

PROJETO: Cuidar Mais de quem Cuida

Implementação de tecnologias leves no cuidado da saúde e bem estar
do colaborador do Centro Estadual de Vigilância em Saúde



26 DE JANEIRO DE 2022





Cynthia Goulart Molina-Bastos

Médica de Família

Pós-graduação em cuidados paliativos e acupuntura

Mestrado em Epidemiologia

Doutorado em Epidemiologia (em andamento)

Colaboradora Hospital de Clínicas de Porto Alegre (cedida)

Diretora do Centro Estadual de Vigilância em Saúde



“Cuidar é mais do que um ato; é uma atitude. Portanto, mais do que um momento de atenção, de zelo e de desvelo. Representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo com o outro”



Leonardo Boff

INTRODUÇÃO

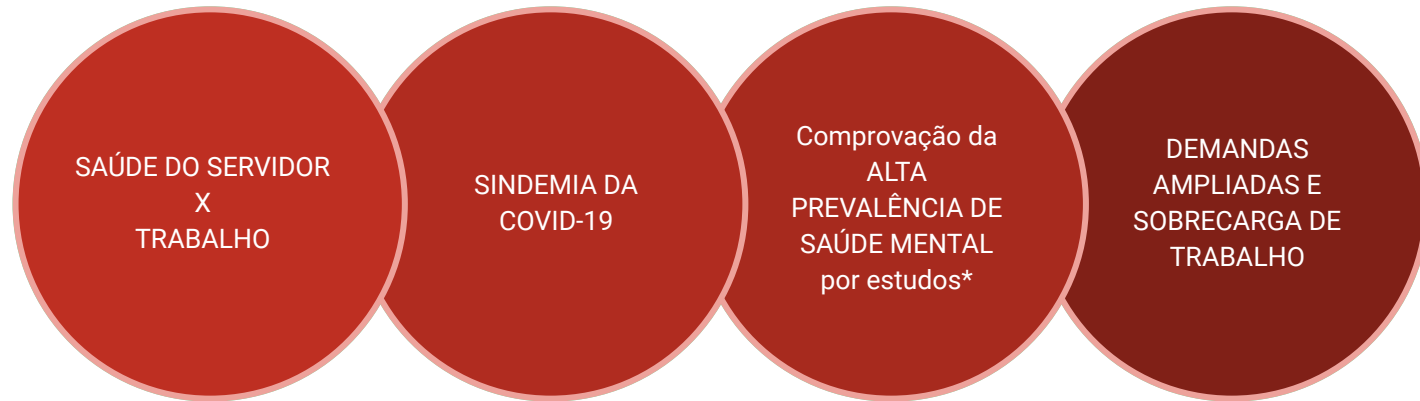
- Relação saúde do trabalhador X trabalho;
- Sindemia da COVID-19;
- Estudos: alta prevalência de problemas de saúde mental → crise de saúde pública (GOULARTE et al., 2021);
- Demandas ampliadas e sobrecarga de trabalho;



OFERTA DE ASSISTÊNCIA MULTIPROFISSIONAL

PREVENIR O ADOECIMENTO BIOPSIKOSSOCIAL

INTRODUÇÃO



*(GOULARTE et al., 2021)



A COVID-19 É UMA **CRISE HUMANITÁRIA**

Ou seja tem o mesmo efeito que grandes
tragédias ambientais

ou grandes guerras...

Temos crianças de luto! Famílias dizimadas!

*O que cada um de nós pode fazer para deixar
o ambiente e o mundo a nossa volta menos
'doente', menos triste?*

*Você sabe o grau de
sofrimento e os riscos dos seus
colegas?*

Você reconhece seus riscos?

Você reconhece o seu medo?

