

*Saúde mental e qualidade de vida:
um relato de experiência das ações
realizadas pelas psicólogas do
Ministério Público - Piauí durante
a pandemia do COVID-19*



LIANDRA NOGUEIRA SOARES DA SILVA

Analista Ministerial – Psicóloga do Ministério Público do Estado do Piauí; Graduada em Psicologia (Universidade Estadual do Piauí); Especialista em Psicoterapia Cognitivo Comportamental (UESPI), Avaliação Psicológica (IPOG) e Psicologia Jurídica (CFP).

E-mail: liandranogueira@mppi.mp.br



GABRIELA PIRES AMÂNCIO MEDEIROS

Analista Ministerial – Psicóloga do Ministério Público do Estado do Piauí; Graduada em Psicologia (Universidade Estadual do Ceará); Mestre em Saúde Coletiva (Universidade Estadual do Ceará); Formada em Terapia Analítica Funcional (Instituto Brasileiro de Análise do Comportamento).

E-mail: gabriela.pires@mppi.mp.br



JOÃO VITOR DE SOUSA MARREIRO

Acadêmico de Psicologia da Universidade Estadual do Piauí (UESPI); Estagiário de Psicologia do Ministério Público do Estado do Piauí. E-mail: joãovittorsm@gmail.com

RESUMO

Trata-se de um relato de experiência das ações desenvolvidas pela Assistência Técnica de Psicologia (ATP) na instituição Ministério Público do Estado do Piauí (MPPI), no ano de 2020, durante a pandemia do COVID-19. O objetivo central foi discutir os aspectos teóricos e práticos que envolveram as atividades realizadas. A leitura dos ebooks, as rodas de conversa e os atendimentos psicológicos online foram ações interventivas psicológicas e psicoeducativas na saúde mental e qualidade de vida dos integrantes do MPPI. Mesmo não sendo possível mensurar de forma concreta os resultados positivos dessas ações, depreende-se que contribuíram, dentre outras coisas, para amenizar o sofrimento mental, oferecer repertório de comportamentos de autocuidado e prevenir agravos decorrentes do cenário da pandemia. A partir da análise das ações propostas foi possível observar a importância da atuação do serviço de assistência técnica de psicologia na promoção da qualidade de vida no trabalho, especialmente em tempos de pandemia e de *home office*, e o benefício que estas atividades podem trazer para a qualidade de vida, saúde mental e a relacionamento interpessoal entre os colaboradores.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia. Qualidade de Vida. Infecções por Coronavírus.

1 INTRODUÇÃO

Ao longo das últimas décadas, a temática da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) ganhou importância nas pesquisas e discussões ligadas ao ambiente organizacional do trabalho. A QVT envolve diversas áreas do conhecimento e busca proporcionar um equilíbrio entre os interesses dos trabalhadores, principalmente em relação à satisfação e ao bem-estar no ambiente de trabalho. Outrossim, o alcance dos objetivos das organizações também está sendo levado em consideração, de modo que se consiga aumentar a produtividade sem deixar de lado a qualidade de vida do colaborador (NASCIMENTO; PEREIRA; PEREIRA, 2013).

O entendimento do conceito de QVT é fundamental nas organizações. O movimento ganhou força com Louis Davis, na década de 1970, quando desenvolvia um projeto sobre desenho de cargos. Segundo o autor, o conceito refere-se à preocupação com o bem-estar, saúde e o desempenho dos colaboradores. Além disso, enfatiza os efeitos negativos como estresse, desmotivação, acidentes e impactos na saúde mental dos trabalhadores quando não havia a implantação das políticas de QVT (CHIAVENATO, 2004).

Neste sentido, a QVT pode trazer benefícios tanto à organização quanto ao funcionário. Ademais, compreender o clima organizacional e a relação do ambiente de trabalho na qualidade de vida do sujeito, tal como as estratégias organizacionais utilizadas na promoção da saúde mental desse colaborador tem se tornado questão

relevante dentro das organizações devido ao fato das mesmas buscarem, em sua equipe, indivíduos saudáveis (ALCÂNTARA; DE ANDRADE; DA SILVA, 2020).

