

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO CUIDADO AO PROFISSIONAL DE SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Daiane Linz da Silva de

Jesus¹ Graduada em Psicologia pela Universidade do Planalto Catarinense (UNIPLAC). Especialização Lato Sensu na Modalidade Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade pela UNIPLAC. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Ambiente e Saúde da Universidade do Planalto Catarinense (UNIPLAC).
E-mail: daianelinzsj@gmail.com

Bruna Fernanda da Silva²

Graduada em Ciências Biológicas. Mestre e Doutora pelo curso de Pós-Graduação em Biologia Geral e Aplicada, área de concentração Biologia de Parasitas e Microorganismos, da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Campus de Botucatu. Docente e Pesquisadora no curso de mestrado (Stricto Sensu) em Ambiente e Saúde da Universidade do Planalto Catarinense – UNIPLAC. E-mail: brusilvabio@uniplaclages.edu.br

Natalia Veronez da Cunha Bellinati³

Graduada em Fisioterapia pela Universidade Estadual do Norte do Paraná, Especialização em Biologia Aplicada à Saúde pela Universidade Estadual de Londrina (UEL), Mestrado em Patologia Experimental pela UEL e Doutorado em Fisiologia pelo Programa Multicêntrico em Ciências Fisiológicas na UEL. Docente e pesquisadora no curso de Mestrado em Ambiente e Saúde da Universidade do Planalto Catarinense (UNIPLAC). E-mail: nat_cunha@uniplaclages.edu.br

INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY PRACTICES IN HEALTHCARE PROFESSIONAL CARE: AN EXPERIENCE REPORT

RESUMO

Os riscos psicossociais no ambiente de trabalho interferem diretamente na condição de saúde mental dos trabalhadores, e derivam, dentre outros fatores, da sobrecarga ou a baixa carga de trabalho, falta de controle sobre as atividades laborais, bem como altos níveis de pressão sobre o trabalhador. As Práticas Integrativas e Complementares podem ser consideradas uma nova estratégia de prevenção de tais riscos, pois representam um novo modelo de cuidado direcionado à promoção de saúde e à totalidade dos sujeitos enquanto ser biopsicossocial. Destarte, este estudo tem por objetivo apresentar um relato de experiência acerca do uso das Práticas Integrativas e Complementares como meio de promoção de saúde de profissionais de uma Unidade de Alta Complexidade em Oncologia de um hospital público da região serrana de Santa Catarina. Trata-se de relato oriundo da etapa de coleta de dados de uma pesquisa de Dissertação de Mestrado realizada no referido hospital. Durante a abordagem aos participantes da pesquisa, a pesquisadora realizou também diálogos breves com a equipe de profissionais, onde verificou demandas individuais que estes vivenciavam. A partir disso foram realizadas voluntariamente práticas de auriculoterapia e meditação guiada aos profissionais. Após aplicação das práticas, os profissionais relataram redução de suas queixas iniciais. Constatou-se a importância das intervenções realizadas, sendo o espaço de escuta e acolhimento um potencial meio de identificação e prevenção dos riscos psicossociais no ambiente laboral. Logo, compreende-se a necessidade de novas estratégias capazes de reduzir o sofrimento decorrente do trabalho, contribuindo para o desenvolvimento de um estado saudável como um todo.

PALAVRAS-CHAVE: Terapias Complementares, Saúde do Trabalhador, Promoção da Saúde.

ABSTRACT

Psychosocial risks in the work environment directly interfere with the mental health condition of workers, and derive, among other factors, from overload or low workload, lack of control over work activities, as well as high levels of pressure on workers. Integrative and Complementary Practices can be considered a new strategy for the prevention of such risks, as they represent a new model of care aimed at promoting health and the totality of subjects while being biopsychosocial. Thus, this study aims to present an experience report on the use of Integrative and Complementary Practices as a means of health promotion for professionals in a Unit of High Complexity in Oncology of a public hospital in the mountainous region of Santa Catarina. This is a report from the data collection stage of a Master's Dissertation research carried out at that hospital. During the approach to the research participants, the researcher also held brief dialogues with the team of professionals, where she verified individual demands that they experienced. Thereafter, auriculotherapy and guided meditation practices were carried out voluntarily by the professionals. After applying the practices, the professionals reported a reduction in their initial complaints. The importance of the interventions carried out was verified, being the listening and welcoming space a potential means of identification and prevention of psychosocial risks in the work environment. Therefore, it is understood the need for new strategies capable of reducing the suffering resulting from work, contributing to the development of a healthy state as a whole.

