

Cuidar da Saúde Mental do Profissional de Saúde: uma experiência que deu certo!

Diante da situação alarmante da pandemia COVID-19, os desafios diários da profissão em lidar com pacientes e seus familiares estressados e muitas vezes desesperados, médicos e colegas sob pressão e estresse escalaram a um nível assustador. No início da pandemia, ter que deixar a família em casa num cenário de isolamento social e se expor à COVID-19 ao adentrar um hospital ou unidade de saúde para fazer triagem ou tratar pacientes com COVID-19 com escassez de material de proteção e inexistência de tratamento, e ainda se deparar com a morte e luto constante levou os profissionais de saúde a crises de pânico, traumas e aumento na ideação suicida. Um programa de cuidado dos profissionais durante a jornada de trabalho tornou-se essencial!

Através de um programa de meditação curta durante o horário de trabalho e uma parceria com a Associação Médica Homeopática de Minas Gerais (AMHMG), 8 médicos homeopatas reservaram dias e horários fixos em suas agendas semanais para atender gratuitamente os profissionais de saúde do hospital durante seu horário de trabalho. As sessões de meditação curta, máximo de 15 minutos, aconteciam diariamente tanto no auditório quanto nos andares nos períodos da tarde e da noite, levando aos profissionais ferramentas simples e eficazes de lidar com estresse diários no serviço ou em casa. As consultas homeopáticas em formato de videoconferência ofereciam flexibilidade ao profissional enquanto permitia ver enquanto dialogava com o médico homeopata. Havia possibilidade de o profissional realizar a consulta no horário de trabalho em uma sala com privacidade providenciada,

mas a maioria preferia fazer em casa.

Os desafios da falta de conhecimento ou confiança no tratamento homeopático e apoio dos coordenadores em liberar os profissionais de saúde para se beneficiarem do programa de cuidado do seu profissional de saúde foram trabalhados e o programa persiste e pode levar saúde a muitos trabalhadores e suas famílias. A parceria com a Farmácia Homeopática Livremente, que assumiu integralmente os valores para manipulação dos medicamentos, conforme a prescrição médica, garantiu o remédio homeopático nas mãos dos profissionais da saúde. Os benefícios mais comuns listados pelos que se beneficiaram do tratamento incluem a diminuição da dor, da ansiedade, do medo, da insônia, dos tremores, do pânico, do trauma e sintomas de COVID-19 e pós-covid-19:

Assim, as falas demonstram que a parceria é o caminho para os enfrentamentos da saúde mental dos profissionais:

Sou enfermeira há quase 10 anos e esta é a primeira vez que percebo um trabalho institucional realmente voltado para a saúde do trabalhador. Eu realizei apenas uma consulta em homeopatia, ainda é cedo para dizer que tive "cura", mas o que percebo é que eu sou importante para a instituição onde trabalho e que ela se preocupa com minha saúde física e mental.

Sou enfermeira há 13 anos e nunca tinha tido uma oportunidade de relaxamento durante o plantão como trouxe as curtas e simples sessões de meditação. Também nunca tive a oportunidade de me abrir tanto e a liberdade de alguém me escutar como nas consultas com o médico homeopata. Com essas inter-

venções, aprendi a me colocar como prioridade e cuidar de mim. São alguns minutinhos que fazem toda diferença no trabalho, no meu lar. Estou no início do tratamento homeopático e da meditação, mas tenho visto como tenho conseguido me controlar, parar e refletir e seguir em frente. Tenho certeza de que tenho construído uma pessoa e uma enfermeira mais seguras e serena, principalmente neste ano tão difícil para todos nós!! Obrigada pela oportunidade.

Fazer a diferença enquanto profissional, reconhecer as práticas aprovadas pelo nosso Conselho como parte de nosso trabalho diário são fundamentais para novos projetos e parcerias. Cabendo a nós dar visibilidade a nossa Profissão. 🐦



FOTO: Arquivo Pessoal

Gelza Matos Nunes

Enfermeira com experiência em coordenação em política pública na Secretaria de Saúde de Minas Gerais, Saúde do Trabalhador e Saúde Integrativa. Doutoranda na Faculdade de Medicina da UFMG.

Referências

Almeida, J. R. S., Bizerril, D. O., Saldanha, K. G. H., & Almeida, M. E. L. (2016). Educação permanente em saúde: Uma estratégia para refletir sobre o processo de trabalho. *Revista ABENO*, 16(2), 7-15.
Goleman, D. (2011). *Inteligência emocional: A teoria revolucionária que define o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro, RJ: Objetiva.

Kalichman, A. O., & Ayres, J. R. C. M. (2016). Integralidade e tecnologias de atenção: Uma narrativa sobre contribuições conceituais à construção do princípio da integralidade no SUS. *Caderno de Saúde Pública*, 32(8), 1-13. doi:10.1590/0102-311X00183415.