



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

LOREN DE ALENCAR

CUIDANDO DE QUEM CUIDA: PROJETO DE INTERVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL
PARA PROFISSIONAIS DA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA NA ZONA NORTE DO
MUNICÍPIO DE SÃO PAULO.

SÃO PAULO
2020

LOREN DE ALENCAR

CUIDANDO DE QUEM CUIDA: PROJETO DE INTERVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL
PARA PROFISSIONAIS DA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA NA ZONA NORTE DO
MUNICÍPIO DE SÃO PAULO.

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: IEDA CARLA ALMEIDA DOS SANTOS DE SOUZA PASTANA

SÃO PAULO
2020

Resumo

Observa-se que o adoecimento laboral na saúde mental é muito prevalente nos profissionais da saúde. Da mesma forma, não é incomum altos índices de afastamento laboral nos serviços da Atenção Básica, especialmente na Estratégia Saúde da Família, devido a doenças mentais e suas comorbidades. Dentro deste contexto, este projeto tem como objetivo de implantar ações voltadas à saúde dos trabalhadores cabíveis a UBS Alpes do Jaraguá, a fim de minimizar o sofrimento mental advindo de trabalho, elaborar estratégias para o diagnóstico precoce em saúde mental, instituir tratamento oportuno para os funcionários da UBS, e, como consequência, espera-se alcançar uma diminuição no total de afastamentos laborais por causa do sofrimento mental no trabalho.

Palavra-chave

Rastreamento. Qualidade de Vida. Promoção da Saúde. Prevenção Primária. Morbidade. Fatores de Risco. Esgotamento Profissional. Equipe de Saúde. Doenças Ocupacionais. Doenças do Trabalho. Doença Mental. Diagnóstico Precoce. Depressão. Burnout.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

A UBS Alpes do Jaragua se situa na Zona norte de São Paulo, é composta por 3 equipes de Estratégia Saúde da Família (ESF), cada equipe possui 1 enfermeiro, 2 auxiliares de enfermagem, 6 Agentes Comunitários, e deveria ter 1 médico para cada equipe, porém no momento se encontra com médico apenas na Equipe 3 e médicos PJ para suprir as demais demandas com 40 horas semanais. Temos 1 profissional responsável pela Regulação, deveríamos ter 3 funcionários na recepção, e no momento só possuímos 1, há 1 gerente e dois funcionários administrativos. Na recepção temos o desfalque por afastamento por Depressão, também temos um número grande de funcionários que fazem uso de medicamentos psicotropicos, atualmente totalizam 13 funcionários do total de 31 do quadro de profissionais.

Desde o inicio das minhas atividades na Atenção Primária venho me deparando com uma grande quantidade de funcionários dentro da UBS que fazem uso de antidepressivos, ansiolíticos, bem como uma grande quantidade de funcionários que se afastaram ou se encontram afastados ou pediram demissão de suas atividades laborativas devido a doenças mentais psiquiátricas. Sabidamente o número de pacientes com doenças mentais psiquiátricas vem aumentando em todo o mundo e em diversas áreas, a análise destes dados subsidiaram a discussão durante nossa reunião de equipe de um projeto de intervenção voltado ao cuidado dos funcionarios da atenção primaria a fim de diminuir ou minimizar o sofrimento para estes funcionários, identificando e proporcionando conforto bem como linha de cuidado para estes profissionais.

Durante a reunião de equipe dos dias 06\02\2020 e 13\02\2020 expus, após eu mesma me ausentar de minhas atividades por Depressão Maior, o projeto intervenção, estavam presentes 6 Agentes Comunitárias de Saúde, a Enfermeira de minha equipe e eu. As auxiliares estavam em atividades externas no momento da reunião porém foram notificadas sobre o projeto intervenção a posteriori. Na reunião conversamos sobre o sofrimento mental dos profissionais da UBS Alpes do Jaraguá, levantamos o número de casos de Depressão, transtorno de panico e ansiedade nas equipes e foi proposto em conjunto algumas atitudes a serem tomadas a fim de reduzir os casoess de sofrimento mental no ambiente de trabalho.

