

EXPOSIÇÃO DIALOGADA COMO AÇÃO DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL A FUNCIONÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO FINANCEIRA BRASILEIRA NO PERÍODO DA PANDEMIA DA COVID-19.

AUTORES: ANDRADE, Alexandre Viana Barros de; GANDRA, A. P. O. R.; LOURES, C. H.; NOVAS, M. V; CASAGRANDE, P. O. FONSECA, R. P.; BARROSO, V. G.

Caixa de Assistência dos Funcionários do Banco do Brasil – Unidade Minas Gerais (CASSI MG), Belo Horizonte.

OBJETIVO: A recente pandemia da COVID-19, representa um grande desafio para a sociedade. Trata-se de um evento potencialmente estressante, considerando as medidas de prevenção e contenção da doença, impactos econômicos, políticos e sociais. Não menos relevante é o impacto na saúde mental, tendo em vista as alterações emocionais, cognitivas e comportamentais características deste período. Neste contexto, desenvolveu-se este trabalho com o objetivo de possibilitar ação de cuidado em saúde mental aos funcionários de uma instituição financeira brasileira, através de exposições dialogadas pautadas na psicologia positiva com vistas a minimizar os fatores potencialmente estressores inerentes à pandemia da COVID-19 e, assim, colaborar com a proteção da saúde do trabalhador, estimulando a promoção da saúde e prevenção de adoecimentos mentais. O uso da Psicologia Positiva se justificou por se configurar como sendo uma condição que permite o desenvolvimento pleno, saudável e positivo dos aspectos psicológicos, biológicos e sociais dos seres humanos (KEYES; HAIDT, 2003).

MÉTODO: Entre os meses de maio e junho de 2020, a equipe de saúde mental (2 psicólogos e 2 psiquiatras) de uma operadora de autogestão nacional organizou 12 exposições dialogadas que foram realizadas por meio de audioconferências, com duração aproximada de 45 minutos cada e público alvo estimado de 6800 funcionários. Inicialmente, foi realizada contextualização do momento atual da pandemia e informadas as reações emocionais e comportamentais mais frequentes em situações de medo e estresse. Na sequência, foi trabalhado o conceito de saúde mental, com explanação das seguintes estratégias de cuidado psíquico: conhecer os sentimentos (conexão sentimentos, pensamentos e comportamentos), reservar um tempo para atividades de lazer e prazer, ter consciência corporal (atividades físicas, alongamento, cuidados com alimentação e hidratação), realizar pausas no dia a dia (atenção plena), desenvolver a consciência social (participação comunitária, atos de altruísmo, reconhecimento e gratidão) e reenquadrar planos e estratégias de vida. A base conceitual desta atividade teve como alicerce a psicologia positiva, focada no desenvolvimento das potencialidades humanas, alinhada à compreensão que a saúde mental não é apenas a ausência de transtornos mentais, mas inclui características positivas, como o bem-estar e estratégias adaptativas de manejo do estresse (YUNES, 2001; 2003; PALUDO; KOLLER, 2007).

RESULTADOS: Os participantes ponderaram sobre a relevância do tema abordado e consideraram que a ação se configurou como importante espaço de reflexão, contribuindo para instrumentalização e fortalecimento psíquico, bem como para a promoção da saúde mental principalmente no momento da pandemia da COVID-19 em um ambiente profissional que possui, naturalmente, fatores estressores diversos.

CONCLUSÕES: A partir da experiência conclui-se que abordagens informativas e reflexivas, mesmo de forma remota e, até então pouco convencional, com dicas práticas para mudanças de comportamentos, possibilitam a sensibilização para o autocuidado, prevenção de adoecimento psíquico e promoção da saúde emocional.