



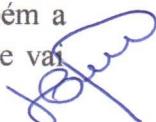
ESTADO DA PARAÍBA
CÂMARA MUNICIPAL DE PATOS
CASA JUVENAL LÚCIO DE SOUSA

ATA DA 1ª SESSÃO SOLENE DO 1º PERÍODO DA 18ª LEGISLATURA DA
CÂMARA MUNICIPAL DE PATOS, ESTADO DA PARAÍBA, EM ALUSÃO AO
ABRIL VERDE COM A EQUIPE DO CEREST – CENTRO DE REFERÊNCIA A
SAÚDE DO TRABALHADOR, REALIZADA NO DIA 14 DE ABRIL DE 2021, DE
FORMA REMOTA.

Aos catorze dias do mês de abril do ano dois mil e vinte e um, com início às nove horas, em sua sede, localizada a Rua Horácio Nóbrega, nº 600, no Bairro Belo Horizonte, nesta cidade, reuniu-se a Câmara Municipal de Patos, de forma remota, sob a presidência da Vereadora Valtide Paulino Santos, e secretariada pelo Vereador Emanuel Rodrigues de Araújo, 1º Secretário, e pelo Vereador Kleber Ramon da Silva Araújo, 2º Secretário “Ad hoc”. O 2º Secretário “Ad hoc” procedeu à chamada regimental, comparecendo os vereadores: Emanuel Rodrigues de Araújo (SOLIDARIEDADE), Francisco de Sales Mendes Junior (REPUBLICANOS/Líder do Governo), João Carlos Patrian Junior (REDE), Kleber Ramon da Silva Araújo (PSL), Marco Cesar Souza Siqueira (PSC), Maria de Fátima Medeiros de Maria Fernandes (REPUBLICANOS), Valtide Paulino Santos (PSL) e Willami Alves de Lucena (PROS), em um total de sete vereadores. Os Vereadores: Cicera Bezerra Leite Batista (SOLIDARIEDADE), David Carneiro Maia (DC), Decilânio Cândido da Silva (SOLIDARIEDADE), Emanuel Rodrigues de Araújo (SOLIDARIEDADE), Fernando Rodrigues Batista (AVANTE), Jamerson Ferreira de Almeida Monteiro (PL), José Gonçalves da Silva Filho (PT), José Italo Gomes Candido (REPUBLICANOS), Josmá Oliveira da Nóbrega (PATRIOTA), Nadigerlane Rodrigues de Carvalho Almeida Guedes (REPUBLICANOS), cujas ausências foram justificadas. Também compareceram à Sessão os seguintes convidados: a Ex-Vereadora Edjane Barbosa de Freitas Araújo, autora da Lei Abril Verde no Município de Patos-PB; a Senhora Giglieli Modesto Rodrigues, Coordenadora do CEREST/Patos; a Senhora Jackeline Pereira; Fisioterapeuta do CEREST/Patos; Elizabeth Alves, Assistente Social do CEREST; a Senhora Silmara Oliveira, enfermeira do trabalho do CEREST/Patos; a Senhora Janiely de Lourdes Morais, enfermeira do trabalho do CEREST; Téssya Hyanna, a psicóloga organizacional. Com a palavra o 1º Secretário fez a leitura da proposição da Sessão: “PODER LEGISLATIVO. CÂMARA MUNICIPAL DE PATOS. GABINETE DA VEREADORA TIDE EDUARDO. REQUERIMENTO Nº 625/2021 - SOLICITA DA MESA DIRETORA MARCAR UMA SESSÃO SOLENE PARA O DIA 14 DE ABRIL DE 2021, AS 09:00H, NO AUDITÓRIO DESTA CASA LEGISLATIVA, EM ALUSÃO AO ABRIL VERDE. COM PARTICIPAÇÃO DA EQUIPE DO CEREST – CENTRO DE REFERÊNCIA A SAÚDE DO TRABALHADOR (NA SEDE PATOS-PB). Na forma regimental, após consultar o

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "BET".

