UNIDADES DE SAÚDE AUXILIAM PROFISSIONAIS A LIDAR COM A SOBRECARGA EMOCIONAL DO DIA A DIA COM O PACIENTE ONCOLÓGICO

Cuidando de quem cuida

Profissionais de saúde que lidam em seu dia a dia com o paciente de câncer são submetidos a um alto nível de estresse. Para aliviar o sofrimento, unidades de saúde adotam estratégias que visam a minimizar esses efeitos negativos que podem prejudicar o desempenho no trabalho e o bem-estar geral dos funcionários. O estresse nada mais é do que uma reação física e mental do organismo que ativa processos hormonais e nervosos baseados em um estado de alerta, que pode levar ao aumento da pressão arterial e do batimento cardíaco e causar outros problemas de saúde.

A psicóloga Cristina Volker presidiu a Sociedade Brasileira de Psicologia Oncológica durante 16 anos e trabalha há 26 no Centro de Terapia Oncológica (CTO) de Petrópolis, clínica conveniada ao Sistema Único de Saúde (SUS) que oferece tratamentos como quimioterapia e radioterapia. Cristina atua junto aos funcionários – cerca de 50 – com o objetivo de reduzir a sobrecarga emocional que possa ser provocada pelo dia a dia com os pacientes.

A iniciativa de promover atividades para aliviar o estresse dos trabalhadores teve início há cinco anos, de modo informal. “Era um churrasco mensal que envolvia os funcionários de todos os setores, como Enfermagem, Nutrição e Fonoaudiologia. Comemorávamos aniversários e datas como a Páscoa e o Natal, e havia também a participação dos pacientes”, conta Cristina.

Atualmente, a psicóloga reúne grupos separados por categorias profissionais, como enfermeiros e recepcionistas. A demanda é grande. “Institucionalizamos, junto com a Enfermagem, alguma coisa que não fosse pesada e que ajudasse cada pessoa. Trabalho com hipnose, relaxamento, faço dinâmicas e desenvolvo com os participantes um lado mais lúdico, além de ensinar alguns exercícios. Tudo é feito de acordo com o interesse deles, para não ficar maçante. Os funcionários também costumam sair uma vez por semana para conversar e descontrair. Os grupos da Enfermagem e da Farmácia estão sempre se encontrando e fazendo algo, por iniciativa deles”, revela.

O oncologista Bernardino Alves Ferreira Neto, um dos donos da clínica, endossa o trabalho

feito com os grupos. “Temos uma equipe que vai do guarda até o diretor administrativo. Todos estão envolvidos no acolhimento do paciente com câncer. Esses encontros são uma forma de conseguirmos a união necessária para mantermos nosso foco”, define.

LAZER COMO SUPORTE

Rogério Cabral Machado, chefe da Enfermagem do CTO, há três anos participa do grupo com a psicóloga Cristina Volker. Ele considera que a conversa em grupo ajuda as pessoas a se desinibirem e, consequentemente, a perderem o medo de falar e contar suas apreensões. “Cada pessoa tem uma forma de se libertar do seu estresse. Eu, quando termino meu expediente, procuro me envolver com coisas familiares e pessoais. Tento fazer uma caminhada, praticar exercícios, ouvir música. Nos finais de semana, vou a um parque e curto a família. Faço brincadeiras de criança como soltar pipa, andar de bicicleta, jogar bola. Interagir com outros meios ajuda bastante a liberar a tensão do dia a dia”, avalia.

O enfermeiro relata que o contato constante com os pacientes cria um vínculo que humaniza o atendimento. “No primeiro momento, eles chegam arredios, alguns até agressivos, e não querem falar sobre a situação. Com a acolhida, conseguimos trazê-los para nosso meio. Temos um mural onde colocamos as fotos dos pacientes que receberam alta e mantemos contato com alguns pelas redes sociais”, explica.

Melina Pereira Duarte participa há quatro anos do grupo de recepcionistas. Ela diz que, nos encontros, a equipe consegue desabafar e, assim, lidar melhor com a sobrecarga emocional e as perdas. “Trabalhar com pacientes oncológicos não é fácil, porque a gente acaba se apegando a eles e aos familiares. Então, às vezes precisamos desabafar com a psicóloga. Também é importante o convívio com os colegas do mesmo setor. O grupo facilita esse diálogo”, acredita.

