

SAÚDE MENTAL DE AGENTES COMUNITÁRIOS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

MENTAL HEALTH OF COMMUNITY AGENTS IN PRIMARY HEALTH CARE

Pedro Lucas Alves¹
Maria Thomazia de Carvalho Magalhães²
Maria Samira Sousa Matos³
Charliane Rodrigues dos Santos⁴

Resumo: Este estudo tem como objetivo relatar as intervenções na saúde mental dos agentes comunitários de saúde em um Centro de Saúde da Família no município de Sobral, Ceará, diante dos desafios da profissão. Trata-se de um relatório técnico sobre intervenções baseadas em educação popular, realizadas no módulo Vivências de Extensão IV - Educação Popular do Curso de Enfermagem da UVA, por 4 acadêmicos de enfermagem, entre 25 de maio e 11 de julho de 2024. A análise destacou a importância da colaboração com os profissionais de saúde comunitária na construção do conhecimento sobre estratégias para promover a saúde mental na atenção primária. As atividades grupais incluíram roda de conversa, oficina das sensações e práticas de yoga. Essas ações foram significativas para o aprimoramento do conhecimento dos profissionais, promovendo uma reflexão aprofundada sobre a realidade enfrentada. Como resultado, observou-se um desenvolvimento do pensamento crítico e da autorreflexão sobre a saúde mental, promovendo o empoderamento e a valorização dos conhecimentos dos participantes.

Palavras-chave: saúde mental; agentes comunitários; enfermagem.

Abstract: *This study aims to report on mental health interventions for community health agents at a Family Health Center in the municipality of Sobral, Ceará, in response to the challenges of the profession. It is a technical report on interventions based on popular education, conducted during the "Vivências de Extensão IV - Educação Popular" module of the UVA Nursing Course by 4 nursing students, between May 25 and July 11, 2024. The analysis highlighted the importance of collaboration with community health professionals in building knowledge on strategies to promote mental health in primary care. Group activities included discussion circles, sensory workshops, and yoga practices. These actions were significant for enhancing*

¹ Graduando, Universidade Estadual Vale do Acaraú, CE, Brasil. plucasalvs@gmail.com

² Graduanda, Universidade Estadual Vale do Acaraú, CE, Brasil. carvalho270202@gmail.com

³ Graduanda, Universidade Estadual Vale do Acaraú, CE, Brasil. mariasamirasm@gmail.com

⁴ Graduanda, Universidade Estadual Vale do Acaraú, CE, Brasil. charlianne.r@gmail.com

the professionals' knowledge, fostering a deeper reflection on the challenges faced. As a result, there was observed development in critical thinking and self-reflection on mental health, promoting empowerment and the appreciation of the participants' knowledge.

Keywords: *mental health; community health agentes; nursing.*

INTRODUÇÃO

A saúde mental é uma experiência inerente ao ser humano e apresenta-se como um aspecto extremamente dinâmico da vida. Ela integra a condição humana, dessa maneira, é essencial evitar a patologização de vivências normais. A saúde mental deve ser entendida em seu contexto, o que implica uma harmonia entre o indivíduo e o ambiente que o cerca (Henriksen *et al.*, 2020).

Por sua vez, devido às diferentes interpretações moldadas por diversas culturas, grupos populacionais e períodos históricos, a saúde mental pode ser percebida de maneiras distintas. Embora o debate em torno desse assunto tenha se intensificado nos últimos anos, ainda persiste uma carência de informações sobre como profissionais compreendem conceitos relacionados à saúde mental. A falta de conhecimento ou uma compreensão superficial desse tema complexo pode dificultar a percepção da própria saúde mental, o que pode impedir uma intervenção precoce diante de possíveis dificuldades que possam surgir (Oliveira *et al.*, 2020).

Considerando que a Atenção Primária à Saúde (APS) atua como a principal porta de acesso ao Sistema Único de Saúde (SUS) e como um elo de comunicação com toda a Rede de Atenção do SUS, ela se configura como um elemento crucial para organizar o fluxo dos serviços de saúde, abrangendo desde os mais simples até os mais complexos. É crucial destacar a relevância da APS, representada pelas Unidades Básicas de Saúde (UBS), como um espaço privilegiado para as ações de cuidado. Durante situações de emergência pública, a APS se torna parte do percurso frequente dos usuários com sofrimento psíquico, que se apresentam com diversas demandas (Duarte *et al.*, 2021).