KEYWORDS: Complementary Therapies, Occupational Health, Health Promotion

INTRODUÇÃO

O sentido do trabalho na vida de um indivíduo é caracterizado pela construção de vínculos de amizades, realizações pessoais, profissionais e alcance de metas, mas também pode proporcionar prejuízos físicos e psicológicos, causando sofrimento, adoecimento e até mesmo levar ao óbito (CAMELO et al., 2014). Somado aos riscos ocupacionais, as transformações no mundo do trabalho e por consequência a inserção de novas tecnologias, tem acarretado inclusive novas formas de adoecimento dos trabalhadores (CAMELO et al., 2014).

Os riscos psicossociais derivam, dentre outros fatores, da sobrecarga ou a baixa carga de trabalho, da falta de controle sobre as atividades laborais, bem como de altos níveis de pressão sobre o trabalhador (CAMELO et al., 2012). Os mesmos autores destacam que acidentes de trabalho e doenças ocupacionais têm se tornado eventos multifacetados. Seu impacto nas condições de saúde e qualidade de vida do trabalhador é uma realidade incontestável, havendo a necessidade de discutir possibilidades de intervenção.

Dentre as várias causas de sofrimento psíquico dos trabalhadores, encontram-se com os riscos psicossociais, cujo conceito se encontra na literatura científica há várias décadas (NETO, 2015). Porém, a temática vem sendo discutida assiduamente a partir dos anos de 1980, em parte pela crescente mudança das dinâmicas do mercado de trabalho e das organizações. A dimensão psicossocial

no trabalho está relacionada tanto aos sentimentos, pensamentos, atitudes e comportamentos do trabalhador, quanto à interação do mesmo no ambiente de trabalho (NETO, 2015).

Os riscos psicossociais no ambiente de trabalho interferem diretamente na condição de saúde mental dos trabalhadores, sendo responsáveis por ocasionar em longo prazo, o afastamento das atividades laborais em decorrência de incapacidade de exercer determinadas funções (SERAFIM et al., 2012). Embora a literatura demonstre que a exposição do trabalhador aos fatores de risco psicossociais é responsável pela desmotivação e a insatisfação com o trabalho, os autores mencionam que tais consequências têm relação direta com a singularidade do sujeito e sua construção histórica e social (SERAFIM et al., 2012).

A partir do exposto, nota-se a importância de se repensar as estratégias de prevenção de tais riscos, uma vez que as metodologias de intervenção se baseiam na identificação de fatores de risco, nas estratégias de enfrentamento do trabalhador, e buscam apenas a elaboração de ações profiláticas (BENDASSOLI, 2011). Ou seja, se utilizam técnicas que visam apenas remediar as situações de adoecimento no trabalho, porém, poucas buscam um processo de mudança e melhoria da relação entre sujeito e trabalho.

Nesse sentido, o uso das Práticas Integrativas e Complementares (PIC's) é um meio de suprir a demanda mencionada, considerando que as PIC's têm se tornado uma ferramenta importante no trabalho de promoção de saúde e de prevenção de agravos (NASCIMENTO; OLIVEIRA, 2016).

O processo de implantação das PIC's no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) se desenvolveu por meio da Política de Práticas Integrativas e Complementares, e a sua expansão vem fortalecendo um novo modelo de cuidado direcionado à promoção de saúde, à totalidade de um sujeito enquanto um ser biopsicossocial e a reestruturação da relação entre pacientes e profissionais (NASCIMENTO; OLIVEIRA, 2016).

Dessa maneira, o presente estudo teve por objetivo apresentar um relato de experiência acerca do uso das PIC's como meio de promoção de saúde de profissionais de uma Unidade de Alta Complexidade em Oncologia de um hospital público da Serra Catarinense.

MATERIAL E MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência oriundo da etapa de coleta de dados de uma pesquisa de Dissertação de Mestrado, realizada no período de 22 de março a 16 de abril de 2021 em uma Unidade de Alta Complexidade em Oncologia (UNACON) de um hospital público da região serrana de Santa Catarina.