*Você tem espaço de dividir
isso com alguém?*

*Você, mesmo sofrendo, acha
que consegue ouvir e olhar
para a pessoa na sua frente?*

PRIMEIRAS MEDIDAS

Setembro 2020:

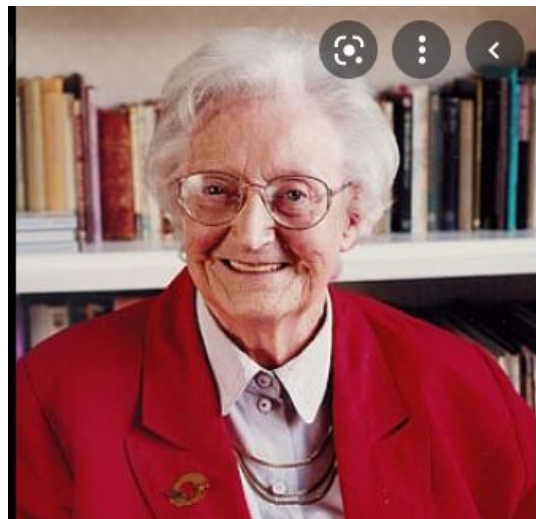
Formulário aos servidores para identificar o perfil, interesses e abrir diálogo.

Alteração da sala da direção para disponibilizar acesso ao banheiro para os servidores.

Inauguração do espaço Cicely Saunders

O sofrimento só é intolerável quando ninguém cuida

Cicely Saunders





Objetivo: sensibilizar os servidores para a possibilidade de acolhimento da pessoa no ambiente laboral (set/2020)



Objetivo: disponibilizar o banheiro para uso dos servidores, evitando exposição à chuva ou outras intempéries.

PÚBLICO-ALVO E OBJETIVO



PÚBLICO-ALVO

- Trabalhadores do Centro Estadual de Vigilância em Saúde do Rio Grande do Sul, independente do vínculo de trabalho (efetivo, comissionado, designação temporária, residente, estagiário) ou função/cargo, que *estejam ativos e atuando nos serviços administrativos ou assistenciais*

Aproximadamente 500 pessoas - numa área restrita.

Departamento com 8 divisões → área técnica (atualmente +-65% da pessoas com nível médio ou fundamental

OBJETIVO

- Implantar tecnologias leves que conforme as evidências disponíveis sejam capazes de melhorar a qualidade de vida do trabalhador e da trabalhadora.
- Prevenir o adoecimento biopsicossocial através da oferta de assistência multiprofissional aos trabalhadores do CEVS e proporção de melhores condições de trabalho

Alteração do local

Transferência da mesa da direção para uma sala coletiva, próxima a entrada central do campus.

Ampla acesso ao servidor.



INTERVENÇÃO - ações

- **QUALIFICAÇÃO DA COMUNICAÇÃO:**
- 1) **ComunicaCEVS (jornal interno)**

2ª EDIÇÃO - JANEIRO DE 2022

COMUNICA CEVS

A VIGILÂNCIA NA SUA MÃO



CEVS
CENTRO DE ESTUDOS E VIGILÂNCIA EM SAÚDE
GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

JORNAL DO CEVS

O ComunicaCEVS surgiu como uma estratégia de comunicação interna, com o intuito de tornar mais fácil a comunicação entre a instituição e os servidores, trazendo atualizações de acontecimentos, eventos e novidades do CEVS.

Salba como está a situação de contaminados pela dengue no estado.

SETORES

Uma breve apresentação sobre os setores que compõem o CEVS.

CAPACITAÇÃO

Veja informações sobre a capacitação que foi destinada a profissionais da saúde para dar início a vacinação contra covid-19 em crianças de 05 a 11 anos.

DENGUE

Nesta edição você encontrará:

JANEIRO BRANCO

Você já ouviu falar sobre essa campanha?
Conheça o mês voltado para a saúde mental da população.

DOENÇAS DE VERÃO

Salba como se prevenir das doenças mais frequentes da estação.

