



PROMOÇÃO DA SAÚDE: O USO DE TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO E MEDITAÇÃO PARA O CUIDADO COM AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE

LEONARDO BRITO CARVALHO DE MELO; ANTÔNIA MÁRCIA MACÊDO DE SOUSA; JULIANA VIEIRA SAMPAIO; PATRÍCIA BEZERRA GOMES; CAMILLA ARAÚJO LOPES VIEIRA

RESUMO

Introdução: Os agentes comunitários de saúde (ACSs) são profissionais do Sistema Único de Saúde (SUS), que atuam como elo entre os serviços da Atenção Primária e a comunidade. Tal categoria profissional têm apresentado um desgaste físico e emocional, principalmente após a pandemia do vírus COVID-19, o que evidencia a necessidade de um cuidado em saúde para esses trabalhadores. **Objetivo:** Relatar ações desenvolvidas pelo PET-Saúde para o cuidado à saúde dos ACSs, por meio de técnicas de respiração e meditação, enquanto práticas integrativas e complementares em saúde (PICS). **Relato de experiência:** Trata-se de um relato de experiência ocorrido em um território do município de Sobral-CE, tendo como participantes os ACSs de uma Unidade de Saúde e os integrantes do grupo tutorial “Gestão das Práticas de Educação na Saúde” do PET-Saúde Gestão e Assistência 2022/23 (UFC/UVA/SMS). As ações foram planejadas a partir da “dinâmica da árvore”, realizada para acolher as demandas dos ACSs, os quais também indicaram necessidade de “atividades relaxantes” nos momentos subsequentes. Foram realizadas ações mensais, tendo como acolhimento a execução de técnicas promotoras de bem-estar e relaxamento. Nas quatro primeiras ações, parte do acolhimento foi focado no controle da respiração, sendo nas três primeiras por meio de técnicas de respiração, e na quarta por meio de um momento de meditação, guiados por um bolsista do PET-Saúde, com o intuito de proporcionar instantes de concentração e mais apropriação do espaço físico e subjetivo. **Discussão:** No geral, as atividades realizadas com os ACSs permitiram redução do estresse e da ansiedade; evidenciaram a importância do cuidado à saúde dos trabalhadores; apontaram a necessidade de mais momentos vivenciais. Os feedbacks dos ACSs demonstraram um sentimento de acolhimento e de cuidado com a categoria, sendo possível observar um progresso no bem-estar destes profissionais ao longo das ações. **Conclusão:** Desse modo, compreende-se que o cuidado com os trabalhadores colaboradores, por meio dos exercícios de respiração e meditação, permitiu o acolhimento, relaxamento e atenção à saúde. Faz-se necessário mais estudos e a continuidade das ações para maior promoção da qualidade de vida deste profissional da Atenção Básica.

Palavras-chave: PET-Saúde; ACS; cuidado; relaxamento; saúde

1 INTRODUÇÃO

O conceito de saúde, após a implantação do Sistema Único de Saúde (SUS) em 1988 no contexto brasileiro, se relaciona com “[...] a qualidade de vida da população, a qual é composta pelo conjunto de bens que englobam a alimentação, o trabalho, o nível de renda, a

educação, o meio ambiente, o saneamento básico, a vigilância sanitária e farmacológica, a moradia, o lazer, etc.” (BRASIL, 2000, p. 5). A partir dessa definição, observa-se que a saúde deve ser vista de maneira integral, não se limitando somente ao que ocorre no indivíduo, mas sim compreendendo este como um ser relacional e que é influenciado pela sua realidade social.

Nesse contexto, a porta de entrada para que a população tenha acesso integral à saúde por meio do SUS é a Atenção Básica, a qual abrange promoção e proteção à saúde, prevenção de agravos, diagnóstico, tratamento, reabilitação, redução de danos e manutenção da saúde, para desenvolver uma atenção integral que impacte na saúde e na autonomia das pessoas, de modo individual e coletivo (BRASIL, 2012). A Atenção Básica é desenvolvida por um trabalho em equipe, com práticas direcionadas a populações de territórios definidos, com responsabilidade sanitária e de modo que sejam consideradas as dinamicidades desses territórios (BRASIL, 2012).