Durante a abordagem aos participantes da pesquisa, que ocorria no setor de quimioterapia, a pesquisadora realizou diálogos breves com a equipe de profissionais de forma a compreender o fluxo de atendimentos, protocolos de medicamentos, dentre outras questões relativas aos pacientes. No decorrer desses momentos de trocas de informação, eram debatidas ainda situações referentes aos processos de trabalho no setor, bem como demandas que os próprios profissionais de saúde estavam vivenciando naquele momento.

A partir desses diálogos informais, a pesquisadora realizou contato com o responsável pelo departamento de projetos do hospital, o qual autorizou a realização da pesquisa de Mestrado. Ao expor a necessidade dos profissionais, a pesquisadora levantou a possibilidade de aplicação voluntária de algumas

PIC's nas quais é capacitada, como forma de promoção de saúde e cuidado desses profissionais.

Sendo assim, após autorizada, a pesquisadora ofertou as práticas de auriculoterapia e de meditação guiada para um grupo de 10 profissionais de saúde, sendo técnicas de enfermagem, enfermeiras, farmacêuticas e terapeuta ocupacional.

De modo a não interferir no processo de coleta de dados da pesquisa de dissertação, as sessões de auriculoterapia para os profissionais de saúde foram realizadas em períodos de baixo fluxo de pacientes no setor de quimioterapia. Foram realizadas duas sessões para cada profissional com intervalo de uma semana entre as aplicações. As sessões ocorriam de maneira individual em sala disponibilizada dentro do próprio setor.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Dentre as queixas apresentadas durante a anamnese, as principais foram: dor tensional e ansiedade. Após realizar as sessões de auriculoterapia, os profissionais relatavam a redução de tais sintomas.

Ao término da coleta de dados da dissertação, a pesquisadora agendou um dia específico, após autorização pela enfermeira gestora, e preparou um ambiente acolhedor para a prática de relaxamento e meditação. Para esse momento, a equipe foi dividida em duplas, de forma a não prejudicar o fluxo de trabalho, e também evitando a aglomeração de pessoas e respeitando o distanciamento dentro do ambiente.

Antes da prática de meditação guiada, foi realizada uma técnica de controle da respiração, seguida de técnica de relaxamento corporal, para posteriormente iniciar o processo de meditação. Ao término desse momento, alguns profissionais se sensibilizavam por sentirem-se acolhidos e receberem um momento de cuidado. Além dos relatos de agradecimento pela proposta, grande parte da equipe verbalizou a importância de tais práticas para seu estado de saúde física e emocional.

No que tange à atuação profissional no contexto da saúde, a sobrecarga de trabalho nessa área tem sido responsável pelos sintomas de esgotamento físico e mental dos trabalhadores, que se manifestam também através do sofrimento e adoecimento do sujeito, comprometendo seu bem-estar e qualidade de vida (CAMELO et al., 2014). Embora os profissionais não mencionem uma relação direta entre as suas queixas e as atividades laborais, verificou-se que a maioria deles apresentavam os mesmos sintomas, ao relatar dores físicas, tais como tensão nos ombros, além de sintomas de ansiedade, mencionado por todos da equipe.

Ao se falar em promoção de saúde no contexto do trabalho, deve-se ter a clareza de que tal prática só será viável na medida em que se constroem espaços coletivos que possibilitem a reflexão acerca do protagonismo dos trabalhadores e das condições em que o trabalho é realizado (RUIZ; ARAUJO, 2012). Por meio das demandas individuais apresentadas pelos profissionais durante os diálogos informais entre equipe e pesquisadora, foi possível constatar a necessidade e importância das intervenções realizadas.

Assim, a oferta de um espaço de escuta e acolhimento aos profissionais de saúde é um potencial meio de identificação e prevenção dos riscos psicossociais no ambiente laboral. Metodologias de promoção de saúde que favorecem a participação dos trabalhadores acabam por desenvolver nestes a responsabilidade quanto aos processos de cuidado, possibilitando a valorização

e satisfação no desempenho de suas tarefas, bem como a melhoria na qualidade de vida (CAMELO et al., 2014).