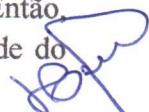
Plenário, requeiro a Vossa Excelência, que conste na Ata dos trabalhos da presente Sessão Ordinária, no sentido de marcar uma sessão solene para o dia 14/04/2021, às 09:00h, no auditório desta Casa Legislativa, em alusão ao abril verde, com a participação da equipe do CEREST (Centro de Referência à Saúde do Trabalhador), sediado no município de Patos. Justificativa. No dia 28 de abril pessoas de todo o mundo celebram o “Dia Mundial em Memória das Vítimas de Acidentes e Doenças do Trabalho”. A data foi instituída por iniciativa de sindicatos canadenses e escolhida em razão de um acidente que matou 78 trabalhadores em uma mina, no estado da Virgínia, nos Estados Unidos, em 1969. No Brasil, em maio de 2005, foi promulgada a Lei nº 11.121, criando o Dia Nacional em Memória das Vítimas dos Acidentes e Doenças do Trabalho. No dia 07 de abril é celebrado o dia Mundial da Saúde, instituída pela Organização Mundial da Saúde, que define: a saúde é um estado de completo bem estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças, ou enfermidades. Criada em 1948, a data tem como objetivo conscientizar a população a respeito da qualidade de vida e dos diferentes fatores que afetam a saúde populacional. Dito isto, o CEREST – Centro de Referência de Saúde do Trabalhador, sediado no município de Patos-PB, vem a esta Casa Legislativa como forma de apoio e fortalecimento das diretrizes voltadas a segurança de atividades laborais. E isto posto, requeiro: 1. Marcação de uma sessão solene no dia 14/04/2021, às 09:00h, em alusão ao abril verde. Nestes termos, pede deferimento. Gabinete Parlamentar, 13 de abril de 2021. Autoria: Vereadora Valtide Paulino Santos.” Com a palavra, a Senhora Presidente disse: “Esta Sessão Solene é a primeira desde o início da pandemia. Esta Casa tinha paralisado os trabalhos de Sessão Solene, como também de Audiência Pública. Então, essa será a nossa primeira Sessão Solene, desde o início da pandemia, e estamos hoje iniciando com o Abril Verde. Estamos também com a presença da Vereadora Edjane Araújo, que tem uma Lei aprovada nesta Casa, a Lei de nº 4.854/2017, que é justamente o Abril Verde, a saúde do trabalhador em primeira mão. Então, com muita honra que eu convido a Vereadora Edjane Araújo para fazer uso da palavra e explanar sobre o Abril Verde, uma vez que a Vereadora tem maestria em falar sobre o tema, onde a mesma tem uma Lei aprovada nesta Casa.” Com a palavra, a Ex-Vereadora Edjane Araújo disse: “Quero saudar a Presidente Tide Eduardo, mulher de respeito, forte, e que tão bem nos representa, representa a força da mulher e o zelo da mulher com o patrimônio público, quando ocupa a presidência desta Casa. E me sinto muito bem representada com a Presidente Tide à frente do Poder Legislativo. Poder esse que eu tenho a honra de, hoje, não mais integrar como vereadora, mas integrar enquanto advogada, enquanto componente do jurídico dessa respeitada Casa. Na manhã de hoje, em nome da Presidente, eu quero saudar a todos os vereadores. Saudar também a competente profissional, que hoje ocupa a coordenação do CEREST (Centro de Referência de Saúde do Trabalhador), a amiga Giglielli e, em seu nome, eu quero referenciar, com muito respeito e reconhecimento, a todos os profissionais que trabalham diuturnamente no enfrentamento, agora, em tempos de pandemia, da conscientização, da importância do instrumento da proteção à saúde do trabalhador. E assim eu saúdo as enfermeiras Silmara, Jackeline, Janiely e todos os integrantes do CEREST, na pessoa de Giglieli. Quero referenciar também a professora Téssya, psicóloga, profissional habilitada, e eu tenho certeza que hoje vai



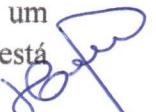