Um papel fundamental nesse processo é o do agente comunitário de saúde. Segundo o Ministério da Saúde, o agente comunitário de saúde (ACS) é um personagem muito importante na implementação do SUS, fortalecendo a integração entre os serviços de saúde da Atenção Primária à Saúde e a comunidade (BRASIL, 2009). O ACS possui inúmeras atribuições: cadastramento de famílias, mapeamento da área de situação, visita domiciliar, trabalhos de educação em saúde na comunidade, incentivo à participação comunitária, atuação intersetorial, entre outros (BRASIL, 2009).

Entretanto, apesar da importância dessa categoria para a organização do SUS e da Atenção Básica, observa-se um certo nível de sofrimento e desgaste em relação a esses trabalhadores. É fato que “as características da organização do trabalho têm sido apontadas como determinantes de sofrimento psíquico e adoecimento mental relacionado ao trabalho.” (BRASIL, 2018, p. 86). Para Miranda e Pegoraro (2021), a rotina do ACS pode gerar estresse devido à alta exigência, à cobrança, à escassez de recursos para efetivação do trabalho, ao contato com situações de pobreza e adoecimento, e a fatores como caminhadas extensas, salários inadequados e população resistente às orientações dadas. Ao observar essa realidade, constata-se que é importante o cuidado com essa categoria.

A partir disso, este trabalho justifica-se pelo fato de terem sido observadas queixas de estresse e demanda de cuidado aos ACSs de uma Unidade de Saúde do município de Sobral, principalmente devido à rotina atual e às consequências da pandemia da COVID-19, havendo a necessidade de uma atenção maior a essa categoria, visto que este profissional também faz parte da comunidade, não somente como trabalhador, mas como usuário do SUS. Com relação às demandas de cuidado apresentadas, observou-se a possibilidade de realizar atividades com foco no relaxamento e na redução do estresse e da ansiedade, baseadas em práticas integrativas e complementares em saúde (PICS), como respiração e meditação, que possuem seu uso relacionado ao bem-estar e melhoria da qualidade de vida do ser humano, eficazes na prevenção de doenças e promoção à saúde (GOIÁS, 2020, p. 8). Além disso, o PET-Saúde possui papel fundamental nessas atividades, por meio da promoção à saúde favorecendo a possibilidade de transformação social e de protagonismo dos sujeitos sociais.

Desse modo, o objetivo deste trabalho é relatar as ações desenvolvidas pelo PET-Saúde, com foco no cuidado em saúde de agentes comunitários de saúde, por meio da utilização de técnicas de respiração e meditação.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Este trabalho trata-se de um relato de experiência ocorrido em um território pertencente à cidade de Sobral, interior do Ceará, que contou com a participação dos ACSs de uma Unidade de Saúde específica e de integrantes do grupo tutorial “Gestão das Práticas de

Educação na Saúde” do programa PET-Saúde Gestão e Assistência 2022/23 (UFC/UVA/SMS). Foram realizadas ações mensais, com foco no cuidado compartilhado, no autocuidado e na escuta desses trabalhadores. Para entender as demandas e necessidades destes profissionais, foi realizado um primeiro momento, em 25 de novembro de 2022, uma dinâmica em que os agentes montaram uma árvore, com papéis no formato de folhas, frutos, raízes e tronco e folhas caídas, cada um com uma pergunta, em que os frutos representavam: “O que você espera do PET-Saúde?” A partir dessa ação realizou-se reuniões de planejamentos e direcionado ao pedido dos ACSs, estava a necessidade de “atividades relaxantes”. Foi definido que tais atividades seriam executadas nos acolhimentos iniciais das ações. Foram realizadas 4 (quatro) ações com atividades focadas no controle da respiração.

Tanto os exercícios de respiração quanto o material impresso foram baseados em uma cartilha criada pelo Centro de Referência Estadual em Medicina Integrativa Complementar (CREMIC) da Secretaria de Saúde de Goiás, sobre “Práticas integrativas e complementares em Saúde para o enfrentamento da COVID-19”. As técnicas aplicadas com os ACSs foram: respiração abdominal ou diafragmática; respiração coronária (ritmo 1:2); e respiração completa yóguica. A respiração abdominal ou diafragmática foi orientada da seguinte maneira: a pessoa deve deitar-se com a mão sobre o abdômen, inalar lentamente pelas narinas, sentindo o ar entrando e enchendo a parte baixa dos pulmões, mobilizando o ventre para cima, e fazendo isso muitas vezes até que se torne natural, mantendo a respiração nasal (GOIÁS, 2020). Já a respiração coronária é orientada a ser feita em postura ereta, inalando naturalmente o ar pelas narinas em um tempo e exalando no dobro do tempo (GOIÁS, 2020). Na respiração completa yóguica a pessoa deve estar deitada, inalando lentamente e enchendo de ar as partes baixa, média e alta dos pulmões, e exalando o ar das partes alta, média e baixa, sentindo o ar sair dessas partes (GOIÁS, 2020).