Sugestões, comentários e feedbacks:

comunica-cevs@saude.rs.gov.br

JANEIRO BRANCO

• **O que é o Janeiro Branco?**

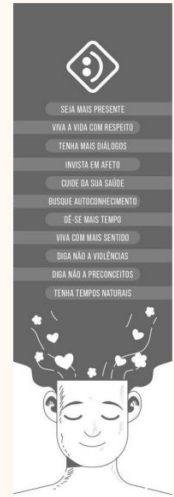
O Janeiro Branco é uma campanha ao estilo da Campanha Outubro Rosa e da Campanha Novembro Azul. O seu objetivo é chamar a atenção da humanidade para as questões e necessidades relacionadas à Saúde Mental e Emocional das pessoas e das instituições humanas.

Foi escolhido o mês de janeiro pois é, em termos simbólicos e culturais, quando as pessoas estão mais propensas a pensarem em suas vidas, relações, condições e sentidos existenciais.

Várias instituições de saúde realizam ações, oficinas e palestras neste mês. Você pode clicar **AQUI** e conferir um blog do Janeiro Branco.

VOCÊ SABIA?

Em 2019 foi criada em Porto Alegre a lei Nº 12.584, DE 9 DE AGOSTO DE 2019 que institui a campanha denominada Janeiro Branco e inclui a efeméride Mês de Estimulo aos Cuidados e à Conscientização da Saúde Mental e Emocional.



SEJA MAIS PRESENTE
VIVA A VIDA COM RESPEITO
TENHA MAIS DIÁLOGOS
INVISTA EM AFETO
CUIDE DA SUA SAÚDE
BUSQUE AUTOCONHECIMENTO
DE-SE MAIS TEMPO
VIVA COM MAIS SENTIDO
DICA NÃO A VIOLENCIAS
DICA NÃO A PRECONCEITOS
TENHA TEMPOS NATURAIS

Fonte: <https://janeirobranco.com.br/blog/>

INTERVENÇÃO - ações

- **QUALIFICAÇÃO DA COMUNICAÇÃO:**

2) **ComunicaCEVS (WhatsApp):** Formação de um grupo no *whatsapp* com todos os trabalhadores do CEVS para melhor comunicação.

Objetivo do Grupo

Administrador ou Moderador constituído

Assuntos ou temática

Horário de atividade do grupo

Conduta dos Participantes

BOAS PRÁTICAS EM FERRAMENTAS DE COMUNICAÇÃO INSTANTÂNEAS NO AMBIENTE DE TRABALHO

Atualização em 12 de agosto de 2021.

Os comunicadores instantâneos, como o *WhatsApp*, são ferramentas que podem favorecer a comunicação e otimizar o trabalho. Entretanto, o mau uso pode acarretar em prejuízos para saúde do indivíduo e, consequentemente, para o bom desempenho institucional.

A vazamento de informações e a ausência de um tempo protegido ou desconectado de comunicadores pode ser responsável por um contágio excessivo e ininterrupto de dados, fatos ou notícias que mantenham um longo período de *hiperatividade*. Com o passar do tempo, a manutenção dessa preparação para resposta imediata e atualização contínua, podem ser responsáveis por diferentes sintomas ou, inclusive, pelo adoecimento da pessoa.

No ambiente de trabalho, os grupos de *WhatsApp* têm objetivo de passar informações/documentos, agendar reuniões e compartilhar links. Entretanto podem se tornar ferramentas com uma capacidade de alta intervenção e desvio de atenção quando se avalia a produtividade. Quando um novo grupo de trabalho é formado nesse comunicadores algumas orientações padronizadas e de conhecimento coletivo, como se fosse um regimento do grupo, apoia no desenvolvimento de condutas adequadas para o ambiente laboral remoto constituído.

Os grupos antes de formados devem ser preferencialmente combinados previamente com cada indivíduo ou o regimento deve ser atualizado, revisto e informado novamente a cada novo integrante.

As informações mínimas que devem constar nesse Regimento de Grupo são:

Objetivo do Grupo

No objetivo do grupo é importante esclarecer o seu objetivo de forma direta e as temáticas que podem ou devem ser desenvolvidas nesse ambiente.