No cenário atual, a pandemia do COVID-19 gerou mudanças no comportamento de consumo, nas estratégias organizacionais, bem como na maneira como o trabalho é exercido. Com isso, criou-se, dentre outras coisas, de forma abrupta, uma nova forma de trabalho, exigindo organizações e funcionários a mudarem e se adaptarem a novas rotinas laborais. Das organizações de pequeno porte às grandes corporações surgiu o desafio a conduzirem suas atividades e gerirem seus funcionários de forma remota, trazendo demandas por maior flexibilidade e novas técnicas no dia a dia de trabalho. Podemos citar, por exemplo, os colaboradores que começaram a trabalhar em um regime de *home office*, por vezes, sem planejamento e treinamento; tiveram também que adequar o trabalho para a rotina da casa — muitas vezes, fazendo isso em tempo integral. Além disso, ao mesmo tempo eles tiveram que conciliar outras atividades como o cuidado de seus filhos e famílias, aumentando consideravelmente a demanda de necessidades a serem cumpridas durante o dia (MENDES; HASTENREITER FILHO; TELLECHEA, 2020).

Vale ressaltar ainda que, mesmo havendo certo receio por parte das organizações mais tradicionais, o *home office* ganhou reconhecimento e maior visibilidade com o isolamento social estabelecido pela pandemia do COVID-19, sendo adotado como regime alternativo de trabalho a fim de dar continuidade às atividades organizacionais em tempos de baixo contato. Atualmente, estudos revelam que em média 74% das empresas no Brasil pretendem adotar o *home office* como modalidade permanente, bem como entregar escritórios físicos e acomodar parte dos colaboradores no regime de trabalho remoto, mesmo após o fim da pandemia (MENDES; HASTENREITER FILHO; TELLECHEA, 2020).

Diante de um cenário de mudança e incerteza, organizações de todas as esferas estão procurando novas maneiras de ajustar suas políticas, procedimentos e práticas de trabalho. Com isso, a atuação do setor de qualidade de vida do trabalho (SQVT) tem papel fundamental para a garantia do bom funcionamento das empresas, haja vista que suas ações, por atuarem nas mais diversas áreas da vida do colaborador, permitem o desenvolvimento de um trabalho de forma mais saudável, equilibrada e efetiva. Além disso, os investimentos nessas ações têm como base o alto retorno, o que permite aumentar a produtividade, a participação e reduzir a rotatividade de pessoal e as doenças ocupacionais.

Nessa perspectiva, o presente artigo refere-se a um relato de experiência das ações desenvolvidas pela Assistência Técnica de Psicologia (ATP) na instituição Ministério Público do Estado do Piauí (MPPI), no ano de 2020, durante a pandemia do COVID-19. As atividades envolveram os colaboradores que se encontravam no *home office*, em regime de teletrabalho. Para isso, por meio de diversos procedimentos que envolveram a experiência, como rodas de conversa versando sobre diferentes temáticas, atendimento psicológico online individual e elaboração de E-books, são relatadas as perspectivas e desafios encontrados, bem como os caminhos percorridos no processo de construção de uma prática de promoção à qualidade de vida do trabalhador, especialmente à sua saúde mental.

A discussão foi feita a partir de uma análise das práticas realizadas, onde as experiências mais significativas foram abordadas utilizando-se o embasamento teórico presente na literatura. Também é utilizada a observação participante, na qual o observador faz parte da vida dos sujeitos observados, bem como do ambiente o qual estão inseridos. Enquanto investiga, ele pode modificar o objeto de pesquisa e ser modificado por esse mesmo objeto (GUERRA, 2014).

Assim, realizou-se um estudo do tipo descritivo-exploratório, com abordagem qualitativa. Guerra (2014) apresenta que o objetivo da abordagem qualitativa é compreender os fenômenos que estuda, utilizando-se das interpretações e sentidos dos próprios sujeitos que participam da situação, sem se ater com representatividade numérica, análises estatísticas e relações lineares de causa e efeito.

2 DESENVOLVIMENTO

Os ebooks, intitulados também de Guias Práticos, foram elaborados por psicólogas, estagiários e assessora da ATP e tiveram o objetivo de trazer informações de maneira rápida e focal sobre temáticas que repercutiam nos integrantes do MPPI naquele determinado período da pandemia, do distanciamento social e do teletrabalho. Seus conteúdos trazem conceitos, exemplos de comportamentos, técnicas e orientações que têm como pano de fundo melhoria da saúde mental e da qualidade de vida de seus leitores. Cada ebook foi lançado em consonância com rodas de conversa online que objetivavam aprofundar as temáticas abordadas, bem como esclarecer as possíveis dúvidas dos participantes. O acesso a esta atividade ocorria por meio do *link* compartilhado através do e-mail institucional, grupos de WhatsApp de trabalho e site do Ministério Público.

