

## **ESCUTAR: AÇÕES DE PROTEÇÃO A SAÚDE MENTAL EM MEIO À PANDEMIA**

**Autora 1: Taís Alves Wetzel, Psicóloga, Ambular, tais\_wetzel@hotmail.com;**

**Autora 2: Débora Coelho Vieira, Psicóloga, Ambular, deboracoelhovieira@hotmail.com.**

**Resumo:** Este relato tem como intenção apresentar a formação e execução do projeto Escutar, pensado e iniciado em 2020, após observar-se a necessidade de apoio e escuta, devida à conjuntura que se formou após o início da pandemia de COVID19. Contando com atendimentos voltados para profissionais da saúde, alunos da FURG e professores(as) da rede municipal de ensino de São Lourenço do Sul/RS. Tendo como objetivo desenvolver ações de promoção, proteção e recuperação da saúde, disponibilizado um espaço de escuta de forma online, caracterizando-se como uma modalidade de apoio. Em todas as suas etapas de criação, pode-se contar com uma equipe multiprofissional, contendo Psicólogos(as), Enfermeiro, Assistente Social, Médico Psiquiatra, Residentes em Psiquiatria e Residentes Multiprofissionais em Saúde Mental. Sendo assim, notamos que o Escutar vem para contribuir com a criação de dispositivos em saúde de enfrentamento à pandemia de COVID-19 e suas possíveis consequências psicossociais a curto e médio prazo. E tendo em vista a sua manutenção e as oportunidades de reformulação, visando as mudanças e novos desafios que a pandemia nos impõe.

### **Introdução:**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional em 30 de janeiro de 2020 em razão da disseminação do novo Coronavírus. No dia 03 de fevereiro de 2020, o Ministério da Saúde declarou Emergência de Saúde Pública de Importância Nacional em decorrência da infecção humana da doença causada pelo novo Coronavírus (COVID-19) por meio da Portaria MS N° 188.

Posteriormente, o Estado do Rio Grande do Sul, através do decreto nº 55.128, de 19 de março de 2020, declarou estado de calamidade pública em todo o território estadual para fins de prevenção e de enfrentamento à epidemia causada pela COVID-19.

Com a situação de pandemia, os profissionais da área da saúde foram expostos a uma grande sobrecarga de trabalho, medo e incertezas com o cenário vivenciado. Deste modo, é esperado que os/as trabalhadores/as da área da saúde experienciem a condição de sofrimento psíquico, fazendo-se

necessária a organização de redes de proteção à saúde destes/as profissionais durante e após a pandemia (ABRASCO, 2020).

Por conta desta conjuntura, no intuito de desenvolver ações de promoção, proteção e recuperação da saúde, esta ação instituiu um dispositivo de atenção à saúde mental direcionado aos/às trabalhadores/as da área da saúde que atuam na Atenção Primária à Saúde (APS) / Estratégia de Saúde da Família (ESF), Hospital Geral da Santa Casa de Misericórdia e Atenção Especializada (CAPS I, CAPS AD III e CAPS Infante-Juvenil), bem como Profissionais Educação do município de São Lourenço do Sul – RS, e também visa atender alunos da FURG – Polo do mesmo município citado anteriormente, através da disponibilização de acolhimentos psicológicos realizados de forma on-line. Tendo como objetivos, propor intervenções em saúde mental para o cuidado psicossocial, disponibilizando espaço de escuta e cuidado on-line, contribuindo com a criação de dispositivos em saúde de enfrentamento à pandemia de COVID-19 e suas possíveis consequências psicossociais a curto e médio prazo.

### **Desenvolvimento:**

Os atendimentos on-line foram ofertados aos/às profissionais mediante o preenchimento de critérios iniciais de inserção, como uma conversa prévia para avaliação da intensidade dos sintomas e necessidades imediatas dos profissionais.

A oferta dos atendimentos on-line realizados contemplou a resolução nº 4, de 26 de março de 2020 do Conselho Federal de Psicologia, que dispõe sobre a regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de Tecnologia da Informação e da Comunicação durante a pandemia do COVID-19. As escutas foram disponibilizadas semanalmente, desde que agendadas previamente com o profissional responsável pela realização do atendimento.

Nos atendimentos ofertados, foram orientadas práticas de alívio de tensão, como técnicas de relaxamento/respiração. Os/as profissionais atendidos/as também receberam dicas sobre a importância do estabelecimento de rotina de sono e manutenção dos cuidados alimentares. As escutas realizadas também abordaram temas como trabalho, rotina de estudos, autocuidado e realização de tarefas domésticas.

Foram realizadas reuniões on-line para estruturação de ações de planejamento com os grupos de intervenção, bem como as supervisões dos casos. Além do suporte que as escutas ofereceram também foram produzidos materiais de apoio como: protocolos, fluxos, organização de agenda e escalas e a produção de cards informativos, baseados em orientações da OMS e Ministério da Saúde.

No período de abril de 2020 até a presente data foram atendidas 23 pessoas de núcleos distintos, sendo 22 mulheres, as quais três desistiram após o primeiro atendimento, e apenas um homem. Tal fato traz à tona uma necessidade de reflexão, uma vez que pessoas do sexo masculino tendem a apresentar uma maior resistência em procurar ajuda.