abrilhantar essa luta continuada, que é o Abril Verde. Eu sempre digo Presidente Tide Eduardo, que o Abril Verde não é apenas ações isoladas no mês de abril, uma fita verde que nós andamos no peito para referenciar e para relembrar essa luta, que não é apenas no Abril Verde, mas é durante todos os meses do ano. E enquanto vereadora, quando ocupei esta Casa, o que me motivou a fazer essa luta e criar essa a Lei nº 4.854/2017. A gente tem um contato muito bom, professora Téssya e minha amiga Giglieli, com o professor Nivaldo e a professora Cida Estrela, que são profissionais referenciados, técnicos do trabalho, na proteção da saúde do trabalhador, não apenas na cidade de João Pessoa, mas em todos os municípios do Brasil. E fazendo um estudo, junto com doutor Raulino, Procurador Federal do Ministério Público do trabalho, que, desde já, eu quero dizer aqui a equipe integrante do CEREST, que é um grande parceiro ao movimento Abril Verde. Vocês podem planejar ações integradas com doutor Raulino, inclusive, fizemos uma Audiência Pública nesta Casa, Presidente Tide, com doutor Raulino, quando o Vereador Sales Júnior esteve na presidência desta Casa. E dessa audiência pública saíram inúmeras demandas que hoje, sem sombra de dúvida, refletem nessa ação continuada que a equipe do CEREST tem dado continuidade e tem, de fato, e de verdade, aplicado a Lei nº 4.854/2017 em nosso município. Eu dizia: doutor Raulino, preocupa-me muito os efeitos do benzeno, professora Téssya, que é uma substância que tem na gasolina, e a maioria dos trabalhadores dos postos de combustíveis ficam colocando aquela máscara de proteção, e, depois tiram. Bota e tira. E foi feito um estudo, que é melhor que ele não coloque do que ficar colocando e tirando, ou seja, utilizando o equipamento de proteção individual de forma incorreta, de forma indevida. Então isso incomodava muito, esse estudo do benzeno, e a gente não tinha uma lei que protegesse a saúde do trabalhador no município de Patos. Então, imediatamente, fiz o estudo, junto com professor Nivaldo, que como eu falei anteriormente, é referência na proteção à saúde do trabalhador, um grande técnico, conhecido em todo o país, e a Lei 4.854/2017 nasceu. Quando a Lei nasceu, Giglieli, eu me preocupava em que essa lei saísse do papel, e eu comecei um trabalho de conscientização, em parceria com o CEREST, que aqui eu quero reconhecer, nós temos um CEREST regional. Patos é um município privilegiado, o nosso CEREST não atende apenas o município de Patos, mas é o Centro de Referência de Saúde do Trabalhador que atende 89 (oitenta e nove) municípios, que são referenciados na saúde do trabalhador pelo município, pelos profissionais do município de Patos. Então, por isso que eu sempre falo da importância do CEREST no nosso município, a importância da valorização da nossa equipe, e, principalmente, nesse período de pandemia. Eu venha pensando, quando eu estava no caminho vindo para a Câmara, no quanto de demandas eu essa equipe tem suportado, porque tem aumentado diariamente com os efeitos da pandemia. Eu tenho certeza que esse debate vai ser bem explorado pela professora Téssya, que está aqui. Mais enquanto legisladora, desde já, eu me sinto muito bem representada por todos os pares desta Casa, e pelo meu esposo, que é vereador no município de Patos, Emano Araújo, na presente legislatura, e através do mandato de Emano a gente tem feito, sim, ações, Presidente Tide Eduardo, de supervisionar, de cobrar o Poder Executivo para que dê todo o suporte ao Centro de Referência de Saúde do Trabalhador, inclusive vai ser um requerimento nosso, de amanhã, quinta-feira, requerendo ao amigo e Prefeito Nabor Wanderley, que



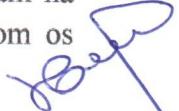