Entende-se que as rodas de conversa podem contribuir para a formação da

autonomia dos sujeitos, proporcionando a comunicação efetiva e promovendo laços de integração entre a tríade serviço/ensino/comunidade. Ademais, possibilitam estratégias de cuidado integrais em saúde, capazes de contribuir com a promoção da saúde, e representam um instrumento importante para o trabalho em saúde mental (DE OLIVEIRA COSTA et al., 2015).

Para o desenvolvimento de tal prática, fez-se uso de uma abordagem dialógica e participativa, na qual se buscou preservar a identidade social e cultural dos membros do grupo. Desse modo, por meio de recursos audiovisuais como músicas, vídeos, imagens e textos foram possíveis realizar a análise e reflexão dos conhecimentos, desenvolvendo estratégias que permitissem a ampliação do fluxo de saberes, visando a psicoeducação e a promoção da saúde.

Especificamente sobre o Guia Prático de Controle de Ansiedade, a roda de conversa abordou a ansiedade, suas implicações no cotidiano e práticas de enfrentamento, considerando-se o contexto da pandemia. Foi esclarecida ao público (34 participantes) que ansiedade é uma reação natural que tem a função de preparar o indivíduo para situações que apresentam riscos (reais ou imaginários). Trata-se de um sentimento que serve para alertar e motivar, mas que, em níveis que extrapolam o saudável, pode provocar grande desconforto e sofrimento físico e psicológico.

O público compartilhou suas experiências, relatando como o novo panorama social tem contribuído para levar a ansiedade a patamares disfuncionais. No encontro virtual, foram abordados temas como o impacto do distanciamento social, a sensação de solidão, a frustração causada pela busca descontrolada por produtividade, as dificuldades de adaptação ao trabalho remoto, a constante preocupação com entes queridos e o estranhamento diante de uma rotina em que os espaços de estudo, profissão, atividades domésticas e lazer se confundem.

O segundo Guia Prático versava sobre a Comunicação Não Violenta (CNV). Apontou-se que sua estrutura consiste em 12 partes e apresenta habilidades que envolvem o processo da comunicação, o saber falar e o saber ouvir como formas de desenvolvimento interpessoal e intrapessoal. Durante a roda de conversa, que envolveu 22 participantes, foi dialogado que a CNV é uma abordagem específica do falar e ouvir; de expor necessidades e entender os outros; voltada para a resolução de conflitos e para transbordar para o outro o que temos de melhor, além da realização de exercícios de autopercepção para identificação de sentimentos e necessidades que contribuem para o processo de comunicação pacífica.

O terceiro ebook, o Guia Prático sobre a Síndrome de Burnout, foi parte das ações da campanha institucional de valorização da vida “Eu me importo com você” e ainda, foi alusivo ao Dia Mundial de Combate ao Estresse. No referido material constam os principais sintomas da Síndrome de Burnout, formas de diagnóstico, atividades de análise da qualidade de vida no trabalho, questionário de sondagem da síndrome, 12 degraus do esgotamento profissional, orientações sobre tratamento e prevenção. Durante a roda de conversa (15 participantes) foi discutida a importância do autocuidado e do bem-estar nos espaços de trabalho, além da necessidade de autoavaliação recorrente da vivência do estresse.

As rodas de conversa, considerando a quantidade de integrantes do MPPI, tiveram um público aquém ao esperado, sendo necessária uma análise para melhor entendimento dessa baixa adesão, com elaboração e implementação de estratégias para abarcar maior número de participantes. Apesar do descrito, foi construído um espaço de diálogo muito rico, com a expressão de sentimentos e experiências relacionadas aos reflexos da pandemia no seu cotidiano e na sua qualidade de vida.

O medo do contágio, da morte de pessoas queridas, dificuldade na adaptação às nuances do teletrabalho, a mudança da rotina como um todo, estresse, sobrecarga de trabalho, o distanciamento de amigos e familiares, sintomas de ansiedade e medo do futuro foram menções recorrentes nos relatos das rodas de conversa.

Além do caráter pedagógico, já que as rodas de conversas visavam instrumentalizar os participantes na compreensão e ampliação da sua qualidade de vida durante a crise sanitária e do aumento do repertório de comportamentos de autocuidado, elas também foram espaços de reflexão, de interação dos integrantes, oportunidades de conexão com as vivências dos outros participantes, de partilha e talvez de ressignificação de sofrimento.

Foram momentos muito profícuos quanto ao contato humano e a percepção de que não só as suas relações sociais e sua saúde mental foram impactadas pela crise pandêmica. É importante mencionar que durante as rodas foram realizadas atividades práticas com orientações para aplicação no cotidiano, no intuito de autoconhecimento, descrição de pensamentos e comportamentos recorrentes e, se necessário, a busca de profissional de saúde.