Em vários locais os trabalhadores comunitários de saúde exercem uma função vital ao facilitar o acesso a serviços de saúde e atuar como intermediários entre o conhecimento técnico e as práticas sanitárias das comunidades. No Brasil, os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) têm sido essenciais na ampliação do acesso e na promoção da qualidade da APS. Sua atuação evoluiu de um foco em melhorar indicadores específicos e atender grupos em vulnerabilidade para a construção de um modelo de atenção fundamentado na Estratégia Saúde da Família (ESF), que leva em consideração as determinações sociais no processo saúde-doença (Fonseca e Morosini, 2021).

Diante da importância estratégica e fundamental dos ACS na ESF, é crucial compreender o ambiente de trabalho desses profissionais e reconhecer suas necessidades frente aos desafios e dificuldades que enfrentam diariamente. Dessa forma, é possível fornecer-lhes mais oportunidades de apoio e desenvolvimento profissional, permitindo que eles se tornem agentes ativos nesse cenário complexo e ajudem em ações eficazes e resolutivas em colaboração com as equipes multiprofissionais (Lima e Borges, 2022).

Na pesquisa, foram identificados alguns fatores possíveis que causam esgotamento emocional de acordo com a autopercepção dos ACS. A análise dos dados coletados, por meio de testes estatísticos, possibilitou entender o efeito desses fatores na saúde mental desses profissionais. A sensação de exaustão ao término da jornada de trabalho mostrou-se especialmente danosa ao bem-estar dos participantes, evidenciando uma carga excessiva de trabalho (Partata *et al.*, 2023).

Neste contexto, percebe-se a urgência de abordar essa questão, uma vez que esses profissionais têm contato direto com a população e desempenham um papel essencial nos serviços de saúde. Entender os fatores que impactam a saúde mental desses profissionais é fundamental para criar intervenções que melhorem suas condições de trabalho e, por tabela, a qualidade do atendimento oferecido à comunidade. Além disso, a promoção do bem-estar desses profissionais pode contribuir para a sustentabilidade do sistema de saúde e a efetividade das políticas públicas na atenção primária.

Portanto, este trabalho tem como objetivo compreender as dificuldades enfrentadas pelos Agentes Comunitários de Saúde e, a partir dessa análise, desenvolver intervenções eficazes que possam melhorar suas condições de trabalho e, conseqüentemente, a qualidade do atendimento prestado à comunidade.

CONTEXTO E IMPLEMENTAÇÃO DAS INTERVENÇÕES EM SAÚDE MENTAL

Trata-se de um relato de experiência acerca das vivências de acadêmicos de enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, em um Centro de Saúde da Família (CSF), localizada na cidade de Sobral, no Ceará, em junho de 2024. Esta experiência faz parte do módulo Vivências de Extensão IV do curso de Enfermagem, que integra a grade curricular da universidade, funcionando como uma disciplina voltada para a prática e aplicação de conhecimentos em contextos reais.

As intervenções foram realizadas no CSF denominado de Maria Adeodato, conhecido popularmente como CSF Expectativa. A unidade dispõe de quatro equipes compostas por médico, enfermeiro, técnico de enfermagem, dentista e Agentes Comunitários de Saúde. A caracterização do território é marcada por demanda elevada, histórico de violência com bairros vizinhos e população economicamente estável em uma parte e outra com menor renda.

A análise do cenário indicou que o público-alvo para a aplicação das intervenções foram os agentes comunitários de saúde da unidade de saúde, independentemente da equipe à qual pertencem. Foi promovida a realização de atividades com o intuito de desenvolver, de forma colaborativa, estratégias voltadas para a saúde mental desse grupo. Para isso, foram realizadas rodas de conversa, oficinas sobre sensações, práticas de yoga, trocas de experiências e uma abordagem ampla e acolhedora. Essas ações visaram fortalecer o conhecimento sobre a importância da saúde mental para os agentes e aumentar a confiança deles para enfrentar os desafios da profissão.

Nesse contexto, o CSF contava com 16 Agentes Comunitários de Saúde, distribuídos em 4 equipes, cada uma sob a responsabilidade de uma enfermeira. Os momentos de planejamento, discussão das atividades e aplicação das intervenções ocorreram tanto de forma presencial quanto virtual, utilizando a plataforma *Google Meet*. Para garantir a adequada documentação e organização das informações, foram empregadas ferramentas do *Google Drive*, incluindo tabelas para coleta de dados, planos de atividades, estratégias formuladas para cada ação e cronogramas das atividades. Essa abordagem possibilitou uma gestão eficiente e estruturada das atividades desenvolvidas.