designe um médico de saúde do trabalhador, para que possa atender os trabalhadores que precisam desse atendimento diferenciado. Nós sabemos que nessa pandemia vários efeitos têm sido refletidos na saúde dos nossos trabalhadores, efeitos psicológicos, efeitos físicos. A gente que trabalha diariamente sabe que o cansaço psicológico é muito pior do que o cansaço físico. Quantas situações de angústia dentro das unidades de trabalho, de nossa cidade, de nosso estado. Então, a saúde do trabalhador não é apenas na seara física, mas temos uma seara psicológica, que eu não tenho como formar uma opinião técnica, porque não sou profissional da saúde, mas da área de humanas, mais eu tenho quase certeza, pela minha análise enquanto advogada, o próprio Supremo Tribunal Federal tem julgado nos nossos tribunais superiores também, diversos julgados, sobre os efeitos que essa pandemia tem causado. Inclusive, trazendo motivos de amparos sociais, devido essas situações, esses impactos psicológicos que a pandemia tem gerado no ambiente de trabalho. Então esse é um apanhado geral, o motivo que a nossa Lei nasceu, ressaltando a importância de ações continuadas, e não ações isoladas, apenas no Abril Verde. Porque a gente fala ação, mas eu acredito que se a gente fosse qualificar a saúde do trabalhador entre programa, que é apenas algo temporário, e entre serviços, sem sombra de dúvidas, é um serviço, porque são ações que toda gestão precisa em caráter continuativo, ou seja, todos os dias, todos os meses, obviamente, precisa de orçamento. E já é um compromisso nosso, através do mandato do Vereador Emano, com esta Casa, com toda a equipe do CEREST, a gente também vai requerer para saber como está o orçamento próprio do CEREST, porque a gente sabe que o CEREST tem recurso próprio, advindo do Governo Federal, não é professora Giglieli, professora Tessya? E isso a gente vai está acompanhando. E, desde já, coloco-me a total disposição como advogada, como ex-vereadora desta Casa, como cidadã, como também tendo uma representação nesse Poder Legislativo, que eu tenho certeza que todos os dezessete vereadores estão à disposição para somar com a equipe do CEREST, para todas as demandas necessárias, para o fortalecimento da saúde do trabalhador, principalmente, para que unidos nós possamos vencer essa dificuldade gerada pela pandemia nos diversos aspectos, tanto físico, como psicológico e de efeitos sociais. Dessa forma, eu vou encerrar aqui as minhas palavras, e agradeço a Presidente Tide. E mais uma vez parabenizo o Poder Legislativo e parabenizo o CEREST e sua equipe, em nome da gestão do Prefeito Nabor Wanderley, pela preocupação, pelo zelo e sensibilidade em aplicação integral da Lei de nossa autoria, a Lei nº 4.854/2017. Um bom dia todos.” Atendendo convite da Senhora Presidente, fez uso da palavra a **Senhora Giglielli Modesto**: “Bom dia a todos os presentes. Comprimento em nome da Vereadora Tide Eduardo todos os vereadores, todos os trabalhadores que estão nesse momento nos assistindo. A equipe do CEREST aqui presente, representada por nossa equipe profissional, a nossa palestrante Tessya Hyanna, que hoje, como já foi dito, ela vai abrilhantar esse momento falando dessa repercussão da pandemia na saúde mental dos trabalhadores, um tema tão pertinente nesse momento que estamos vivendo. Então, hoje, não é a distância que vai nos separar, esse momento é para que haja integração entre os trabalhadores e a saúde, entre a prevenção, entre a necessidade e o hábito de prevenir acidentes de trabalho, adoecimento e agravos relacionados ao trabalho. Então o motivo que nos reúne hoje aqui é um só, é o motivo de falarmos sobre a saúde do



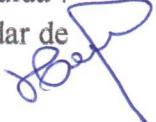