Sobre os atendimentos psicológicos individuais no MPPI, estes se deram por meio de escuta e aconselhamento psicológico e já ocorriam antes da Pandemia da COVID - 19 na modalidade presencial para os integrantes do MPPI lotados em Teresina e na

modalidade remota para os lotados nas cidades do interior, fazendo parte da Rotina de Assistência em Saúde Mental da instituição, conforme dispõe o Ato Conjunto PGJ/CGMP – PI N° 03, de 12 de julho de 2019 (MPPI, 2019). Com a implementação do distanciamento social e do teletrabalho os atendimentos passaram a acontecer apenas de forma online.

O atendimento psicológico online trata-se de uma ação pontual que envolve estratégias de escuta qualificada, aconselhamento, bem como, caso haja necessidade, o encaminhamento do colaborador para um atendimento com psicólogo clínico que trabalhe a demanda de forma mais aprofundada. No local, há o estabelecimento de um espaço seguro de cuidado e sigilo que permite o desenvolvimento de um acolhimento que leve à promoção da saúde e qualidade de vida. Através disso, busca-se reduzir os níveis de estresse dos colaboradores, a conscientização acerca de estratégias de autocuidado, identificar demandas mais sérias para encaminhamentos, além de reconhecer as causas de doenças psicossomáticas e acidentes de trabalho, ajudando na prevenção e manutenção da saúde.

O aconselhamento psicológico refere-se às possibilidades da relação de ajuda, onde há abertura para o acolhimento de qualquer demanda que se apresente, facilitando o posicionamento diante do sofrimento. E explorar não só a queixa, mas outras possibilidades diante desta. Assim, o aconselhamento psicológico configura-se pela disponibilidade e flexibilidade em propor alternativas de ajuda (REBOUÇAS; DUTRA, 2010).

Durante esse atendimento psicológico, o colaborador é capacitado a melhorar sua potencialidade e suas estratégias de resolução de problemas, por meio de experiências satisfatórias, podendo assim dar novo significado aos eventos que enfrenta, mudando valores e perspectivas; além de fomentar a redução de riscos para a saúde, obtida através de mudanças concretas do comportamento do sujeito. Tal ação é uma ferramenta que consiste em ajudar o sujeito a manter ou a melhorar a sua saúde, na adaptação do estilo de vida saudável, aprendizagem de comportamentos de autocuidado e na adaptação psicológica a alterações do estado de saúde, em tudo o que isto possa envolver de mudança pessoal, ajustamento a uma nova situação, interação com técnicos de saúde, adesão a tratamentos e medidas de reabilitação (FERRARI; GORDONO, 2013).

No contexto do cuidado, a escuta pode dirimir angústia e o sofrimento do escutado, pois por meio do diálogo que se desenvolve, possibilita ao indivíduo ouvir o que está proferindo, induzindo-o a uma autorreflexão. Além disso, a prática da escuta significa

o reconhecimento do sofrimento do outro, pois o ato de ouvir assume que há algo para se ouvir, oferecendo a este a oportunidade de falar e expressar-se (MESQUITA; CARVALHO, 2014).

No ano de 2020 a Assessoria Técnica em Psicologia realizou 87 atendimentos individuais de Promotores de Justiça, servidores e estagiários, tanto por demanda espontânea quanto por indicação das chefias imediatas. Pode-se especular a partir deste quantitativo de atendimentos que, no período de pandemia, o número de pessoas que passavam por algum tipo de sofrimento psicológico era relativamente significativo e que, portanto, sua qualidade de vida estava impactada negativamente, assim como a saúde mental.

Dentre os impactos da pandemia do COVID-19 existe o aumento de questões relativas à saúde mental da população. De acordo com um estudo realizado no Brasil, 56% da amostra pesquisada relata alteração da qualidade do sono para pior no contexto do isolamento social. Além de que 80% das pessoas apontam aumento do estresse no contexto familiar. Ou seja, o contexto da pandemia, em especial as condições adversas de realizar o isolamento social, aponta uma tendência de agravamento de questões de saúde mental nas famílias brasileiras (BEZERRA et al., 2020).

A leitura dos ebooks, as rodas de conversa e os atendimentos psicológicos online foram ações interventivas psicológicas e psicoeducativas na saúde mental e qualidade de vida dos integrantes do MPPI. Mesmo não sendo possível mensurar de forma concreta os resultados positivos dessas ações, depreende-se que contribuíram, dentre outras coisas, para amenizar o sofrimento mental, oferecer repertório de comportamentos de autocuidado e prevenir agravos decorrentes do cenário da pandemia.