Este projeto tem como objetivo de implantar ações voltadas à saúde dos trabalhadores cabíveis a UBS Alpes do Jaraguá, a fim de minimizar o sofrimento mental advindo de trabalho, elaborar estratégias para o diagnostico precoce em saúde mental, instituir tratamento oportuno para os funcionários da UBS, e, como consequência, espera-se alcançar uma diminuição no total de afastamentos laborais por causa do sofrimento mental no trabalho.

ESTUDO DA LITERATURA

É cada vez mais comum, e tem-se notado um aumento das doenças psiquiátricas na população geral. Desta forma também é comum um maior número de afastamentos de trabalho por causas mentais em todas as áreas dentro da sociedade (SILVA, MENEZES, 2008).

Sobre a epidemiologia dos transtornos mentais temos: 90% das doenças psiquiátricas são distúrbios não-psicóticos, sendo os principais distúrbios não - psicóticos evidenciados, a depressão e a ansiedade, estudos em populações ocidentais mostram uma prevalência de doenças psiquiátricas não - psicóticas na ordem de 7% a 26%, uma média de 17% (12,5% em homens e 20% em mulheres), sendo a depressão é a terceira doença mais prevalente em mulheres em países desenvolvidos e a quinta em países subdesenvolvido (GONÇALVES, KAPCZINSKI, 2008).

Estudos demonstram uma casualidade entre fatores ambientais desfavoráveis e aparecimento e severidade de transtornos psicológicos não psicóticos na população geral. Por outro lado, são doenças que sabidamente causam prejuízos socioeconômicos (baixo nível educacional, desemprego, ruptura de relações pessoais, etc.) e neste contexto, fica difícil avaliar quais destes fatores são predisponentes e quais destes fatores são eventos causais para estas doenças (GONÇALVES, KAPCZINSKI, 2008).

Processos acelerados de urbanização e industrialização, acesso desigual aos cuidados de saúde, condições de moradia inadequadas, distribuição desigual da renda, desemprego, altas taxas de violência e criminalidade são fatores que contribuem para a elevada prevalência de eventos de vida estressantes e de transtornos mentais na população (GONÇALVES, KAPCZINSKI, 2008).

Nos últimos anos, muito se tem falado sobre a relação de Saúde Mental e o ambiente laboral, haja visto o aumento de artigos científicos, trabalhos acadêmicos, livros e periódicos na área, dos quais estabelecem, em sua maioria, relação direta entre trabalho e adoecimento de alguns profissionais. Embora exista um aumento do debate e da discussão sobre o assunto, isto não vem sendo suficientes para mudar o quadro dos problemas de saúde mental relacionados ao trabalho (PAPARELLI et al, 2011).

A Carta de Ottawa, elaborada em 1986, reconhece o trabalho como fonte de saúde para o homem, no entanto, ao longo do tempo, o trabalho tem representado dor, adoecimento e morte, fruto das diferentes formas de exploração a que os homens têm sido submetidos ao longo dos séculos. As influências do trabalho sobre a saúde dos trabalhadores são conhecidas desde a antiguidade e, ao longo dos últimos três séculos, cresceu progressivamente a compreensão das relações entre trabalho e processo saúde-doença. Avanços em vários campos do conhecimento têm contribuído para isto, particularmente os da epidemiologia, da psicologia social, da ergonomia, dentre outros (SILVA Et al., 2010).

A precarização do trabalho tem sido responsável pela piora das condições de saúde e pela mudança do perfil epidemiológico de adoecimento dos trabalhadores, com destaque para o aumento das doenças relacionadas ao trabalho ou atípicas e, entre elas, dos transtornos mentais (BRAGA et al, 2010; BERTONCELLO, 2001).