Participantes presentes e entidades representadas

É essencial que os participantes sejam nominados - numa espécie de apresentação - e, nas situações de diferentes instituições ou áreas, que o grupo representado e a possibilidade de decisão ou deliberação daquela pessoa seja clara para o grupo.

Administrador ou Moderador constituído

Uma estratégia interessante é que exista um moderador ou administrador responsável por receber novas convidades, informações o regimento e também reforçar avisos coletivos em relação a condutas inadequadas para o bom andamento do trabalho, essa prática tem potencial de iniciar mensagens em horário ou conteúdo inoportuno.

Assuntos ou temáticas

É essencial que mesmo com o objetivo descrito que as temáticas possíveis e a confidencialidade dos temas abordados seja transparente e clara para todos os presentes, em especial em grupos de profissionais de saúde, no qual possa existir troca de informações de situações clínicas. Exemplo de mensagem padronizada que pode ser enviada se identificados comportamentos inadequados:

"As informações aqui compartilhadas são confidenciais e estão relacionadas as atividades laborais. Para o bom funcionamento da ferramenta como apoio a gestão e comunicação facilitada com a equipe, sem invadir o período de descanso e/ou de manutenção da saúde mental, solicitamos que todos leiam e respeitem o regimento interno."

Horário de atividade do grupo

É essencial que o horário de atividade do grupo, ou seja, horário no qual são esperadas mensagens seja definido. É sempre que possível, fixar claras quais situações de excepcionalidade podem ser consideradas pertinentes para que esse horário seja desrespeitado.

Conduta dos Participantes

Em grupos nos quais possam existir proximidades diferentes entre instituições ou participantes é válido relembrar aos participantes que as mensagens enviadas no grupo são similares as falas durante encontros presenciais, ou seja, o vocabulário, as expressões, a pontuação dos textos precisa estar de acordo com as informações ou o ambiente criado. Entre as condutas que devem ser regradas estão a possibilidade do envio de mensagens de dúvida e envio de arquivos, assim como lembrar as

AÇÃO DE NATAL: POTE DA GRATIDÃO



Distribuição de um kit composto de:

- Frasco de vidro;
- Papéis coloridos de diferentes tamanhos;
- Orientações para uso.

Objetivo: proporcionar experiência de autorreflexão, apoio em aspectos emocionais e comportamentais, assim como o gerenciamento do estresse (KO et al., 2021).

AÇÃO DE NATAL: POTE DA GRATIDÃO

Paciente: _____



RECEITUÁRIO

Uso externo:

Doses de Gratidão.....1 frasco

Tratamento de manutenção: Escrever as pílulas de gratidão pelo menos uma vez ao dia.

Tratamento de emergência: Retirar 01 pílula, várias vezes ao dia, para melhorar o seu bem estar.