A partir da análise das ações propostas foi possível observar a importância da atuação do serviço de assistência técnica de psicologia na promoção da qualidade de vida no trabalho, especialmente em tempos de pandemia e de *home office*, e o benefício que estas atividades podem trazer para a qualidade de vida, saúde mental e a boa relação entre os colaboradores. Entende-se que cada indivíduo está experienciando essa nova dinâmica de trabalho de forma única. Além dos fatores de estresse e desgaste mental associados ao período vivenciado, por precisar levar o trabalho para o ambiente doméstico, a sua rotina precisou ser reorganizada nos mais diversos aspectos. Dessa forma, a QVT proporciona esse olhar mais sensível acerca da nova realidade e suas intercorrências na vida do trabalhador como um todo.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Qualidade de Vida, de maneira geral, resulta da inter-relação entre diversas facetas do nosso cotidiano que são influenciadas por fatores externos. Sem dúvidas, a pandemia do COVID-19 contribuiu para uma mudança na qualidade de vida dos brasileiros e, por conseguinte, dos integrantes do MPPI, haja vista as mudanças laborais, individuais e sociais por ela ocasionadas.

As ações realizadas pela Assessoria Técnica em Psicologia do MPPI visavam a melhoria na qualidade de vida dos envolvidos, por meio de orientação e estímulo ao autocuidado. Considerando fundamentalmente que o autocuidado não é apenas uma responsabilidade individual, mas também da instituição que utiliza ações organizacionais para estimular o autocuidado dos seus integrantes.

E por mais que seja um desafio adotar estratégias de QVT de forma remota, objetivou-se, por meio das atividades propostas, estabelecer um diálogo transparente e eficaz acerca das necessidades, disponibilidade e anseios dos colaboradores. Desse modo, priorizou-se ouvir as ideias de temas a serem abordados em práticas como as rodas de conversa, bem como o estabelecimento de *feedbacks* acerca das atividades realizadas. Além disso, foi reforçado o papel e a importância do acolhimento psicológico individual enquanto ferramenta de desenvolvimento pessoal e de estratégias de resolução de problemas. Vale ressaltar que um sujeito com qualidade de vida e satisfeito com o seu trabalho tem muito mais a oferecer para sua organização.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, Vitória Lodron Carvalho; DE ANDRADE, Vânia Lúcia Pereira; DA SILVA, Yury Vasconcelos. **Saúde mental e a relação entre qualidade de vida e ambiente de trabalho**. CADERNOS DE PSICOLOGIA, v. 1, n. 2, 2020.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos et al. **Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, p. 2411-2421, 2020.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de pessoas**. Rio de Janeiro: Campus, 2004.

DE OLIVEIRA COSTA, Raphael Raniere et al. **As rodas de conversas como espaço de cuidado e promoção da saúde mental**. Revista de Atenção à Saúde, v. 13, n. 43, 2015.

FERRARI, Gislaine Paula; GORDONO, Fernanda Serotini. **Aconselhamento psicológico em empresa: a escuta empática como poder transformador**. Anais do III Encontro

Científico do GEPro Grupo de Estudo de Produção. FATEC-JAHU, 2013.

GUERRA, Elaine Linhares de Assis. **Manual de pesquisa qualitativa**. Belo Horizonte: Grupo Anima Educação, 2014.

MENDES, Diego Costa; HASTENREITER FILHO, Horacio Nelson; TELLECHEA, Justina. **A realidade do trabalho home office na atipicidade pandêmica**. Revista Valore, v. 5, p. 160-191, 2020.

MESQUITA, Ana Cláudia; CARVALHO, Emilia Campos de. **A Escuta Terapêutica como estratégia de intervenção em saúde: uma revisão integrativa**. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 48, n. 6, p. 1127-1136, 2014.

MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DO PIAUÍ. **Ato Conjunto PGJ/CGMP – PI nº 03, de 12 de julho de 2019**. Diário Eletrônico do MPPI ANO III, n. 438, 2019.

NASCIMENTO, Wilmar do; PEREIRA, M. F.; PEREIRA, J. **Qualidade de Vida no Trabalho: origem, evolução e conceitos—uma revisão bibliográfica**. Coleção Gestão da Saúde Pública, Florianópolis, v. 13, p. 178-200, 2013.

REBOUÇAS, Melina Séfora Souza; DUTRA, Elza. **Plantão psicológico: uma prática clínica da contemporaneidade**. Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies, v. 16, n. 1, p. 19-28, 2010.