A primeira ação ocorreu em 19 de dezembro de 2022, na unidade do território, e contou com a aplicação de técnicas de respiração para a redução do estresse e da ansiedade por um bolsista do PET-Saúde, em conjunto com uma playlist de música instrumental para promover relaxamento, e a entrega de um material informativo impresso.

A atividade a partir do segundo encontro ocorreu na Academia de Saúde do território, a fim de proporcionar maior conforto e tranquilidade. Na segunda e terceira ações, em 20 de janeiro e 16 de fevereiro de 2023, respectivamente, realizou-se as técnicas de respiração com outras atividades conjuntas. Na quarta ação, em 24 de março de 2023, foi realizado um momento de meditação, também conduzido por um bolsista, com o objetivo de proporcionar maior relaxamento e aliviar o cansaço e a fadiga mental. Nesse caso, a meditação foi orientada de forma guiada, com os agentes em uma posição confortável de preferência pessoal, em que o bolsista os orientava com base no *mindfulness*, técnica que consiste em alcançar um estado mental cuja consciência está focada no momento presente, trabalhando o reconhecimento e aceitação dos sentimentos, pensamentos e sensações corporais (MELO et al, 2021, p. 4), ou seja, basicamente com foco no presente e na sensação de cada parte e extensão do próprio corpo, no momento oportunizado, além de um exercício de respiração natural contando até 10 e repetindo a contagem segundo a necessidade de cada participante. Participaram das ações uma média de 10 ACSs por encontro, apresentando justificativa caso houvesse ausência. Cada atividade (respiração e meditação) foi realizada em um tempo máximo de 15 minutos, com os participantes desenvolvendo as técnicas simultaneamente.

3 DISCUSSÃO

A necessidade de "atividades relaxantes" e as queixas de estresse na rotina apresentadas pelos ACSs demonstram a urgência de um cuidado com essa categoria. Os profissionais da saúde que atuaram na linha de frente da pandemia da COVID-19, lidando

com sentimentos de impotência, fracasso, estresse pelas condições e pela sobrecarga, incertezas sobre tratamento, medo de contrair ou transmitir o vírus e dificuldades com perdas de familiares e conhecidos (SAIDEL et al, 2020), somadas à rotina agitada, revelaram como consequências, adoecimento e desgaste físico e mental.

Diante dessa situação, pode-se constatar que as ações realizadas, em sua grande maioria, auxiliaram no controle da ansiedade e do estresse dos agentes comunitários de saúde. Em virtude da rotina agitada, dedicar-se ao autocuidado por meio de atividades relaxantes foi fundamental para a saúde dos trabalhadores. As práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) podem ser uma maneira de proporcionar esse cuidado, e possuem benefícios como "[...] maior relaxamento e bem-estar; melhora da qualidade do sono, ansiedade e quadros depressivos; redução e alívio da dor; diminuição de sinais e sintomas de diversas doenças; [...] e melhoria da qualidade de vida" (SOARES, GIRONDOLI, 2021, p. 3), entre outros. Por meio da Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006, que aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), e das Portarias nº 849, de 27 de março de 2017 e nº 702, de 21 de março de 2018 (GOIÁS, 2020), as PICS se tornaram e se consolidaram como estratégias de prevenção e promoção à saúde pelo SUS. Entre elas, estão a meditação e a respiração, aplicadas nas atividades relaxantes demandadas pelos ACSs.

Na primeira ação, ocorrida na Unidade de Saúde, foram aplicadas técnicas de respiração, mas antes foi perguntado se os agentes sentem ansiedade e estresse durante o cotidiano, e a maioria das respostas foi afirmativa, com relatos de taquicardia, dificuldade de respiração, sintomas de ansiedade e insônia. Em seguida, foram aplicadas tais técnicas, e alguns ACSs logo relataram uma melhoria no ritmo respiratório e uma sensação de maior relaxamento e menor ansiedade. Em virtude do local onde realizou-se a ação, na Unidade de Saúde, por ser o local de trabalho destes profissionais, e precisando estar atentos às demandas, além do espaço ser pequeno e pouco confortável, muitos não conseguiram se concentrar e aproveitar o momento proposto. Os pequenos folhetos informativos entregues aos ACSs sobre a respiração, foi um material discutido, solicitado a leitura constante e utilização frequente das técnicas, com intuito de aplicá-las em diversos momentos do cotidiano.