Muitos estudos demonstram sintomas como insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento,

dificuldade de concentração e queixas somáticas, que demonstram ruptura do funcionamento normal do indivíduo, como transtornos mentais recorrentes e desencadeantes por trabalho, embora não se encaixem como doença nos manuais diagnósticos e classificação internacional de doenças, além disso, os autores relatam que vários fatores têm sido associados à prevalência de transtornos mentais comuns no trabalho, com destaque para as altas demandas psicológicas no trabalho e o baixo controle sobre o trabalho no trabalhador, o que ocorre em muitas, se não em todas as ESF na saúde primária (BRAGA et al, 2010).

Dentre as doenças mentais, a síndrome do esgotamento profissional (burnout) e os transtornos mentais comuns (TMC) têm sido cada vez mais identificados e pesquisados entre os profissionais de saúde (SILVA, MENEZES, 2008).

Os profissionais dos serviços de saúde estão entre os mais afetados por condições de ordem psiquiátricas, por possuírem, em geral, uma filosofia humanística de trabalho e se defrontarem com um sistema de saúde desumanizado (LOPES et al, 2003).

Na atenção básica, além de possuírem os desafios inerentes a profissão, os profissionais ainda têm como missão operacionalizar os princípios do SUS, equidade, universalidade, integralidade, ampliando, assim, o desafio de sua prática (BERTONCELLO, 2001).

Além disso, constantemente os profissionais da atenção básica ficam expostos a situações ligadas a pobreza, desigualdades sociais, violência e deficiências dos demais níveis do sistema de saúde. Somado a isto ainda tem um aumento do número de pacientes nos últimos anos aumentando a carga de trabalho e aumentando os desafios do profissional frente a sua profissão (GLINA, ROCHA, BATISTA, 2001).

Diante disto, diversos estudos demonstram um aumento de problemas de saúde de ordem psicológica a estes profissionais. Os profissionais de saúde (médicos, enfermeiros, auxiliares e técnicos de enfermagem) possuem razões especiais para constituírem um grupo de profissionais particularmente afetados pelo estresse, uma vez que alguns estudos associam uma elevada relação entre estresse ocupacional e a responsabilidade com pessoas, mais do que por objetos, que somados aos sentimentos de sobrecarga, excesso de trabalho, e as pressões de tempo parecem constituir claramente as fontes de estresse mais comuns nos profissionais de saúde (MELO et al, 1997; ELIAS, NAVARRO, 2006).

Para os profissionais Enfermeiros, a ideologia da profissão segundo sua origem é a de abnegação, obediência, dedicação. O conflito para esses trabalhadores fica evidente dado que a motivação caracterizada por sentimentos idealizados da profissão conflita com a realidade determinada pelo mercado de trabalho capitalista. Somados isto, o processo de trabalho do enfermeiro na Atenção Básica é multidimensional, sendo que frequentemente este profissional se vê dividido entre as atividades de cunho administrativo-gerencial e as relacionadas à dimensão clínica-assistencial (SANNA, 2007).

Para os profissionais médicos, estudos demonstram uma prevalência de 10% a 12% de doenças psicológicas/ psiquiátricas ao longo da vida. Os fatores que corroboram para isto, associados aos já mencionados anteriormente são: rigidez, perfeccionismo, compulsão, falta de controle sobre as emoções, tendência a adiar as oportunidades de gratificação e formação de fantasias irrealistas sobre o futuro (BOTEGA, 2017).

Em relação aos demais profissionais da atenção básica, um estudo realizado em São Paulo com 143 agentes comunitários de Saúde (ACS) de 6 unidades básicas demonstrou através de questionários que evidenciaram níveis moderados ou altos de exaustão emocional (70,9%), despersonalização (34%) e decepção (47,5%). De acordo com os critérios do MBI (Marlash Burnout Inventory- Questionario para sintomas de Burnout), 24,1% dos entrevistados apresentavam síndrome do esgotamento profissional. A existência de aspectos relacionados ao esgotamento profissional foi apontada por 84,4% dos participantes, principalmente na relação com a comunidade (33,6%) e com a equipe PSF e UBS (37,6%). O uso de medicação do tipo calmante, tranqüilizante ou antidepressivo, foi relatado por 17% dos entrevistados, predominando os antidepressivos (SILVA, MENEZES, 2008).

