



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

LUIZA THIENNE COLOMBO

PROJETO DE INTERVENÇÃO PARA TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS NOS  
PROFISSIONAIS DE SAÚDE DA USAFA VILA SÔNIA - PRAIA GRANDE - SP.

SÃO PAULO  
2020

LUIZA THIENNE COLOMBO

PROJETO DE INTERVENÇÃO PARA TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS NOS  
PROFISSIONAIS DE SAÚDE DA USAFA VILA SÔNIA - PRAIA GRANDE - SP.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde da  
Família da Universidade Federal de São Paulo  
para obtenção do título de Especialista em  
Saúde da Família

Orientação: RENATA CASAGRANDE GUZELLA

SÃO PAULO  
2020

## **Resumo**

**Introdução:** Os transtornos mentais (TM) são um problema de Saúde Mundial, com consideráveis custos socioeconômicos e são uma das principais causas de incapacidade e de morbidade. Os trabalhadores da saúde podem ser acometidos por doenças relacionadas ao trabalho, sendo os transtornos mentais um importante fator de adoecimento.

**Objetivo:** Este trabalho tem como objetivo identificar os principais fatores de risco relacionados aos transtornos mentais comuns e o perfil epidemiológico dos profissionais de saúde da Usafa Vila Sônia, município de Praia Grande - SP e implementar ações que proporcionassem o bem estar mental dos mesmos.

**Metodologia:** A identificação dos fatores de risco e do perfil epidemiológico foi realizada pela aplicação de um questionário com os profissionais de saúde, a fim de identificar o cenário de saúde mental do qual estão inseridos.

**Resultados:** Obtive resultados que confirmaram minha “hipótese diagnóstica”, de que os profissionais de saúde já apresentavam algum transtorno psiquiátrico instalado, sinais de insatisfação profissional ou fatores de risco para o mesmo, e que se fazia necessário medidas de intervenção.

**Conclusão:** Em parceria com NASF, demais profissionais da unidade e colaboradores foi realizado um dia voltado à importância da saúde mental, com práticas integrativas e complementares. A adesão e satisfação dos profissionais foi tanta, que o projeto estendeu-se com “Calendário da saúde mental”, do qual todo mês, serão promovidos algumas atividades voltadas a promoção de saúde mental dos mesmos.

## **Palavra-chave**

Equipe de Saúde. Transtornos Mentais. Saúde do Trabalhador. Saúde Mental.

## **PROBLEMA/SITUAÇÃO**

Os transtornos mentais comuns - depressão, ansiedade, burn out, constituem um importante problema de saúde na atualidade, eles são considerados inclusive, "O mal do século XXI". O número de pacientes com transtornos psiquiátricos no território da USAFA Vila Sônia sempre me chamou atenção, mas algo que além de me chamar atenção, me incomodava, é a quantidade de funcionários da USAFA com algum transtorno psiquiátrico já instalado, sinais de insatisfação profissional ou fatores de risco para o mesmo.

É frequente o número de funcionários que fazem uso de medicamentos psiquiátricos, na maioria das vezes sem o devido acompanhamento, apresentando sinal de esgotamento pessoal, e com consequências trágicas e alarmantes - já tivemos dois casos de suicídios na unidade. Por vezes alguns funcionários precisaram ser afastados em decorrência do quadro. O mais preocupante é que poucos deles buscam atendimento médico para um seguimento adequado e cuidado continuado.

Alguns dos fatores que influenciam diretamente na saúde mental e cenário atual são: o estresse ocupacional prolongado, lidar com uma população carente e que exigem cuidado singular, a deterioração da relação com o paciente, falta de infraestrutura e recursos, profissionais de saúde que muitas vezes não são habilitados adequadamente para a demanda de distúrbios psiquiátricos, a elevada carga emocional, baixa remuneração, instabilidade profissional, a alta prevalência dos transtornos mentais comuns na atualidade, o descontentamento com a mudança na dinâmica e funcionamento da USAFA.

A maioria dos pacientes e profissionais da saúde apresentam quadros de depressão, ansiedade ou burn out - esgotamento profissional. As consequências são graves e impactam diretamente na produtividade, nas taxas de absenteísmo e rotatividade, no uso abusivo de medicamentos, álcool, drogas, tabagismo, na queda da qualidade do serviço prestado aos usuários e principalmente na queda da qualidade de vida e números alarmantes de suicídio.

Muitos deles não possuem crítica da doença e dos fatores de risco que os cercam, considero que esse é um passo fundamental para transposição do cenário e que através de pequenas mudanças, é possível intervir diretamente e de maneira positiva nessa problemática.

