

## EFETIVIDADE DA REFLEXOLOGIA NA PREVENÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE NA ATENÇÃO BÁSICA NO CONTEXTO DE COVID-19: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Congresso Online Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, 2ª edição, de 19/04/2021 a 22/04/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-96-9

**OLIVEIRA; Stéfany Marinho de <sup>1</sup>, SANTOS; Natália Nária da Silva <sup>2</sup>, OLIVEIRA; Luciane Bianca Nascimento de <sup>3</sup>, CORREIA; Danielle Rodrigues <sup>4</sup>, CHELUCCI; Rose Procópio <sup>5</sup>**

### RESUMO

Resumo A Síndrome de Burnout é uma doença originada pela cronicidade do estresse ocupacional, tendo como características: Exaustão emocional e física, Despersonalização e a baixa realização profissional, no enfrentamento do cotidiano laboral. (NEVES et. al, 2014) A pandemia da COVID-19 modificou o contexto de trabalho de muitas pessoas no mundo inteiro, especialmente os profissionais que trabalham com o setor de saúde, tendo um aumento do estresse ocupacional devido a sobrecarga de trabalho, redução de pausas, insegurança sobre o futuro profissional e suspensão de folgas, férias e feriados, promovendo maior risco de desenvolvimento dessa síndrome. (GEMINE, 2021; SERRÃO, 2021). Os estudos demonstram a necessidade da implementação de ações que sejam eficazes a redução do esgotamento profissional, sendo uma delas a reflexologia, que conceitua-se como um tipo de prática integrativa e complementar em saúde que caracteriza-se pela aplicação da pressão em pontos específicos dos pés e das mãos, melhorando a circulação sanguínea, sensação de relaxamento e mantendo a homeostase. (EMBONG et. al, 2017) O estudo tem como objetivo relatar a experiência da efetividade da reflexologia na prevenção da síndrome de burnout em profissionais da saúde na atenção básica no contexto de covid-19. O método realizado é o relato de experiência, proveniente de uma ação voluntária realizada em uma Clínica da Família no estado do Rio de Janeiro, para responder a seguinte questão norteadora: Qual é a efetividade da reflexologia na prevenção da síndrome de burnout em profissionais da saúde na atenção básica no contexto de covid-19? A ação teve como público-alvo: Enfermeiros, técnicos de enfermagem, agentes de saúde bucal, dentistas, agente comunitário de saúde e médicos. O período de realização do estudo foi durante o primeiro mês da campanha de vacinação no município do Rio de Janeiro. Os resultados obtidos na reflexologia foi diminuição significativa do estresse ocupacional e suas consequências físicas e mentais, refletindo na melhora da qualidade do atendimento prestado, de maneira reconhecida pelos próprios usuários da unidade, aumento na resiliência no enfrentamento das situações adversas, melhora na interação entre as equipes, conscientização da importância da qualidade de vida, e consciência postural no ambiente de trabalho. A prática também permitiu abordar com os profissionais temáticas relacionadas ao propósito da vida cotidiana e profissional promovendo a saúde mental e os auxiliando no planejamento de objetivos futuros. No que se refere ao uso da reflexologia no ambiente laboral para os profissionais de saúde, proporcionou melhora no enfrentamento das sobrecargas de trabalho, refletindo diretamente na melhoria da assistência prestada à população, mostrando a necessidade do incentivo aos gestores de unidades básicas de saúde, para apropriarem-se da política de práticas integrativas e complementares nas unidades básicas de saúde (BRASIL, 2015). Descritores: Esgotamento Profissional; Infecções por Coronavírus; Manipulações Musculoesqueléticas; Pandemias; Qualidade de Vida; BRASIL, Ministério da saúde. Departamento de atenção primária. Política Nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. Brasília, 2015. Disponível em: <

<sup>1</sup> Graduanda em enfermagem pela Universidade Federal Fluminense., stefanymarinho@id.uff.br

<sup>2</sup> Graduanda em enfermagem pela Universidade Federal Fluminense., natalianaria@id.uff.br

<sup>3</sup> Enfermeira. Pós-graduanda em saúde da família pela Universidade Estácio de Sá., lucianebiancan@yahoo.com.br

<sup>4</sup> Licenciada em educação física pela Universidade castelo Branco., danygues@hotmail.com

<sup>5</sup> Enfermeira. Pós-graduada em saúde pública e estratégia de Saúde da família pela Universidade Castelo Branco, roseprocopio2017@gmail.com

[https://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_praticas\\_integrativas\\_complementares\\_2ed.pdf](https://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf)  
> Acessado em 22 de fevereiro de 2021. EMBONG, N. H; SOH, Y. C; MING, L. C; WONG, T. W. Perspectives on reflexology: A qualitative approach. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, vol. 7, n. 3, p. 327- 331, 2017. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5506646/> > 25 de fevereiro 2021. GEMINE, R; DAVIES, G.R; TARRANT, S. DAVIES, R. M; JAMES, M; LEWIS, K. Factors associated with work-related burnout in NHS staff during COVID-19: a cross-sectional mixed methods study, *BMJ Open*, vol. 11, n. 1, p. 1-8, 2021. Disponível em: < <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/11/1/e042591.full.pdf>> Acessado em 22 de fevereiro de 2021. NEVES, V. F; OLIVEIRA, A. F; ALVES, P. C. Síndrome de Burnout: Impacto da Satisfação no Trabalho e da Percepção de Suporte Organizacional. *Psico*, Porto Alegre, PUCRS, v. 45, n. 1, p. 45-54, jan-mar. 2014. Disponível em: < <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/12520/11440> > 24 de fevereiro de 2021. SERRÃO, C; DUARTE, I; CASTRO, L; TEIXEIRA, A. Burnout and Depression in Portuguese Healthcare Workers during the COVID-19 Pandemic— The Mediating Role of Psychological Resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, n. 2, p. 1-13, 2021. Disponível em: < <https://doi.org/10.3390/ijerph18020636> > Acessado em 22 de fevereiro de 2021.

**PALAVRAS-CHAVE:** Esgotamento Profissional, Infecções por Coronavírus, Manipulações Musculoesqueléticas, Pandemias, Qualidade de Vida

<sup>1</sup> Graduanda em enfermagem pela Universidade Federal Fluminense., stefanymarinho@id.uff.br

<sup>2</sup> Graduanda em enfermagem pela Universidade Federal Fluminense., natalianaria@id.uff.br

<sup>3</sup> Enfermeira. Pós-graduanda em saúde da família pela Universidade Estácio de Sá., lucianebiancan@yahoo.com.br

<sup>4</sup> Licenciada em educação física pela Universidade castelo Branco., danygues@hotmail.com

<sup>5</sup> Enfermeira. Pós-graduada em saúde pública e estratégia de Saúde da família pela Universidade Castelo Branco, roseprocopio2017@gmail.com