trabalhador. O CEREST é o Centro de Referência de Saúde do Trabalhador, é um Centro Regional, como já foi mencionado aqui nesta Casa, e tem por objetivo promover ações que visam melhorar as condições de trabalho e a qualidade de vida dos trabalhadores, a partir das vigilâncias, da assistência à saúde desses trabalhadores. E o CEREST atende todo e qualquer trabalhador, independente do vínculo empregatício. Então, como já foi mencionado aqui pela Vereadora Edjane, o Abril Verde é um movimento anual. Quando a gente fala de movimento, é algo que está em constante andamento. A gente não diz que o Abril Verde é uma campanha, porque campanha tem início, meio e fim. No mês de abril a gente une as forças, une as ações e enfatiza essa necessidade da prevenção contra acidente e adoecimento relacionado ao trabalho. No entanto, essa luta é cotidiana. No dia-a-dia, nós estamos fazendo esse trabalho referente à saúde do trabalhador. Então, hoje, falando dessa situação de pandemia, a preservação da saúde física e mental é um desafio para todos os trabalhadores. Esperamos que o trabalho seja algo que nos traga benefícios quanto a nossa sustentação, a questão financeira, a questão de reconhecimento e também a questão de saúde. Mas nem sempre é dessa forma, e, com isso, o Abril Verde vem para levantar essa bandeira da necessidade de prevenir esses acidentes. Então o nosso chamado hoje a você que está nos ouvindo é que você conheça, participe, abrace essa causa do Abril Verde, sabendo que o caminho é a prevenção. É mais fácil prevenir do que a gente precisar realizar algum tipo de tratamento, e, com isso termos alguma dificuldade na nossa vida. Então eu encerro aqui minha fala, agradeço a oportunidade. E tenham todos um bom dia.” Em seguida foi exibido um vídeo com a fala da Coordenadora Estadual do CEREST. Após a exibição do vídeo, atendendo convite da Senhora Presidente, fez uso da palavra a Psicóloga Organizacional **Téssya Hyanna** sobre a pandemia e suas repercussões na saúde mental dos trabalhadores: “Bom dia a todos. Que satisfação está aqui com vocês hoje, nesta Casa onde passam diversos profissionais, onde leis são aprovadas sobre a população, sobre o bem estar, sobre as melhorias do nosso povo. Então, eu quero iniciar saudando a nossa Presidente da Câmara Municipal de Patos, Tide Eduardo, e lhe agradecer por toda condução. Em nome de Tide Eduardo, eu saúdo a todos os vereadores aqui presentes, os que justificaram, mas estão de casa nos acompanhando. Quero saudar também Giglieli Modesto, que está a frente do CEREST, a Coordenadora do CEREST aqui de Patos-PB, juntamente com sua equipe, uma equipe brilhante, pela qual eu já a oportunidade de desempenhar ações de trabalhar em diversos momentos a favor, ao bem desses trabalhadores. Quero também saudar cada um de vocês que fazem diariamente a vida acontecer. E por que a vida? Porque quando a gente fala sobre a saúde do trabalhador, quem são esses trabalhadores, quem são cada um de vocês que estão por trás dessas câmeras, que estão por trás de fazer tudo acontecer, seja na saúde, seja na educação, seja sabe aonde? Lá no processo básico, os garis, os motoristas. Quantas estradas vocês pegaram nesse tempo! Então, aqui eu saúdo a cada um que se faz presente, e a cada um que vai ter a oportunidade de depois rever sobre esse momento. Também saúdo ao CEREST a possibilidade, a oportunidade de falarmos sobre os transtornos psicológicos, sobre a saúde mental. Quando nos falamos em Abril Verde, em acidentes do trabalho, a população associa muito a acidente físico, a um acidente que ali, como a nossa amiga Edjane fala muito bem, quero saudá-la aqui, ‘está



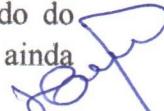
tendo tal patologia', 'teve tal acidente, alguém se feriu', 'é melhor usar esse EPI, ou não usar'. Então as pessoas ficam a muito que se diz a respeito às patologias físicas, aquilo que eu posso ver e aquilo que eu posso pegar. Mais como cuidar dos transtornos mentais, como cuidar dos cuidados psicológicos? Porque também são considerados acidentes de trabalho. Muito importante falar sobre o método destinado a esse processo de saúde mental, porque esses transtornos mentais são mais difíceis de serem caracterizados. Eu quero aqui deixar aberto para que vocês possam interagir no chat, até a própria equipe do CEREST, que está no dia a dia frente, recebendo essas demandas. Então isso é muito importante, é nós começarmos a identificar esses acidentes de