unidades de saúde bucal e geral.

Relato da vivência

O projeto CEFAFI (Centro de Especialidades Fácil e Fitness) engloba rotina diária de alongamento pela manhã e momento *mindfulness.* Todos os dias as 6:50 da manhã uma colaboradora organiza o alongamento para todos, sempre com músicas animadas e exercícios simples de executar. Durante a primeira semana do mês, o alongamento é precedido por dois minutos de respiração consciente. Os colaboradores ficam de pé, com distanciamento adequado entre eles, formando um círculo e são convidados a realizar respirações profundas, "afastar" os pensamentos por esses instantes e agradecer pelo dia e pelo mês que se inicia. Na mesa do café, foi colocada a sugestão de um momento de respiração antes das refeições: sugere-se afastar o celular e realizar três respirações profundas antes de qualquer refeição. Durante os meses de campanha (como setembro amarelo, outubro rosa e novembro azul) é feito uma decoração dentro da unidade e discussão sobre os temas, sendo que todos são convidados a participar da decoração e das discussões. Foi sugerido também que às segundas-feiras sejam livres de farinha branca, incentivando o consumo de frutas na unidade. Já nas sextas-feiras, os colaboradores são incentivados a compartilhar uma receita de salgado ou doce que seja fácil de fazer e *fitness,* ou seja, pouco calórico ou com ingredientes naturais. No período em que os atendimentos foram suspensos, foram realizadas várias dinâmicas com o intuito de melhorar a valorização pessoal, qualidade de vida, enfrentamento do medo, através de exercícios capazes de estimular a confiança, o desenvolvimento, o reconhecimento e a criatividade dos colaboradores, fortalecendo cada um deles diante deste cenário e mantendo a saúde mental de todos.

Contribuições

Os colaboradores responderam um questionário de satisfação do tipo *Likert*, em que houve 100% de aprovação do projeto CEFAFI. Ou seja, todos os colaboradores relataram tanto no questionário, quanto pessoalmente, que fazer alongamento diariamente e ter momentos de *Mindfulness,* por exemplo, incentivaram muitos deles a fazer mais atividade física e voltar para a dieta. Escutar música de manhã durante o alongamento também foi um fator que contribuiu para a melhora do humor de muitos colaboradores. As dinâmicas e compartilhamento de receitas *fitness* aproximaram os colaboradores e trouxeram reflexões importantes, junto a momentos de descontração. Desta forma, o projeto CEFAFI, que surgiu na pandemia, deve ser mantido e continuar agregando positivamente a vida de nossos colaboradores.