## **ESTUDO DA LITERATURA**

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Saúde Mental é o “estado de bem-estar em que o indivíduo tem consciência da sua capacidade de manter atividades produtivas, construir e manter relações gratificantes com outras pessoas, de se adaptar à mudança e de lidar com a adversidade”. Os transtornos mentais (TM) são um problema de Saúde Mundial, com consideráveis custos socioeconômicos e são uma das principais causas de incapacidade e de morbidade, sendo responsáveis por 5 das 10 causas de incapacidade.”<sup>1</sup>

Segundo Alves et al., os transtornos mentais, devido a natureza crônica que produz incapacitação são considerados um problema de saúde pública, pois causam estigmas e outros problema. Constituem 12% do total de doenças e incapacidades no mundo, sendo que um quarto das pessoas será afetada por um transtorno mental em alguma fase da vida.<sup>2</sup>

Os trabalhadores da saúde podem ser acometidos por doenças relacionadas ao trabalho, sendo os transtornos mentais um importante fator de adoecimento entre esses trabalhadores, segundo a literatura. Embora esparsos, incompletos e fragmentados, indicam aumento na frequência das doenças, dos acidentes ocupacionais e de transtornos mentais comuns (TMC) entre os trabalhadores da saúde.<sup>3</sup> Segundo Carvalho, Araújo e Bernardes (2016), características do ambiente de trabalho, do contexto e das condições gerais nas quais os serviços são oferecidos e da gestão do trabalho nos estabelecimentos de saúde são contribuições importantes no adoecimento psíquico. Portanto é necessário um diagnóstico mais efetivo da situação existente e de verificação de seus fatores determinantes.

Para Alves et al. (2015), presença de TMC na população estudada indica que muitos profissionais podem estar subdiagnosticados, devido ao caráter subjetivo dos distúrbios não psicóticos, e conseqüentemente podem não estar se submetendo a um tratamento adequado.<sup>2</sup>

## **AÇÕES**

Inicialmente a proposta foi levantar dados que confirmassem minha "hipótese diagnóstica". Dessa forma foi aplicado um questionário com todos os funcionários da USAFA: recepção, administrativo, médicos, enfermeiros, auxiliar de enfermagem, equipe de limpeza, agentes comunitários. Neste instrumento constava os principais critérios diagnósticos para transtornos mentais comuns, de acordo com DSM - Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais, se o funcionário fazia uso de alguma medicação psicotrópica, acompanhamento médico, terapia, prática de atividade física e também pedindo sugestões para lidar da melhor forma possível com o estresse do dia-a-dia.

A Usafa conta com um total de 41 funcionários, entre eles 35 pessoas responderam ao questionário.

Os dados levantados foram levados para a equipe NASF, composta por psicologia, assistente social e fisioterapia, a fim de expor o cenário dos funcionários e as necessidades de ações de intervenção. Então foi proposto, em conjunto, a implementação de medidas direcionadas especialmente aos profissionais de saúde da unidade, que proporcionem bem estar mental com práticas integrativas e complementares (PICS), como meditação guiada, roda de terapia comunitária, Reiki, auriculoterapia, práticas de antroposofia aplicadas a saúde - massagem com óleos essenciais, escalda pés.

O projeto inicial era apenas abordar esse tema tão prevalente no cenário da USAFA Vila Sônia. Contudo com o apoio da equipe NASF, da diretoria e com a aderência dos profissionais da unidade, optou-se pela extensão do projeto, decidindo-se então por realizar novas atividades voltadas a saúde mental. Dessa maneira, foi criado em equipe um projeto de extensão chamado "Calendário da saúde mental", em que a cada mês programamos eventos ou atividades direcionadas ao tema. No mês de fevereiro, tivemos um dia do qual foi aplicado Reiki e auriculoterapia nos funcionários que quisessem participar.

## RESULTADOS ESPERADOS

Após a aplicação do questionário aos profissionais da USAFA Vila Sônia, os dados foram tabulados e discutidos em equipe, apresentando os seguintes resultados:

- ♦ Sensação de exaustão emocional? 94,2%
- ♦ Cansaço ou perda de energia quase todos os dias. 68,7%
- ♦ Agitação ou lentidão quase todos os dias. - 65,7%
- ♦ Ansiedade em relação a situações nas quais pode ser difícil escapar ou receber auxílio se necessário por um período de pelo menos 1 mês - 62,8%
- ♦ Preocupação ou ansiedade excessivas com tudo, “nervos à flor da pele”, sensação de estar “no limite” , por um período de pelo menos 6 meses - 62,8%
- ♦ Perda ou ganho significativo de peso sem estar fazendo dieta (por exemplo, mudança de mais de 5% do peso corporal em menos de um mês) ou redução ou aumento no apetite quase todos os dias. - 60%
- ♦ Insônia ou muito sono quase diária. - 60%
- ♦ Acentuada diminuição de interesse ou prazer em todas ou quase todas as atividades na maior parte do dia, quase todos os dias - 48,5%
- ♦ Capacidade diminuída para pensar ou se concentrar, ou indecisão quase todos os dias - 45,7%
- ♦ Humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias, (sente-se triste, vazio ou sem esperança) ou por observação feita por outra pessoa (parece choroso) - 42,8%
- ♦ Gostaria de participar de alguma terapia? 42,8%
- ♦ Rituais de checar, contar, limpar ou organizar. Pensamentos intrusivos angustiantes e recorrentes - 37,14%
- ♦ Se sente realizado profissionalmente? 37%
- ♦ Faz uso de alguma medicação controlada ou calmante? 34,2%
- ♦ Revivências, pensamentos recorrentes, evitações e reatividade exacerbada após evento traumático por um período de pelo menos 1 mês - 31,4%
- ♦ Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva ou inapropriada quase todos os dias - 28,5%
- ♦ Já agiu com cinismo, rigidez ou até mesmo ignorou o sentimento de um colega de trabalho? 28,5%
- ♦ Pensamentos recorrentes de morte (não somente medo de morrer), ideia de suicídio recorrente sem um plano específico, tentativa de suicídio ou plano específico para cometer suicídio. 18,75%
- ♦ Em uso de medicação psicotrópica sem acompanhamento regular com algum médico? 16,6%

