

## RESUMO EXPANDIDO - PANDEMIA E NOVAS TECNOLOGIAS

### **PRÁTICAS REALIZADAS NO CONTEXTO HOSPITALAR DESTINADAS AO ALIVIO DO ESTRESSE EM TRABALHADORES DA LINHA DE FRENTE DA PANDEMIA DA COVID-19: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

*Maria Beatriz Arrais Gondim (beatrizpsi.gondim@hotmail.com)*

*Maria Nadja Dos Santos Ferreira (ferreiranadja61@gmail.com)*

*Antonia Paloma Romeu Rodrigues (palomaromeu@hotmail.com)*

*Anna Polianna Batista Ferreira Marques (annapolianna@hotmail.com)*

O mundo vem enfrentando contínuas mudanças e exigindo das pessoas uma capacidade imensurável de readaptação. A COVID-19 (WHO, 2020) é uma das maiores responsáveis pelo processo de desorganização social. Muitas pessoas com seus próprios medos, receios, angústias, que tiveram que arriscar as suas próprias vidas em prol de um bem coletivo. Sousa (2021) aborda o trabalho como um dos eixos centrais na vida dos sujeitos contemporâneos, onde sua precarização inviabiliza o desempenho de motivação e pertencimento. Tais trabalhadores foram pegos de surpresa, sem nenhuma preparação prévia, e tiveram a missão altruísta de cuidar de pessoas, de salvar vidas, mesmo expondo a sua e dos familiares ao eminente risco. Os trabalhadores da saúde foram uma das categorias mais expostas e imprescindíveis nesse processo (Fillis et.al, 2020), necessitando de um olhar diferenciado no que tange a sua saúde física e mental. O objetivo foi promover ações que contribuam para minimizar e prevenir agravos decorrentes da pandemia na saúde dos/as trabalhadores/as do Hospital Dr Alberto Feitosa Lima. Trata-se um relato de

experiência realizado pelos profissionais da residência multiprofissional em saúde da Escola de Saúde Pública do Ceará, da ênfase saúde mental coletiva de Tauá, no Hospital Dr Alberto Feitosa Lima. Durante as intervenções da equipe de residentes nos plantões hospitalares, a equipe identificou a necessidade de pautar ações de promoção de saúde e minimizar os agravos trazidos pela pandemia na saúde dos/as trabalhadores/as. Essa iniciativa foi materializada no período de Setembro a Dezembro de 2020. As atividades foram realizadas no início de cada plantão, onde os/as trabalhadores/as eram convidados/as a participar das ações elencadas para cada dia durante o plantão, com explanação rápida sobre as técnicas a serem realizadas com os/as mesmos/as. Após a explicação, os residentes proporcionaram um momento agradável em um ambiente calmo e tranquilo para realização das atividades, tais como os alongamentos individuais, massagem relaxante, juntamente com a ventosa terapia (seca e deslizante), tendo duração média de 20 a 30 minutos para cada participante, vale ressaltar que a cada sessão foi realizada conjuntamente com a técnica de musicoterapia feita pela profissional de psicologia. Dentre os resultados identificados através da experiência prática, observamos através dos relatos positivos dos/as participantes que o objetivo proposto foi alcançado, onde os/as mesmos/as relataram diminuição das tensões, físicas e mentais causadas no ambiente de trabalho, melhora do humor, revigoramento físico e mental, melhora do padrão de sono e repouso, assim como, manifesto pessoal em continuar realizando as práticas de cuidado. Por tanto quando se trata das condições de trabalho na conjuntura atual, os/as trabalhadores/as de saúde são tencionados a efetivar respostas aos agravos emitidos pelo novo coronavírus na saúde da população. Com isso, muitas equipes lotadas nas unidades de cuidado sofrem com interferências em sua saúde individual, sendo que muitos/as destes não são absorvidos para técnicas de cuidados que minimizem os impactos físicos e psíquicos. Tendo em vista a necessidade das atividades desenvolvidas neste relato, enfatizando a importância do cuidado a saúde do trabalhador em qualquer situação advinda do local de trabalho e da realidade atual vivenciada. Nessa premissa, concluiu-se que o projeto teve alcance satisfatório quanto aos objetivos elencados, no entanto, existem lacunas que ainda requisitam maior leitura no cuidado com os/as trabalhadores/as de saúde.

## REFERÊNCIAS

Fillis, M., Dellaroza, M., Machado, R., Pelaquim, T., Coelho, V., Barbosa, V. C., Alcântara, V., & Trelha, C. Saúde do trabalhador em tempos de COVID-19: a experiência do município de Londrina. *APS em Revista*, 2(2), 106-113. 2020.

Sousa, D. As dimensões da precarização do trabalho em fase da pandemia de COVID19. *Trab.edu.saúde* vol.19, Rio de Janeiro: 2021.

World Health Organization [WHO]. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (Summary report)*. Geneva: Author.