Ter conhecimento da existência de um dispositivo de atenção psicossocial para espaço de escuta configura-se como fator de proteção em saúde mental para trabalhadores/as (FIOCRUZ, 2020). O acolhimento psicológico, tal qual o oferecido neste projeto, caracteriza-se como uma modalidade de apoio que traz muitos benefícios a quem o recebe. Não se trata de psicoterapia, mas sim de uma modalidade de intervenção que tem o objetivo de aliviar tensões e trazer apoio e continência emocional a quem está em processo de sofrimento psíquico, sendo ofertada de forma remota ou presencial (FIOCRUZ, 2020).

Foram realizados encaminhamentos e orientações para que os usuários procurassem os serviços disponíveis na rede. No total foram sete encaminhamentos, sendo divididos entre CAPS, unidade básica e orientação a seguir tratamento particular quando o usuário demonstra interesse.

### **Considerações Finais:**

Até o presente momento todos os atendimentos realizados com as profissionais mostraram-se benéficos para quem os recebeu, considerando que esta intervenção se destina a trabalhadores/as que apresentaram instabilidade em seu quadro emocional devido à pandemia por COVID-19, não apresentando outros quadros psiquiátricos.

Foi possível observar, nesses momentos de escuta, sinais de ansiedade, sentimentos como frustração, raiva, tédio, medo do desconhecido e da

contaminação, principalmente naquelas profissionais que já tinham algum sofrimento prévio.

A necessidade de distanciamento social aumentou o convívio dos sujeitos no contexto doméstico, trouxe novos e grandes desafios para as famílias. Diante deste cenário, surgiram queixas como convivência com familiares por longos períodos de tempo, alteração na rotina dos filhos, distância dos familiares e falta de possibilidades para a realização de atividades de esporte e lazer.

A partir desta intervenção acredita-se que um espaço para auxiliar os/as profissionais a dividirem suas angústias, medos, insegurança e muitos outros aspectos emocionais que foram desencadeados ou acentuados pela situação da pandemia por COVID-19 foi criado. Acreditamos, com isso, termos oferecido às profissionais um espaço de amparo e escuta neste momento de incertezas e de sobrecarga de trabalho. Nosso trabalho não se esgota aqui, uma vez que não se tem certeza quanto ao término desta pandemia, o que faz com que o projeto continue até quando necessário for, visando sempre todos os desafios que este momento tem nos imposto.

### **Referências:**

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE SAÚDE COLETIVA. **A Covid-19, a saúde e bem estar dos Trabalhadores**: a barbárie entre nós. Rio de Janeiro, RJ. 2020. Acesso em: 16 de abril de 2021. Online. Disponível em: <https://www.abrasco.org.br/site/gtsaudedotrabalhador/2020/04/28/a-covid-19-a-saude-e-bem-estar-dos-trabalhadores-a-barbarie-entre-nos/>

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portaria nº 188, de 03 de fevereiro de 2020**. Brasília, DF. Acesso em: 16 de abril de 2021. Online. Disponível em: <https://www.in.gov.br/web/dou/-/portaria-n-188-de-3-de-fevereiro-de-2020-241408388>

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. COMISSÃO INTERSETORIAL DE RECURSOS HUMANOS E RELAÇÕES DE TRABALHO. CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. **Recomendação nº 018, de 26 de março de 2020**. Brasília, DF. Acesso em: 16 de abril de 2021. Online. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/recomendacoes-cns/1086-recomendacao-n-018-de-26-de-marco-de-2020>

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução nº 4, de 26 de março de 2020**. Brasília, DF. Acesso em: 16 de abril de 2021. Online. Disponível em: <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-4-2020-dispoe-sobre-regulamentacao-de-servicos-psicologicos-prestados-por-meio-de-tecnologia-da-informacao-e-da-comunicacao-durante-a-pandemia-do-covid-19?origin=instituicao&q=004/2020>

ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL. **Decreto nº 55.128, de 24 de março de 2020**. Porto Alegre, RS. Acesso em: 16 de abril de 2021. Online. Disponível em: <https://www.pge.rs.gov.br/upload/arquivos/202003/24223915-decreto-55128.pdf>

INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE. **Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19**, versão 1.5, mar. 2020. Acesso em 16 de abril de 2021. Online. Disponível em: <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Portuguese%29.pdf>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **OMS declara emergência de saúde pública de importância internacional por surto de novo coronavírus**, Genebra, 2020. Acesso em: 16 de abril de 2021. Online. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6100:oms-declara-emergencia-de-saude-publica-de-importancia-internacional-em-relacao-a-novo-coronavirus&Itemid=812](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6100:oms-declara-emergencia-de-saude-publica-de-importancia-internacional-em-relacao-a-novo-coronavirus&Itemid=812)

WEINTRAUB, Ana Cecília A. de Moraes et al. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: orientações aos trabalhadores dos serviços de saúde**. Rio de Janeiro: Fiocruz/CEPEDES, 2020. Cartilha. 17p. Acesso em: 16 de abril de 2021. Online. Disponível em: [https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/41828/2/Cartilha\\_TrabalhadoresSaude.pdf](https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/41828/2/Cartilha_TrabalhadoresSaude.pdf)