Lidar com a morte nunca é algo fácil, reconhece Cristina. A psicóloga lembra do óbito de um idoso no CTO que causou comoção entre os funcionários, desde os médicos até os vigilantes. “Nesses momentos, o profissional de psicologia faz o acolhimento e vai trabalhando as questões do enfrentamento e da resiliência. Não é que as pessoas não irão sentir a perda, mas as que encaram a vida e a morte como um processo natural, apesar de sentirem as perdas, não vão se desestruturar”, argumenta.

DOIS LADOS DA MOEDA

É comum profissionais de saúde cursarem especialização em Oncologia e, ao se depararem com a rotina diária, perceberem que não aguentam a carga. “Já vi muitos médicos desistirem da área oncológica e partirem para a dermatologia ou a estética. Alguns dizem: ‘Eu não aguento ver o paciente sofrer, a doença evoluir e a pessoa morrer’. Mas existe o contraponto, há aqueles que se recuperam e têm alta”, pondera Cristina.

Embora estejam na linha de frente do tratamento, os médicos são mais resistentes na hora de manifestar seus sentimentos. “Apesar de reconhecerem a atuação da psicologia, eles têm dificuldade para se expressar. É como se eles se sentissem, além de impotentes, fracassados por não conseguirem curar e salvar. Com alguns a gente consegue conversar, mas não é algo oficial. Não falamos sobre o óbito de uma maneira emocional”, revela. Para reduzir a tensão, a maioria dos médicos do CTO busca alternativas de lazer e tenta tirar férias de 15 dias a cada semestre.

A fim de colaborar ainda mais no processo de alívio à sobrecarga, Cristina vai sugerir que a clínica faça um levantamento de interesses dos profissionais. O objetivo é firmar convênios para que, fora do horário de trabalho, eles pratiquem atividades como dança e natação.

GESTÃO DO ESTRESSE

Funcionários do setor de oncologia do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo, participam, desde setembro, de uma atividade chamada “gestão do estresse”. Coordenado pela oncologista pediátrica Denise Tiemi Noguchi e pela enfermeira Letícia Martins Arantes, o trabalho segue os princípios da medicina integrativa, abordagem que propõe “uma mudança de paradigma no tratamento médico: a doença não é mais o principal foco de atenção, mas o paciente ‘inteiro’ (mente, corpo e espírito)”, conforme define o próprio site da instituição.

A prática de gestão do estresse consiste em cinco minutos de alongamento, com base na ioga, e mais dez minutos de atenção plena, com foco na respiração. “Não chamamos de meditação, porque não tem os mesmos moldes. É algo semelhante, com o objetivo de fazer com que a pessoa se concentre naquele momento e diminua um pouco a atuação do sistema nervoso simpático, que está relacionado à resposta do organismo ao estresse”, explica Denise.

Mesmo iniciado recentemente, o trabalho já teve boa adesão, com 61 participações. Em uma sala cedida pela Enfermagem, os profissionais são orientados a prestar atenção no corpo e na respiração. “Eles participam no meio do expediente, durante a pausa para o café, para que a atividade não atrapalhe suas rotinas”, frisa Denise. Todos os profissionais da oncologia são convidados, mas nem todos podem fazer regularmente a atividade, que acontece duas vezes por semana. Participam enfermeiros, técnicos de enfermagem, fisioterapeutas, farmacêuticos e alguns médicos.

A fim de avaliar a iniciativa, Denise está aplicando um questionário, no qual os funcionários respondem como se sentem antes e depois da atividade. Ainda é cedo para um balanço, mas a médica já consegue fazer algumas observações. “A gente percebe que as pessoas reconhecem o bem-estar proporcionado pela atividade, pois querem fazê-la novamente. E nós estimulamos que elas repitam os exercícios em casa ou até mesmo durante o trabalho, fora do grupo.”

Letícia, que além de coordenar o grupo participa das atividades, corrobora a percepção de Denise. Embora reconheça o desgaste a que está submetida, sobretudo ao lidar com pacientes em cuidados paliativos, ela testemunha os ganhos que obteve com a prática. “Tenho a sensação de relaxamento, bem-estar e diminuição do estresse. É como se eu me desconectasse momentaneamente da realidade. Volto mais tranquila para o trabalho. Quando enfrento novamente uma situação estressante, consigo me lembrar daquela sensação boa e voltar para aquele estado, porque faço algumas técnicas que me ensinaram”, garante. E acrescenta: “Diminuindo a ansiedade, a gente fica menos doente, sente menos dor no estômago, fica menos gripada e melhora o sistema imunológico”.