



## **CURSO DE ATUALIZAÇÃO**

### **Gestão das Condições de Trabalho e Saúde dos Trabalhadores da Saúde**

#### ***CUIDANDO DE QUEM CUIDA: PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO PARA SERVIDORES DAS ESTRATÉGIAS DE SAÚDE DA FAMÍLIA NO MUNICÍPIO DE BLUMENAU/SC***

**Roseli Ludwinsky de Souza  
Sheila Sabrina Decker Hammes**

**Blumenau  
Agosto, 2012**

## 1. PROBLEMA E JUSTIFICATIVA

Os trabalhadores da saúde do município de Blumenau têm manifestado um processo constante de insatisfação, exaustão emocional, reduzida realização profissional e despersonalização. Estes não se sentem mais responsáveis por cuidar das pessoas, se tornando frios e impessoais. A Síndrome de Burnout é desenvolvida, desencadeando diversos sintomas e dificuldades, afetando a qualidade do serviço prestado pelo profissional, que é o principal responsável por promover e intervir sobre a saúde na sociedade, e que, no entanto, não consegue ter um olhar voltado para o gerenciamento da sua própria situação de saúde. Dessa forma, os níveis elevados de estresse ocupacional, interferem na qualidade dos serviços prestados aos usuários, além de desgastar e fragilizar as relações interpessoais no trabalho.

Entendendo o autocuidado como a responsabilidade sobre si mesmo ou o cuidado de si, verifica-se que ele pode ser uma alternativa que promove o empoderamento do trabalhador da saúde a partir do momento em que este não espera a situação ideal para investir em sua qualidade de vida, mas trabalha a partir da realidade que possui em prol da sua própria saúde ao mesmo tempo em que realiza a promoção da saúde do outro. Sabe-se que também é importante instrumentalizar os servidores por meio de divulgação das políticas e das mesas de negociação, a fim de conhecerem as possibilidades de reivindicações de melhorias das condições de trabalho, bem como, motivá-los a refletirem sobre a relação saúde e trabalho, tornando-se sujeitos ativos de mudanças da sua própria realidade para não se sentirem culpabilizados por adoecerem e/ou por não conseguirem desenvolver o autocuidado.

Partindo do referencial teórico conceitual da Política Nacional de Humanização (PNH), que tem o objetivo de qualificar a gestão e a atenção à saúde, propõe-se aqui que o Setor de Gestão do Trabalho em Saúde, desenvolva ações de promoção do autocuidado para os servidores das Estratégias de Saúde da Família no município de Blumenau. Nesse sentido, este projeto vai ao encontro da Política Nacional de Promoção da Saúde do Trabalhador do SUS que expressa em seu Art. 1º parágrafo 1º que esta política:

[...] visa promover a melhoria das condições de saúde do trabalhador do SUS, por meio do enfrentamento dos aspectos gerais e específicos dos ambientes e organização do trabalho que possam propiciar a ocorrência de

agravos à saúde, do empoderamento dos trabalhadores – atores sociais dessas transformações, e mediante a garantia ao acesso, às ações e aos serviços de atenção integral à saúde. (Caderno CEGEST, 2012, p. 37)

No levantamento das necessidades de Educação Permanente realizado junto à Gestão e às equipes da Atenção Básica, surgiram demandas dos trabalhadores que motivaram a proposta do projeto. Diante disso, percebeu-se a necessidade de promover a formação permanente dos profissionais de saúde, de acordo com o que pontua a IX Diretriz da Política Nacional de Promoção da Saúde do Trabalhador do SUS, a fim de transformar os seus processos de trabalho e suas práticas de saúde, visando a valorização do trabalhador e a minimização do seu adoecimento.

## **2. OBJETIVOS**

- a) construir práticas para que os trabalhadores da saúde identifiquem, analisem e proponham melhorias nos processos de trabalho em saúde, que sejam condizentes com a PNH;
- b) viabilizar aos trabalhadores da saúde a adoção de algumas estratégias que os auxiliem a identificar os fatores que desencadeiam a Síndrome de Burnout, prevenir sua ocorrência no dia-a-dia, retomar atitudes de afeto no cuidado com outros indivíduos e adotar novos hábitos de vida no seu ambiente familiar/social e profissional a fim de melhorar a própria qualidade de vida enfocando o autocuidado;
- c) desenvolver a capacidade das equipes para gerenciar situações adversas presentes no trabalho e para se organizarem a fim de resolver os conflitos nas relações com a equipe e a comunidade.

## **3. PLANO DE AÇÃO**

**META:** Capacitar aproximadamente 580 servidores (efetivos e contratados) da Secretaria Municipal de Saúde de Blumenau, ocupantes de cargos nas Estratégias de Saúde da Família para o desenvolvimento de equipes com foco no gerenciamento do estresse ocupacional e promoção do autocuidado.