Na segunda ação foi perguntado se eles haviam aplicado alguma das técnicas durante o mês, e alguns responderam que utilizaram durante situações em que a ansiedade surgiu, e que a técnica utilizada ajudou no controle. Por meio dos relatos dos ACSs, pôde-se observar o quanto a respiração é uma aliada na redução de sintomas de ansiedade e estresse. Segundo a cartilha do CREMIC sobre as PICS, a respiração consciente e plena libera substâncias na corrente sanguínea, que reduzem o cortisol e a adrenalina, hormônios associados ao estresse, aliviam dores crônicas, promovem relaxamento, bem-estar fisiológico e controle emocional, e pode fortalecer o sistema imunológico (GOIÁS, 2020, p. 36). Tanto nessa, quanto na terceira ação, foi relatado por alguns ACSs o quanto se sentiram melhores e mais relaxados após a respiração.

A partir da segunda ação, a pedido dos ACSs por um espaço mais adequado, a Academia da Saúde passou a ser o ambiente para a realização dos encontros posteriores, influenciando fortemente na melhoria da eficácia das técnicas, pois é um local maior, mais confortável, com a presença de colchonetes e sem as exigências e as demandas constantes da Unidade de Saúde, e permitiu proporcionar aos ACSs um ambiente favorável à realização das práticas corporativas de meditação e relaxamento.

Apesar de estarem em um ambiente mais confortável, era perceptível que em muitos momentos das atividades alguns estavam focados e calmos, enquanto outros encontravam-se desconcentrados e desfocados durante a aplicação da técnica, alguns com os olhos abertos, outros visivelmente inquietos.

Na quarta ação, em que foi realizada a meditação, uma das ACSs relatou que a técnica permitiu com que o pensamento fluísse e ela relaxasse. A mesma definiu a experiência como

uma "viagem" para locais em que gostaria de estar naquele momento, além de ter relatado que a atenção plena no corpo a fez senti-lo mais relaxado, evidenciando a aplicação da técnica de *mindfulness*, que possui esse foco no momento presente. Esse relato revela como a meditação também é uma maneira de proporcionar relaxamento. O ato de meditar pode auxiliar na prevenção de inúmeras condições, especialmente aquelas resultantes dos efeitos deletérios do estresse, no manejo de problemas de saúde já estabelecidos, assim como na promoção de saúde mental (MENEZES, DELL'AGLIO, 2009, p. 285). Além disso, de acordo com a cartilha sobre PICS, "A meditação ajuda a diminuir a ansiedade, o estresse e o nervosismo; ajuda a aumentar a criatividade, a calma, a paciência, a capacidade lógica [...]" (GOIÁS, 2020, p. 34). Entretanto, apesar do efeito relaxante, outra ACS relatou que não conseguiu manter a concentração e o foco durante a execução.

Apesar disso, no geral, os resultados obtidos revelaram que essas técnicas foram proveitosas para estes profissionais de saúde. Após cada ação, era entregue uma ficha de avaliação, com emojis indicando o nível de satisfação com o momento, os pontos positivos e o que poderia ser melhorado nas ações seguintes. Ao sistematizar as avaliações a cada mês, era perceptível o quanto os ACSs gostavam das atividades relaxantes, como estas eram promotoras de bem-estar e o quanto eles se sentiam acolhidos e cuidados. Os comentários pessoais durante a dinâmica avaliativa foram diversos, ou seja, que "proporcionavam relaxamento", "acalmavam os ânimos", "ajudavam a lidar com a ansiedade" e "tiravam o estresse", e evidenciam a importância desses momentos para a promoção e o cuidado à saúde. Por meio dos relatos dos ACSs ao longo das ações e das avaliações, foi possível observar um progresso no bem-estar à saúde mental destes profissionais, pois os trabalhadores se sentiam cada vez mais calmos e relaxados, se interessavam e se engajavam mais nos momentos. No decorrer de cada nova intervenção, antes de começar a atividade, alguns ACSs comentavam que esperavam ansiosos por esse momento durante o mês.