Em todo o processo de vivência do módulo, foram resguardadas as informações

peçoais dos profissionais participantes dos momentos, garantindo o sigilo. Além disso, prezou-se pela imagem dos mesmos, utilizando e/ou publicando fotos e imagens apenas com a permissão dos envolvidos, conforme regulamento ético da resolução nº 466/12.

Durante a fase de observação, foi identificado que a saúde mental dos Agentes Comunitários de Saúde representava um contexto vulnerável que demandava uma atenção especial. Em resposta a essa necessidade, com o objetivo de promover a construção coletiva e participativa do conhecimento, e de valorizar a experiência e a autonomia dos participantes, foram implementadas ações de Educação Popular em Saúde (EPS) (Quadro 1).

Quadro 1 – Descrição das ações realizadas.

TEMA DAS AÇÕES	OBJETIVOS	PRINCIPAIS RESULTADOS
RODA DE CONVERSA	Facilitar a reflexão e a troca de experiências entre os Agentes Comunitários de Saúde, promovendo o desenvolvimento de estratégias de educação popular em saúde mental.	Momento de partilha; apoio mútuo; percepção da realidade e das dificuldades do outro.
OFICINA DA SENSações	Promover a conscientização sobre a importância do autocuidado e proporcionar uma experiência sensorial que estimule o relaxamento e a autoavaliação.	A experiência sensorial levou a uma maior conscientização e valorização das práticas de autocuidado, incentivando os participantes a incorporar esses hábitos em sua rotina.
PRÁTICA DE YOGA	Oferecer uma sessão de yoga que proporcione relaxamento, melhore a concentração e ajude na diminuição da ansiedade, contribuindo para o bem-estar físico e emocional dos participantes.	Os participantes relataram uma diminuição significativa da ansiedade e uma melhoria na concentração, contribuindo para o seu bem-estar geral.

No desenvolvimento dessas ações, foram empregadas metodologias participativas, que possibilitam a atuação efetiva dos participantes no processo educativo. Essas metodologias valorizam os conhecimentos e as experiências dos envolvidos, engajando-os na discussão, identificação e busca de soluções para os problemas que emergem de suas realidades (Borges *et al.*, 2023).

RODA DE CONVERSA: REFLEXÃO E EMPATIA NA SAÚDE MENTAL

A primeira ação da intervenção consistiu em uma roda de conversa com os Agentes Comunitários de Saúde do CSF. Inspirada pelo conceito de Círculo de Cultura de Paulo Freire, a atividade visou promover a aproximação entre os ACS e os acadêmicos de enfermagem, proporcionando uma experiência participativa com ênfase no diálogo. O objetivo foi facilitar uma reflexão-ação conjunta para o desenvolvimento de uma educação popular em saúde emancipatória (Monteiro e Vieira, 2010).

A roda de conversa foi projetada para oferecer um espaço seguro e acolhedor, permitindo que os profissionais expressassem suas experiências e sentimentos relacionados ao seu trabalho. Inicialmente, os participantes foram solicitados a escrever uma palavra que refletisse sua situação emocional ou como se sentiam em relação a sua vida profissional. Essa palavra serviu como ponto de partida para a discussão e para a expressão dos sentimentos dos participantes, estimulando uma reflexão profunda sobre suas experiências. Após a escrita, cada indivíduo compartilhou a palavra escolhida com o grupo e explicou o motivo de sua escolha. Esse momento foi crucial para que os participantes se abrissem sobre suas experiências individuais e preocupações, promovendo um ambiente de empatia e compreensão mútua.

A roda de conversa foi fundamental para a troca de experiências e para reconhecer que os desafios não são exclusivos. A atividade criou um ambiente de apoio, destacando a importância da saúde mental no trabalho. Os trabalhadores foram estimulados a refletirem sobre estratégias para melhorar o bem-estar emocional e enfrentar desafios de forma mais saudável. Ao final, discutiram-se soluções e práticas de autocuidado para reduzir o estresse e melhorar a qualidade de vida no trabalho. Essa atividade inicial estabeleceu uma base importante para futuras ações focadas no fortalecimento da saúde mental e na melhoria das condições de trabalho.

