

Terapia Comunitária Integrativa: a importância de cuidar de quem cuida

Tipo de Trabalho: Relato de Caso

Eixo Temático: Ações de Humanização voltada ao paciente e ao colaborador.

Autores: Valéria Ibanhez de Oliveira, Livia Fernanda Martinez Nascimento

Afiliação: Núcleo técnico, Mogi das Cruzes, São Paulo, Cejam, SP, Brasil.s

Descritores: Saúde do trabalhador, Saúde mental, Terapia Comunitária Integrativa, Enfermeiros, Cuidado

Introdução: A Covid-19, trouxe uma outra pandemia paralela que deixa a comunidade médica em alerta: o aumento do sofrimento psicológico, dos sintomas psíquicos e dos transtornos mentais. Esse sofrimento em profissionais da saúde é ainda maior, se comparada às demais categorias profissionais, pois enfrentaram de frente o problema, perderam muitos amigos e familiares. Além disso, nas unidades de Saúde da Família de Mogi das Cruzes, os profissionais enfermeiros trabalham em uma dupla função, sendo os responsáveis pela gerência da unidade e pelos atendimentos assistenciais pertinentes à categoria. Assim, após a verbalização de vários colaboradores sobre seu sofrimento psíquico, fez-se necessária uma intervenção durante a reunião técnica realizada mensalmente, sendo realizada uma roda de terapia comunitária integrativa (TCI)

Objetivo: Compartilhar experiências, saberes, dores e angústias, buscando na resiliência a resignificação dos sentimentos nos profissionais enfermeiros.

Método: Realização de uma roda de terapia Comunitária Integrativa (TCI) como medida de intervenção coletiva cujo intuito foi de criar e fortalecer os laços sociais, além da TCI, foi realizada uma vivência de introdução denominada "acolhendo a criança interior" A atividade foi desenvolvida com 15 enfermeiros das unidades de PSF de Mogi das Cruzes, no Parque da Cidade. A vivência da criança contou com um cuidado especial na escolha de músicas e doces citados pelos enfermeiros em uma pesquisa prévia. Após a meditação da infância, ao abrirem os olhos encontraram seus doces preferidos ao seu lado, e dançaram ao som de suas músicas infantis preferidas. Após, foi feita a roda de conversa, cujo mote

escolhido foi " me sinto incompetente de resolver tantas coisas ao mesmo tempo e assim decepcionar alguém"

Resultados: Foi percebido que o sentimento escolhido pelo grupo era compartilhado com todos os demais membros. Muitos choraram, muitos não sabiam que o sentimento também era sentido pelos mais experientes. Ao final, todos se abraçaram e foi realizado um pacto de autoajuda pelo grupo.

Discussão: Durante a semana que transcorreu a atividade, alguns enfermeiros entraram em contato com as terapeutas para falar que foi a primeira vez que conseguiram falar sobre vivências da infância que trouxeram marcas até hoje, ou que após a experiência foram buscar ajuda psicológica, ou ainda que se sentiram muito melhores depois da atividade. Devido a essa repercussão, a atividade será desenvolvida com outras categorias das unidades de saúde no ano de 2023.

Conclusão: Cuidar de feridas desenvolvidas na infância, verbalizar sobre seus sentimentos e compartilhar resultados de resiliência, contribui para uma sociedade mais sadia mentalmente, sendo ainda mais especial quando aplicada a experiência com as pessoas que tanto dedicam seu amor de cuidado na área da saúde.

Referências:

1. Conselho Federal de Enfermagem. Guia de saúde mental pós-pandemia no Brasil
COSTA, Fernanda Benquerer. A saúde mental em meio à pandemia de Covid-19
Organização Panamericana da Saúde. Pandemia de COVID-19 aumenta fatores de risco para suicídio
2. Terapia Comunitária: passo a passo//Adalberto de Paula Barreto-3 ed. revista e ampliada. Fortaleza: gráfica LCR, 2008