Quanto a inserção das PIC's no cuidado aos profissionais de saúde, destaca-se a importância dessas práticas no contexto de saúde como um todo. Enquanto a atuação histórica em saúde se construiu com base em um modelo produtivista e de caráter curativo, as PIC's surgem com o intuito de que se reflita a respeito da proposta de se atuar com a verdadeira promoção de saúde, através de práticas que trabalhem não somente o corpo enquanto estrutura física, mas também os aspectos psicológicos e emocionais do ser humano (NASCIMENTO; OLIVEIRA, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da reflexão do processo construído e com base no aporte teórico utilizado, compreende-se que existe a necessidade de uma mudança de olhar sobre os profissionais que atuam com as questões de saúde com relação ao adoecimento em seu contexto laboral. É necessário compreender o sujeito enquanto ser que constrói sua identidade a partir de sua vivência familiar, mas também social, incluindo assim o sentido e o significado atribuídos ao trabalho, e os reflexos na vida do sujeito.

Minimizar os prejuízos gerados pelos aspectos psicossociais implica em afirmar e reconhecer em um primeiro momento que o trabalho em si é um fator de sofrimento ao indivíduo. Diante dessa premissa, entende-se a relevância de uma constante reflexão sobre os processos e condições de trabalho, objetivando assim a implantação de medidas que promovam saúde aos indivíduos. Logo, compreende-se a necessidade da construção de novas estratégias capazes de atribuir um novo significado às atividades laborais, reduzindo o sofrimento decorrente do trabalho e contribuindo para o desenvolvimento de um estado saudável como um todo.

REFERÊNCIAS

BENDASSOLLI, Pedro Fernando. Mal estar no trabalho: do sofrimento ao poder de agir. Revista Mal Estar e Subjetividade, v. 11, n. 1, p. 65-99, 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482011000100004> Acesso em 10 abr. 2021.

CAMELO, Sílvia Helena Henriques et al. Riscos psicossociais em equipes de saúde da família: carga, ritmo e esquema de trabalho. Rev. enferm. UERJ, v. 20, n. 2, n. esp, p. 733-738, 2012. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/5990>> Acesso em 10 abr. 2021.

CAMELO, Sílvia Helena Henriques et al. Trabalhador de saúde: formas de adoecimento e estratégias de promoção à saúde. Revista Eletrônica Gestão & Saúde ISSN, v. 1982, p. 4785, 2014. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Alessandra_Garcia2/publication/268213062_Health_worker_illness_and_strategies_to_promote_health/links/5464b10c0cf2c0c6aec755e1.pdf> Acesso em: 12 abr. 2021.

NASCIMENTO, Maria Valquíria Nogueira do; OLIVEIRA, Isabel Fernandes de. As práticas integrativas e complementares grupais e sua inserção nos serviços

de saúde da atenção básica. *Estud. psicol. (Natal)*, Natal, v. 21, n. 3, p. 272-281, Set. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-294X2016000300272&script=sci_abstract&tlng=pt> Acesso em: 10 abr. 2021.

NETO, Hernâni Veloso. Estratégias organizacionais de gestão e intervenção sobre riscos psicossociais do trabalho. *International Journal on Working Conditions-Ricot*, v. 9, p. 1-21, 2015. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/280287225_Estrategias_organizacionais_de_gestao_e_intervencao_sobre_riscos_psicossociais_do_trabalho> Acesso em: 10 abr. 2021.

RUIZ, Valéria Salek; ARAUJO, André Luis Lima de. Saúde e segurança e a subjetividade no trabalho: os riscos psicossociais. *Rev. Bras. Saúde Ocup.*, São Paulo, v. 37, n. 125, p. 170-180, 2012. Disponível em: <http://ftp.medicina.ufmg.br/osat/artigos/2014/Saude_e_seguranca_e_a_subjetividade_no_trabalho_14052014.pdf> Acesso em: 09 abr. 2021.

SERAFIM, Alessandra da Cruz et al. Riscos psicossociais e incapacidade do servidor público: um estudo de caso. *Psicol. ciênc. prof.*, p. 686-705, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v32n3/v32n3a13.pdf>> Acesso em: 12 abr. 2021.

Recebido em: 09-08-2021

Aceito em: 28-09-2021