OFICINA DAS SENSAÇÕES: ESTÍMULO SENSORIAL E AUTOCUIDADO

A segunda ação da intervenção foi a "Oficina das Sensações", uma atividade sensorial destinada a promover relaxamento e autocuidado entre os profissionais. Os participantes foram divididos em grupos de três e conduzidos a uma sala preparada para a oficina, onde foram vendados para minimizar distrações e intensificar a experiência sensorial.

Os profissionais vivenciaram três estações sensoriais distintas. Na primeira, tiveram a oportunidade de saborear combinações contrastantes como banana, limão e café, com o intuito de aguçar o paladar e refletir sobre as sensações que os alimentos despertam. Em seguida, participaram de uma experiência de aromaterapia, onde

fragrâncias como cravo, capim santo, eucalipto e perfume infantil foram escolhidas para evocar memórias reconfortantes e promover um estado de relaxamento. A estação final proporcionou massagens suaves nas mãos, braços, ombros e cabeça, utilizando um creme hidratante para oferecer conforto e um toque de cuidado pessoal. Cada estação teve a duração aproximada de cinco minutos, garantindo uma imersão profunda nas experiências sensoriais.

Após as atividades, os trabalhadores foram conduzidos para fora da sala ainda vendados e receberam um abraço apertado e palavras de afirmação, promovendo um sentimento de conexão e valorização. A sessão de partilha subsequente revelou que muitos profissionais se sentiram emocionalmente tocados e expressaram gratidão pela experiência, destacando a importância do autocuidado, mesmo enquanto cuidam dos outros.

A "Oficina das Sensações" trouxe um impacto muito positivo, proporcionando aos Agentes Comunitários de Saúde uma pausa renovadora das suas atividades diárias e destacando a importância do autocuidado. Essa atividade foi essencial para favorecer o bem-estar emocional dos participantes e cultivar um ambiente de apoio e valorização. Em um estudo similar, os participantes reagiram com surpresa e alegria aos estímulos, e a meditação guiada ajudou a aliviar o estresse acumulado devido ao trabalho intensificado pela pandemia de Covid-19 (Marinho et al., 2021). Os relatos indicam que tais práticas promovem relaxamento e fortalecem os laços entre colegas.

PRÁTICA DE YOGA: EQUILÍBRIO E RELAXAMENTO

Baseando-se nas experiências anteriores e para finalizar as ações sugeridas, foi organizada uma sessão de prática de *Yoga*. Essa prática foi escolhida por sua habilidade em fomentar o equilíbrio entre as esferas mental, emocional e física, o que é fundamental para um desempenho profissional satisfatório (Pantoja e Chiesa, 2022). Para essa fase da intervenção, foi convidada uma professora que é psicóloga e especialista em *Yoga*, para guiar uma atividade com os Agentes Comunitários de Saúde. O intuito da sessão foi amenizar a ansiedade e o cansaço, promovendo um momento de relaxamento.

O encontro teve início com uma conversa entre a professora e os profissionais, onde foram discutidas as fontes de preocupação dos participantes e seus objetivos com a prática. Muitos compartilharam sentir ansiedade e fadiga. Em seguida, foram apresentadas técnicas de respiração para harmonizar mente, corpo e espírito, seguidas por exercícios de alongamento, com o propósito de relaxar os músculos e contribuir para o bem-estar. A atividade teve duração de uma hora e meia, sendo adaptada à rotina dos profissionais.

A vivência trouxe resultados bastante satisfatórios, com os participantes demonstrando uma opinião positiva. Eles avaliaram a atividade como enriquecedora e manifestaram desejo de integrar as técnicas no seu dia a dia. Alguns dias após, uma das participantes comentou que estava utilizando as práticas de respiração e alongamento, obtendo resultados muito bons.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O módulo Vivências de Extensão IV evidencia uma abordagem inovadora na transmissão do conhecimento, que transcende as tradicionais exposições temáticas e o simples depósito de informações a um público passivo. Em vez disso, o módulo promove o diálogo, a troca de experiências e a participação ativa dos envolvidos, reconhecendo que o aprendizado é uma construção coletiva que integra os saberes dos participantes.