Levando em consideração a proposta do eixo do grupo tutorial do PET-Saúde que é desenvolver dinâmicas ativas de cuidado em saúde que articulem práticas corporais com cuidados à saúde mental, e baseando-se nos relatos apresentados pelos ACSs, a prática de "educação em saúde", definida como "[...] uma prática social, cujo processo contribui para a formação da consciência crítica das pessoas a respeito de seus problemas de saúde, a partir da sua realidade, estimula a busca de soluções e organização para a ação individual e coletiva" (BRASIL, 2007, p. 19), evidencia o protagonismo dos sujeitos no autocuidado e na possibilidade de transformação socioeducacional.

4 CONCLUSÃO

O cuidado com esta categoria profissional, ou seja, com o responsável por proporcionar o acesso e a universalização do atendimento à saúde desenvolvendo ações e vínculos com a comunidade é essencial. Os ACSs, devido à relevância na Atenção Primária à Saúde, necessitam de um olhar direcionado à promoção de sua saúde mental, em virtude das dificuldades e dos problemas vivenciados, capazes de gerar sofrimento. Por meio das práticas de cuidado é possível proporcionar uma educação à saúde, compreendendo a integralidade desse fator. A utilização de certas técnicas, como práticas integrativas e complementares em saúde (PICS), como respiração e meditação, podem ser grandes aliadas à saúde. Neste trabalho, essas práticas foram aplicadas em ações voltadas para o cuidado com agentes comunitários de saúde, as quais puderam proporcionar relaxamento e redução do estresse e da ansiedade, fatores que sofreram mudanças progressivas ao longo de cada mês, o que evidencia uma possibilidade de promoção. Diante de uma rotina estressante, e da necessidade de atenção à realidade social desses trabalhadores, a aplicação de técnicas de respiração e meditação surge como um complemento para o cuidado.

Dessa forma, as ações de intervenção do PET-Saúde promoveram aos ACSs acolhimento, cuidado e atenção à saúde mental dessa categoria profissional. Os agentes comunitários de saúde também fazem parte da comunidade e merecem ser cuidados e valorizados, enquanto cidadãos detentores de direitos, usuários e trabalhadores do Sistema Único de Saúde. É importante ressaltar que como estas ações promoveram efeitos progressivamente positivos ao longo dos meses na saúde mental destes profissionais, e observa-se, portanto, a necessidade de sua continuidade, visto que o período de execução das atividades pelos participantes do programa PET-Saúde ocorreu durante um tempo limitado, e que essa é uma classe que necessita de um cuidado integral e continuado em saúde, e de mais estudos sobre atenção à saúde para essa categoria profissional.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Fundação Nacional da Saúde. **Diretrizes de educação em saúde visando à promoção da saúde: documento base - documento I**. Brasília: Funasa, 2007.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Sistema Único de Saúde (SUS): princípios e conquistas**. 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. **O trabalho do agente comunitário de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Básica**. 2012.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Cadernos de Atenção Básica, nº 41: Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

GOIÁS (Estado). Secretaria de Saúde de Goiás. Centro de Referência Estadual em Medicina Integrativa Complementar (CREMIC). **Práticas integrativas e complementares em Saúde para o enfrentamento da covid-19**. Goiás, 2020.

MELO, Tereza Cristina Linhares Costa et al. **Cuidando do cuidador: Um relato de experiência de intervenções de boas práticas de saúde para profissionais da atenção primária da linha frente na COVID-19**. Research, Society and Development, v. 10, n. 5, p. e14110515007-e14110515007, 2021.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. **Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura**. Psicologia: ciência e profissão, v. 29, p. 276-289, 2009.

MIRANDA, Bárbara Aline Bezerra de; PEGORARO, Renata Fabiana. **Qualidade de vida e sofrimento psíquico em agentes comunitárias de saúde**. Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social, v. 9, p. 202-215, 2021.

SAIDEL, Maria Giovana Borges et al. **Intervenções em saúde mental para profissionais de saúde frente a pandemia de Coronavírus [Mental health interventions for health professionals in the context of the Coronavirus pandemic][Intervenciones de salud mental para profesionales de la salud ante la pandemia de Coronavírus]**. Revista Enfermagem UERJ, v. 28, p. 49923, 2020.

SOARES, Mirian Cardoso de Rezende; GIRONDOLI, Yassana Marvila. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)**. Orientações em Saúde, 2021.