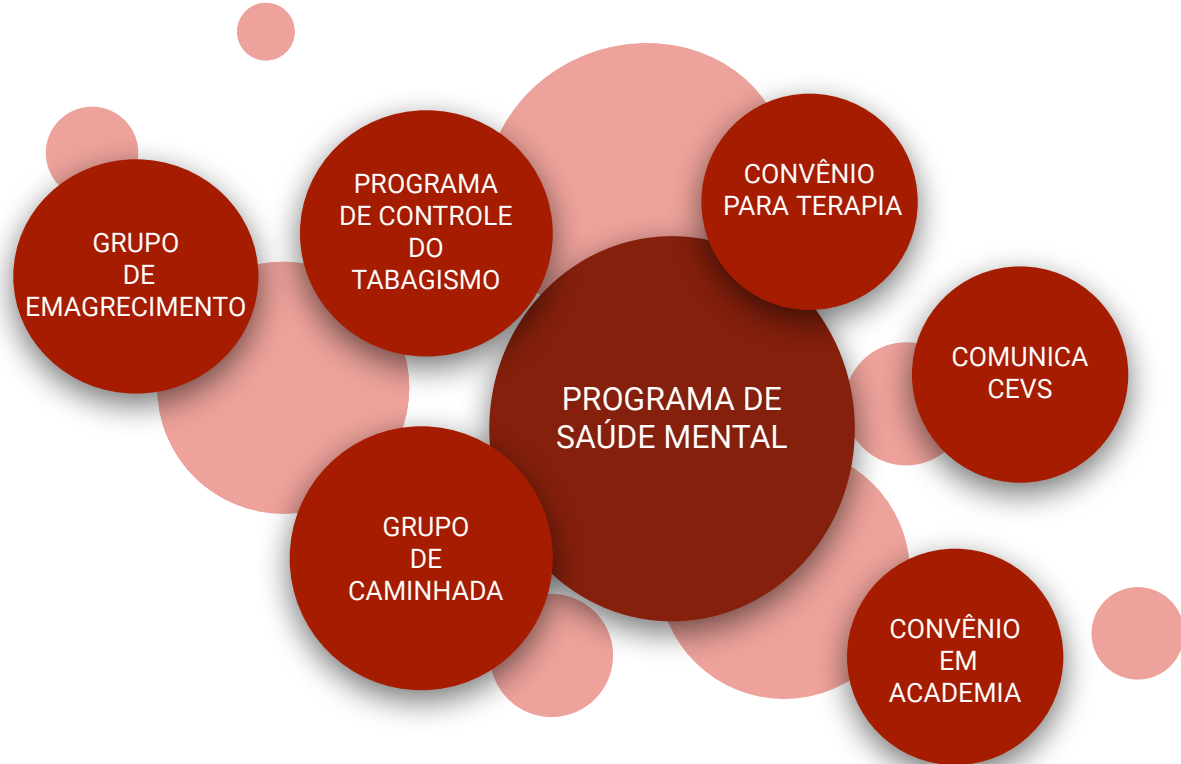
Cuidar da saúde mental também é essencial.

Centro Estadual de Vigilância em Saúde



Fotografia de um servidor após a retirada de uma pílula de gratidão.

INTERVENÇÃO



INTERVENÇÃO - ações



- **Grupo de Caminhada:** Oferta de grupos para a realização periódica de caminhadas.
- **Grupo de Emagrecimento:** Oferta de um grupo de apoio para o emagrecimento, alimentação balanceada e estímulo da prática de atividades físicas dos trabalhadores.

INTERVENÇÃO - ações



- **Convênio em academia:** Acordo de cooperação com academias ou professores de educação física para ofertar descontos e facilidades de pagamentos aos trabalhadores objetivando o incentivo das práticas de atividades físicas.
- **Convênio para terapia:** Acordo de parceria/convênio com o Instituto Bion - clínica de psicologia próxima ao CEVS - para ofertar descontos e facilidades de pagamentos para os funcionários e seus familiares. Há a possibilidade também, nesse acordo, da realização de atendimento em grupo conduzido por um psicólogo da clínica na sede do CEVS.

INTERVENÇÃO - ações



- **Programa de Saúde Mental:** Oferta de grupos de apoio com o objetivo de potencializar as trocas dialógicas, formar laços, compartilhar experiências e buscar soluções positivas e prospectivas para o coletivo. Poderá ser realizado diferentes tipos de dinâmicas como, por exemplo, palestras sobre algum tema pertinente, *workshop*, prática do círculo, filme, entre outros.
- **Programa de Controle do Tabagismo:** Oferta de grupo coordenado por um profissional capacitado para a realização do grupo seguindo o Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Tabagismo elaborado pelo Ministério da Saúde em parceria com o Instituto Nacional de Câncer.

REFERÊNCIAS:



GOULARTE, J. F. et al. **COVID-19 and mental health in Brazil: Psychiatric symptoms in the general population.** Journal of Psychiatric Research, v. 132, p. 32-37, 2021.

KO, H. et al. **Nursing Students' Experiences of Gratitude Journaling during the COVID-19 Pandemic.** Healthcare. Multidisciplinary Digital Publishing Institute, v.9, n. 11, p. 1473, 2021.