Os encontros com os Agentes Comunitários de Saúde proporcionaram oportunidades significativas de aprendizado e escuta ativa, reforçando o conceito de que a educação popular deve ser construída continuamente. Esses encontros não apenas facilitaram a reflexão e a interação, mas também, contribuíram para a transformação das práticas e da realidade dos profissionais envolvidos.

No entanto, é importante reconhecer algumas limitações da experiência. A disponibilidade restrita dos profissionais em certos horários afetou a participação completa de todos os envolvidos em alguns encontros.

Diante dessas considerações, é esperado que o tema continue a ser abordado em futuras iniciativas, com o objetivo de promover a inclusão, a participação ativa e o empoderamento dos profissionais de saúde. É fundamental que esses profissionais, essenciais para a equipe de saúde, sejam reconhecidos por sua importância e desafios, e que possam exercer uma voz ativa no fortalecimento do vínculo entre a comunidade e o Centro de Saúde da Família.

REFERÊNCIAS

BORGES, D. C.; SOLKA, A. C.; ARGOUD, V. K.; AYRES, G. F.; CUNHA, A. F. Círculo de Cultura como estratégia de promoção da saúde: encontros entre educação popular e interdisciplinaridade. **Saúde em Debate**, v. 46, p. 228-238, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042022E620>. Acesso em: 06 ago 2024.

DUARTE, N.; JORGE, MSB; SILVA, DMF da; SOUZA, DBC de; OLIVEIRA, RS.; BARROSO, P.; LOURINHO, L. Estratégias para promoção da saúde mental na atenção primária à saúde no contexto da Covid-19: uma revisão integrativa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S.l.], v. 10, n. 11, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19527>. Acesso em: 31 jul.2024.

FONSECA, A.F.; MOROSINI, M.V.C. O caráter estratégico do agente comunitário de saúde na aps integral. **APS em Revista**, Belo Horizonte, v. 3, n. 3, p. 210-223, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/aps.v3i3.218>. Acesso em: 10 jul.2024.

HENRIKSEN, K.; SCHINKE, R.; MOESCH, K.; MCCANN, S.; PARHAM, WD.; LARSEN, CH.; Terry, P. Declaração de consenso sobre a melhoria da saúde mental de atletas de alto rendimento. **Revista internacional de psicologia do esporte e exercício**, v. 18, n. 5, p. 553-560, 2020.

LIMA, J.R.; BORGES, L.M. Desafios do trabalho dos agentes comunitários frente à comunidade e às equipes de saúde. **Psicologia em Ênfase**, v.3, p. 75-87, 2022. Disponível em: <file:///C:/Users/Windows10/Downloads/herica,+Artigo+8+Juliana+-+Psicologia+em+%C3%8Anfase.pdf>. Acesso em: 7 ago. 2024.

MARINHO, M. J. M.; SILVA, J. R. E.; VASCONCELOS, N. F. D.; ZIESEMER, N. W. M.; NETTO, J. M. Cuidando do cuidador em tempos de pandemia: relato de experiência com equipes da atenção primária à saúde. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 59, 2021. Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/remss/article/view/2815>. Acesso em: 7 ago. 2024.

MONTEIRO, E. M. L. M.; VIEIRA, N. F. C. Educação em saúde a partir de círculos de cultura. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 63, p. 397-403, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672010000300008>. Acesso em: 6 ago 2024.

OLIVEIRA, H. L. R.; BALK, R. S.; GRAUP, S.; MUNIZ, A.G. Percepções sobre saúde mental de professores de uma escola pública da fronteira oeste do Rio Grande do Sul. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 9, n. 4, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/3060>. Acesso em: 31 jul. 2024.

PANTOJA, P. D.; CHIESA, G. R. Yoga: um método-chave para o cuidado de si e do outro. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 32, n. 3, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0103-73312022320308>. Acesso em: 6ago. 2024.

PARTATA, C. E.; MENDES, B. M. C.; BORGES, M. E. L. P.; CUNHA, M. G. S.; VIEIRA, M. L. G.; SOUZA, J. P. G.; OLIVEIRA, F. S. Percepção da sobrecarga de trabalho dos agentes comunitários de saúde do município de Araguari-MG em relação ao esgotamento emocional. **Revista Master - Ensino, Pesquisa e Extensão**, [S.l.], v. 8, n. 16, 2023. Disponível em: <https://revistamaster.emnuvens.com.br/RM/article/view/439>. Acesso em: 1 ago.2024.