

SAÚDE DO TRABALHADOR E QUALIDADE DE VIDA EM TEMPOS DE PANDEMIA: UMA EXPERIÊNCIA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE DO MUNICÍPIO DE ARACAJU-SE¹

Marília da Silva Alves², Carla Francisca dos Santos Cruz³, Ivana Maria Barboza dos Santos⁴, Tatiane Nascimento de Menezes⁵

¹ Experiências desenvolvidas por meio da Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Federal de Sergipe (UFS)

² Profissional de Educação Física Residente do Programa Saúde da Família (UFS), marilia.alves.silva@gmail.com - São Cristóvão/SE/Brasil

³ Farmacêutica Residente do Programa Saúde da Família (UFS), carlafscruz@gmail.com - São Cristóvão/SE/Brasil

⁴ Fonoaudióloga Residente do Programa Saúde da Família (UFS), fga.ivanabarboza@gmail.com - São Cristóvão/SE/Brasil

⁵ Enfermeira Residente do Programa Saúde da Família (UFS), ttenezes8@hotmail.com - São Cristóvão/SE/Brasil

Introdução - tendo em vista que os trabalhadores da saúde estão frequentemente expostos à contaminação durante o trabalho e deslocamento à Unidade Básica de Saúde (UBS), além de todo o sofrimento mental inerente à realidade pandêmica de COVID-19, percebeu-se a demanda por atividades que resgatassem o autocuidado dos profissionais bem como o sentimento de pertencimento e suporte no ambiente de trabalho. **Objetivo** - relatar ações realizadas por uma equipe de Residentes em Saúde da Família a partir da demanda relacionada à saúde mental dos profissionais de uma UBS durante o primeiro ano de pandemia de COVID-19. **Metodologia** - este é um trabalho descritivo do tipo relato de experiência, tendo como espaço de intervenção uma UBS do município de Aracaju-SE. Utilizou-se como técnica operacional a observação participante, que consistiu em analisar a participação e relatos das trabalhadoras sobre as ações realizadas, além da partilha coletiva entre as residentes sobre suas próprias percepções. Foram executados quatro projetos durante o ano de 2020 com o objetivo de estabelecer uma rotina de cuidado em saúde mental às trabalhadoras. Os projetos realizados foram: práticas corporais em ambiente externo anexo à UBS, gincana sobre hábitos saudáveis, atividades com linguagem afetiva e Práticas Integrativas e Complementares (PICS). **Resultados** - as Práticas Corporais consistiram em alongamentos estáticos e dinâmicos, exercícios respiratórios e meditação guiada, além de ser um espaço para troca de experiências e afetos sobre a saúde mental. As ações de linguagem afetiva se basearam em duas atividades: a primeira através da exposição de um quadro em lugar acessível contendo palavras em material destacável como “esperança, coragem, amor, paciência, bondade e alegria”. As profissionais escolheram as palavras do ponto de vista de suas necessidades e demandas de vida e poderiam refletir individualmente ou compartilhar seus afetos com as residentes. A segunda atividade com linguagem afetiva foi através de uma caixa de mensagens, cujo conteúdo abordava reflexões emocionais e mensagens motivacionais e que também poderiam ser compartilhadas com as residentes. O terceiro projeto envolveu as PICS,

por demanda espontânea e inicialmente exclusiva para profissionais. As práticas ofertadas foram: auriculoterapia, massoterapia, ventosaterapia, meditação e terapia comunitária integrativa. O último projeto foi uma gincana de hábitos saudáveis realizada durante dois meses, na qual os profissionais da unidade receberam desafios semanais como: "evitar fritura por três dias"; "momento de lazer"; "praticar 60 min de atividade física por semana", entre outros. Ao finalizar o projeto, foi realizada uma reunião com as participantes, onde elas puderam relatar como o projeto influenciou na sua qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho. Os profissionais relataram melhor qualidade do sono, do humor, maior disposição para realizar atividade física e alívio de dores. O compartilhamento de afetos e hábitos através das atividades propostas resultaram em uma intensificação da rede de suporte já existente entre profissionais da UBS.

Conclusão: As atividades realizadas com os profissionais da UBS incentivaram a reflexão sobre a saúde física e mental, visto que promoveram maior percepção e cuidado em relação ao corpo, emoções e relações interpessoais, agindo como potenciais estratégias para atravessar este momento de pandemia de COVID-19 e promovendo uma melhor qualidade de vida no ambiente de trabalho da APS e fora dele.