Serão realizados 4 (quatro) encontros mensais para cada grupo, totalizando 96 encontros em 24 meses, capacitando aproximadamente de 25 a 50 servidores por mês, com carga horária total de 16 horas mensais, somando 384 horas em 24



|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Reserva do local para realização dos encontros  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Contato e agendamento com os demais profissionais envolvidos nas capacitações: fisioterapeuta, nutricionista, psicólogo e assistente social |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Visitas às unidades de saúde para divulgação por meio de cartazes e entrega dos convites para os servidores que serão capacitados.          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Elaboração do material de apoio   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Realização do 1º encontro   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Realização do 2º encontro   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Realização do 3º encontro   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Realização do 4º encontro   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Acompanhamento e Avaliação  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 5. INVESTIMENTO

| INVESTIMENTO (24 meses)                               |                |                      |
|---|----------------|----------------------|
| Especificação   | Valor Unitário | Valor Total          |
| <b>Alimentação (580 participantes) - 96 encontros</b> |                |                      |
| 2320 coffee break                                     | R\$ 12,00      | R\$ 27.840,00        |
|   |                | <b>R\$ 27.840,00</b> |
| <b>Material permanente</b>                            |                |                      |
| 1 notebook  | R\$ 3.000,00   | R\$ 3.000,00         |
| 1 tela para projeção                                  | R\$ 1.000,00   | R\$ 1.000,00         |
| 1 projetor multimídia                                 | R\$ 2.000,00   | R\$ 2.000,00         |

|   |            |                      |
|---|------------|----------------------|
| 1 aparelho de som portátil                      | R\$ 300,00 | R\$ 300,00           |
| 2 Pendrive 16 gb                                | R\$ 60,00  | R\$ 120,00           |
|   |            | <b>R\$ 6.420,00</b>  |
| <b>Material de consumo</b>                      |            |                      |
| Papel A4 (4 pcts com 500 folhas cada)           | R\$ 20,00  | R\$ 80,00            |
| Canetas (100 canetas azuis)                     | R\$ 1,50   | R\$ 150,00           |
| Cartolinas (240 unidades)                       | R\$ 0,50   | R\$ 120,00           |
| Papel pardo (1 rolo com 50 metros)              | R\$ 11,00  | R\$ 11,00            |
| Canetas hidrocores (10 embalagens com 36 cores) | R\$ 22,00  | R\$ 220,00           |
| Lápis de cor (10 embalagens com 36 cores)       | R\$ 7,00   | R\$ 70,00            |
| Fita adesiva 45 mm (15 rolos)                   | R\$ 2,50   | R\$ 37,50            |
| Tesouras (20 unidades)                          | R\$ 3,50   | R\$ 70,00            |
| Pincéis atômicos (20 unidades)                  | R\$ 2,00   | R\$ 40,00            |
| Lápis (50 unidades)                             | R\$ 1,00   | R\$ 50,00            |
| Borracha (15 unidades)                          | R\$ 0,60   | R\$ 9,00             |
| Cola (3 cx com 12 tubos de 40g)                 | R\$ 7,50   | R\$ 22,50            |
|   |            | <b>R\$ 880,00</b>    |
| <b>TOTAL GERAL</b>                              |            | <b>R\$ 35.140,00</b> |

## 6. AVALIAÇÃO

- Levantamento do número de servidores atingidos pelo projeto.
- Visitas de acompanhamento nas Estratégias de Saúde da Família após 3 meses da realização do programa, realizando entrevistas com toda a equipe, a fim de avaliar os impactos provocados nas relações e nos processos de trabalho, bem como, verificar as necessidades de mudanças nas condições de trabalho.
- Reuniões com os coordenadores e supervisoras a fim de mensurar os afastamentos relacionados com o estresse ocupacional ou Síndrome de Burnout, após a realização do projeto.
- Acompanhamento através das entrevistas de desligamento, a fim de mensurar a ocorrência de desligamentos e exonerações de cargo em virtude de aspectos

relacionados ao estresse ocupacional, problemas de relacionamento interpessoal e condições de trabalho.

## 7. REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, Ada A.; LIMA, Cláudia R. de (org). **Gestão das Condições de Trabalho e Saúde dos Trabalhadores da Saúde**: Caderno de Textos. Belo Horizonte: NESCON / UFMG, 2012.

BRASIL, **Política Nacional de Humanização do SUS**. Disponível em <[http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/doc\\_base.pdf](http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/doc_base.pdf)>, acesso em 30 mai. 2011.

SANTOS-FILHO, Serafim B.; BARROS, M. E. B de (org). **Trabalhador da Saúde – Muito Prazer!** Protagonismo dos Trabalhadores na Gestão do Trabalho em Saúde. Ijuí: Unijuí, 2007.