O resultado do questionário confirma a alta demanda de questões relacionadas a saúde mental e a necessidade de medidas intervencionistas que possam mudar o cenário atual. Os dados que chamam muita atenção são: os fatores de risco para suicídio - 18,75%, a sensação

de exaustão emocional - 94,2%, a quantidade de pessoas que fazem uso de medicações psicotrópicas sem acompanhamento adequado - 16,6%, e o desinteresse em terapia 57,7%.

O primeiro evento aconteceu em Janeiro de 2020 em conjunto com o NASF (Figura 1). Nesse dia diversas atividades voltadas aos profissionais da Unidade foram realizadas. Iniciamos o dia com uma meditação guiada, logo após realizamos um roda de terapia comunitária, dirigida pela equipe de psicologia do NASF, em que diversas problemáticas foram abordadas (Figura 2). Na parte da tarde realizamos estações com prática de Reiki (Figura 3), auriculoterapia (Figura 4), práticas de antroposofia aplicadas a saúde - massagem com óleos essenciais (Figura 5 e 6), escalda pés (Figura 7 e 8).

Durante a roda de terapia no primeiro evento outros temas relacionados a questões familiares, relacionamento conjugal, problemas financeiros, traumas, medos, insatisfação profissional, também foram pautados. Evidenciando que a saúde mental é reflexo de diferentes fatores, não só do ambiente de trabalho e da rotina extenuante do profissional de saúde. Abordamos também a importância de lidar com esse problemas, de ter crítica do momento e das dificuldades que estamos passando, de como é importante um acompanhamento adequado quando necessário e que existem diversas formas de lidar e cuidar da nossa saúde mental.

**FIGURA 1 - Equipe saúde da família, NASF psicologia, nutrição, fisioterapia e assistente social, residentes da fisioterapia e psicologia.**



**FIGURA 2 - Roda de terapia comunitária - NASF psicologia**



**FIGURA 3 - Aplicação do Reiki - apoio do NASF**



**FIGURA 4 - Auriculoterapia - NASF fisioterapia.**



**FIGURA 5 - Alecrim usado no escalda pés e Óleos essencial usados na massagem.**



**FIGURA 6 - Técnicas de antroposofia aplicadas a medicina - deslizamento ritmico**



com óleos essenciais.



**FIGURA 7 - Técnicas de antroposofia aplicadas a medicina - escalda pés com Alecrim.**



**FIGURA 8 - Técnicas de antroposofia aplicadas a medicina - escalda pés com Alecrim.**



No questionário foi pedido aos funcionários que sugerissem ações para melhorar o cenário do qual estavam inseridos, algumas das sugestões que estavam dentro do alcance da administração e que poderiam ser colocadas em prática foram:

- ♦ " Roda de conversa sobre temas variados: família, profissão, sonhos, qualidade de vida "
- ♦ " Assistência psíquica aos funcionários "
- ♦ " Espaço para conversa, terapia comunitária pelo menos uma vez no mês "
- ♦ " 30 minutos de alongamentos diários com profissionais capacitados, roda de terapia mensal, conversa em grupo sobre os problemas "
- ♦ " Local para descansar na hora do almoço "
- ♦ " Participar de dinâmicas "

Por fim, esta proposta de intervenção, realizada de forma multiprofissional, que visava o bem estar mental dos profissionais de saúde, culminou na elaboração do calendário da saúde mental, buscando proporcionar um ambiente de trabalho com rotina mais leve e saudável com mensagens de auto-ajuda e "cantinho do relaxamento" (Figura 9).

**FIGURA 9 - Cantinho do relaxamento**



## REFERÊNCIAS

1 FERNANDES, Liliana et al. Saúde Mental em Medicina Geral Familiar - obstáculos e expectativas percebidos pelos Médicos de Família. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 22, n. 3, p.797-805, mar. 2017. FapUNIFESP (SciELO).

2 ALVES, Ana Paula et al. Prevalência de transtornos mentais comuns entre profissionais de saúde. **Revista Enfermagem Uerj**, [s.l.], v. 23, n. 1, p.1-6, 13 mar. 2015. Universidade de Estado do Rio de Janeiro. <http://dx.doi.org/10.12957/reuerj.2015.8150>.

3 CARVALHO, Danniel Britto de; ARAÚJO, Tânia Maria de; BERNARDES, Kionna Oliveira. Transtornos mentais comuns em trabalhadores da Atenção Básica à Saúde. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, [s.l.], v. 41, p.1-13, 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/2317-6369000115915>.