

OFICINA ESTRATÉGIAS DE AUTO-CUIDADO VOLTADAS PARA ANSIEDADE, COM PICS

Coordenador: Daniela Dallegrave

Em 2019, o Brasil foi considerado o país mais ansioso do mundo pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Esta situação foi intensificada com a pandemia provocada pela Covid-19, considerando que a quantidade de casos de pessoas com ansiedade aumentou em 25,6% em todo o mundo em 2020, conforme "Informe Mundial de Saúde Mental: transformar a saúde mental para todos" (OMS). O conceito de sindemia trouxe um olhar necessário sobre as derivações da pandemia em diversos aspectos biopsicossociais, para além da Covid-19. Esse contexto trouxe novos desafios, pois modificou o modo de viver da população, mobilizando medos e fragilizando vínculos e redes de relações, fatores importantes no manejo da ansiedade. Atualmente nos encontramos na etapa de reaproximação presencial, o que traz desafios na readequação de dinâmicas de interação e mobiliza muitas emoções que se traduzem em sintomas de ansiedade. Devido à situação exposta, surgiu no início de 2020 a Rede Colaborativa PICS, uma iniciativa de extensão surgida a partir da Escola de Enfermagem da UFRGS. Trata-se de uma articulação com diferentes instituições e profissionais voluntários, que propicia tele-atendimento com Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), oferecidas inicialmente para profissionais de saúde, e posteriormente também para estudantes e profissionais da educação. Esta ação foi orientada pelo conceito de sindemia, buscando abordar afetações em diferentes dimensões da saúde da população. Ao longo dos anos de 2020 e 2021, foram realizadas 870 horas de teleatendimentos em diferentes PICS, sendo que os principais motivos de procura de atendimento estão relacionados à saúde mental. Ademais, foram realizadas 535 práticas em 2020 e 1902 práticas em 2021. O projeto também realizou reuniões de debate e formação com os terapeutas participantes, além de 13 palestras virtuais em 2020 e 10 no ano de 2021, e ampliou o alcance do tema nas redes sociais. No contexto atual, de retomada da presencialidade, os atendimentos da Rede Colaborativa PICS seguem acontecendo à distância, e abrem-se possibilidades para a ampliação da atuação da mesma. A oficina aqui proposta vem no sentido de expandir as possibilidades de educação da comunidade sobre o tema da auto-gestão do cuidado, promovendo recursos práticos que favoreçam o manejo da ansiedade. Considerando que este é um fenômeno multi-fatorial, trata-se de uma iniciativa de educação em saúde, baseando-se no olhar integral de diversas PICS sobre as conexões entre corpo físico, mental e

espiritual, estimulando a ampliação da compreensão dos fatores que podem desencadear essa condição. A oficina é um espaço para interação entre extensionistas de diferentes cursos, terapeutas voluntárias da Rede Colaborativa PICS, a comunidade universitária que participa do Salão de Extensão da UFRGS e o público mais amplo que tem a possibilidade de acessar a universidade com esta vivência.