Além disso, as atividades dos profissionais de saúde são fortemente tensiógenas, devido às prolongadas jornadas de trabalho, ao número limitado de profissionais e ao desgaste psicoemocional nas tarefas realizadas aumentando o estresse e o esgotamento no ambiente de trabalho (ELIAS, NAVARRO, 2006)

Assim, as causas parecem ser comuns para basicamente todos os profissionais da atenção básica de saúde desenvolverem doenças de ordem psicológicas/ psiquiátricas. Dado os fatos apresentados acima, fica evidente a necessidade de elaboração de uma estratégia para melhoria da qualidade laborativa destes profissionais e traçar ações para melhora da qualidade de vida e prevenção do adoecimento destes profissionais de saúde afim de reduzir danos pessoais e ao Estado.

AÇÕES

As ações desenvolvidas para a implantação desse projeto de intervenção ocorrerão de acordo com as seguintes etapas:

1. Realização de terapias em grupos para os trabalhadores: serão realizados encontros semanais de 01 hora de duração com a participação da nossa psicóloga do NASF, a fim de diminuir o estresse no ambiente de trabalho.
2. Além disto, uma vez por mês, através de sorteio, cada funcionário da UBS deverá sortear o nome de outro funcionário da própria UBS, este será responsável, durante aquele mês, de escutar o funcionário sorteado e promover bem estar durante os dias de trabalho, promover escuta e acolhimento empático e tentar descobrir algum desarranjo que no futuro possa vir a causar adoecimento mental do trabalhador. Foi proposto envio de mensagens de cunho motivacional, conversas durante almoço, cuidando deste funcionario a fim de promover a saúde mental. No final do mês, cada funcionário deverá elaborar um relatório sucinto e levar até a gerencia as dificuldades verificadas naquele mês a fim de estabelecer uma visão do profissional como um todo e estabelecer uma rede de apoio dentro da própria UBS.
3. Uma vez a cada 6 meses, o gerente deverá levantar um perfil do funcionário e acompanhar possíveis doenças psiquiátricas ofertando ajuda profissional caso necessário. Se depressão, ansiedade e esgotamento leves, o profissional Psicólogo com sessões semanais individuais, além do grupo. E em casos moderados e graves, através de encaminhamento ao Psiquiatra para possível introdução medicamentosa.

RESULTADOS ESPERADOS

Através das ações propostas no projeto intervenção podemos esperar como resultado a melhora da saúde dos trabalhadores acerca das questões relacionadas à saúde mental, bem como, estabelecer no processo de trabalho um espaço para o diálogo sobre a saúde mental. Espera-se um melhor reconhecimento de sintomas precoces, sinalizando "red flags" (sinais de alerta) como tristeza, choro fácil, desmotivação, anedonia, taquicardia, medos excessivos, para doenças mentais, e possibilitar o tratamento destas patologias de forma correta desde o início, incluindo o aporte psicológico a estes funcionários. Além disso, pretende-se alcançar uma melhora na comunicação entre as equipes, na segurança aos funcionários no ambiente laboral, bem como uma diminuição dos afastamentos laborais devido à saúde mental.

REFERÊNCIAS

BERTONCELLO, N.M.F.; FRANCO, F.C.P. Estudo bibliográfico de publicações sobre a atividade administrativa da enfermagem em saúde mental. 2001, **Revista Latino Brasileira de Enfermagem**, vol9, Ed.5, PP 83-90. Disponível em <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/12012> Acesso em 20 de Dezembro de 2019.

BOTEGA, N.J.. Prática Psiquiátrica no Hospital Geral, Porto Alegre, 2017. Disp: <https://books.google.com.br/books?id=BWAwDwAAQBAJ&lpg=PT4&dq=Pratica%20Psiquiatrica%20no%20Hospital%20Geral%202017&hl=pt-BR&pg=PT11#v=onepage&q=Pratica%20Psiquiatrica%20no%20Hospital%20Geral%202017&f=false> Acesso em: 15 Dez 2019

BRAGA, L.C.; CARVALHO, L.R.; BINDER, M.C.P. Condições de trabalho e transtornos mentais comuns em trabalhadores da rede básica de saúde de Botucatu. **Ciência & Saúde Coletiva**, 15 (Supl.1):1585-1596, 2010. Botucatu, SP. <https://www.scielo.org/article/csc/2010.v15suppl1/1585-1596/es/> Acesso em 15 de Dezembro de 2019.

ELIAS, M.A.; NAVARRO, V.L. A relação entre o trabalho, a saúde e as condições de vida: negatividade e positividade no trabalho das profissionais de enfermagem de um hospital escola. 2006. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, vol. 14, núm. 4, pp. 517-525. Disponível em <https://www.redalyc.org/pdf/2814/281421863008.pdf> Acesso em 20 de Dezembro de 2019.

GLINA, D.M.R.; ROCHA, L.E.; BATISTA, M.L.; MENDONÇA, M.G.V. Saúde mental e trabalho: uma reflexão sobre o nexos com o trabalho e o diagnóstico, com base na prática. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 17(3):607-616, mai-jun, 2001. Disponível em <https://www.scielo.org/article/csp/2001.v17n3/607-616/es/> Acesso em: 15 de Dezembro de 2019.

GONCALVES, D.M.; KAPCZINSKI, F. Prevalência de transtornos mentais em indivíduos de uma unidade de referência para Programa Saúde da Família em Santa Cruz do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 9, p. 2043-2053, 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2008000900010&lng=en&nrm=iso Acesso em 20 de Dezembro de 2019.

LOPES, C.S.; FAERSTEIN, E.; CHOR, D. Eventos de vida produtores de estresse e transtornos mentais comuns: resultados do Estudo Pró-Saúde. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 19(6):1713-1720, nov-dez, 2003. Rio de Janeiro. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2003.v19n6/1713-1720/es/> Acesso em: 20 de Dezembro de 2019.

MELO, B.M.; TEIXEIRA, E.; GOMES, A.R.; CRUZ, J.F. Stress ocupacional em profissionais da saúde e do ensino. **Revista Psicologia: Teoria, Investigação e Prática**, São Paulo, 2:1 (1997) 53-71. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/5350> Acesso em: 15 de Dezembro de 2019.

PAPARELLI, R.; SATO, L.; OLIVEIRA, F. A saúde mental relacionada ao trabalho e os desafios

aos profissionais da saúde. **Rev. bras. saúde ocup. [online]**. 2011, vol.36, n.123, pp.118-127. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0303-76572011000100011&script=sci_arttext&lng=es

Acesso em 15 de Dezembro de 2019

SANNA, M.C. Os processos de trabalho em Enfermagem. **Rev. bras. enferm.**, Brasília, v. 60, n. 2, p. 221-224, abril de 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672007000200018&lng=en&nrm=iso. acesso em 03 de maio de 2020. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672007000200018> .

SILVA, A. T.; MENEZES, P. R. Esgotamento profissional e transtornos mentais comuns em agentes comunitários. **Rev Saúde Pública**, São Paulo, 2008; 42(5), p.921-9. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rsp/2008.v42n5/921-929/> Acesso em 20 de Dezembro de 2019.

SILVA, E.S.; BERNARDO, M.H.; MAENO, M.; KATO, M. O mundo contemporâneo do trabalho e a saúde mental do trabalhador. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**. 2010, 35(122), 187-191. São Paulo; Disponível em <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=100515726002> <https://www.redalyc.org/pdf/1005/100515726002.pdf> Acesso em 20 de Dezembro de 2019.