trabalho. E hoje o tema dessa palestra, o tema desse encontro é a 'Pandemia, e os impactos na saúde mental do trabalhador'. Eu vou iniciar fazendo uma linha do tempo, conforme eu vou falando, eu vou citar aqui alguns problemas, mas, ao final, a gente vai está deixando algumas soluções, deixando algumas dicas. Não adianta só, caros vereadores, a gente falar, se não trouxer soluções. Não adianta só a gente falar, se não levarmos uma solução concreta ao povo. Então, aproveito também esse momento para que ideias surjam diante dessa nossa discussão. Assim como a nossa querida Edjane comentava, amanhã vai sair um Projeto, que os senhores e as senhoras presentes possam também está tendo essas ideias a respeito do nosso povo, da nossa população, dos nossos trabalhadores. Então eu quero que nesse momento você pinte um quadro na sua mente, lá em março de dois mil e vinte, quando tudo veio à tona, como é que você estava? Onde você estava? Se você fechar os olhos, qual é o quadro que lhe vem a mente? É uma tempestade, é um sol, qual é um quadro? Lembro como se fosse hoje, era início de março, eu estava em São Paulo, discutindo com colegas, em reuniões, sobre os trabalhadores, sobre produtividade, sobre network, e lá as pessoas já começam a usar máscara, álcool em gel. E no aeroporto, voltando para Patos, dia dezesseis para o dia dezessete de março, no retorno, eu fiz uma postagem em rede social, e algumas pessoas começaram a conversar, que o estoque de álcool em gel na cidade de Patos já não existia, e que alguns produtos tinham faturado o preço. E como ficou a mente de vocês? Como ficou a família de vocês, e, principalmente, aqueles que continuaram trabalhando durante esse tempo, diariamente, quais foram as emoções? E retornando, cheia de ideias, para alavancar a produtividade de trabalhadores, para fazer eventos, para fazer treinamentos, tudo isso não era mais possível. Nada disso se podia fazer. Costuma-se dizer que nós já crescemos cinco anos em um, mais como dizer a minha mente que ela está evoluindo cinco anos em um? Então, nesse momento, eu peço para que vocês vão refletindo, para que vocês pintando o quadro, no antes e no agora. E o nosso tema se resume nessa pandemia, nos seus impactos. O que foi que você viveu? Claro que não tem só aspectos negativos, como eu ressaltei agora, nós crescemos cinco anos em um. Estudos já dizem isso, coisas que iriam acontecer daqui a cinco anos, nós estamos vivendo agora. As pessoas superlotaram e novos serviços aconteceram, e vocês, como é que vocês se encontram? Como é que vocês passaram por essa linha do tempo? Surgiu medo, surgiu ansiedade, surgiu insegurança? 'Há Téssya, mais aqui no CEREST tem trabalhadores que são concursados, aqui tem trabalhadores da Prefeitura Municipal de Patos, mais os que não são?' Enquanto muitos estavam em casa, e outros estavam na frente, e muitas de vocês que estiveram na frente também tinham que lidar com os



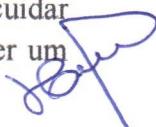
anseios do outro, também tiveram que entender as preocupações, as angústias dos outros. Então, essa pandemia é um fenômeno mundial, então a todos começaram a sofrer juntos, começam a fazer comparações. Quem aqui lembra a crise de vinte e nove, ou já estudou a crise de vinte e nove? E o medo do futuro, do amanhã? O amanhã existe? Então tudo isso foi se fazendo presente. E, claro, que cada um de nós seres humanos reagimos de forma diferente. E por que nós reagimos de forma diferente? Cada qual aqui tem uma formação, cada qual aqui tem sua história de vida, tem suas características, tem o ambiente social que está inserido, mas uma coisa é certa, todos nós, e não é porque eu tenho formação em psicologia que eu não passe, de forma alguma, mais todos nós estamos passando por situações estressantes. Todos nós respondemos sim de maneira diferente a essas situações, mas nós não estamos livres de crises, nós não estamos livres desse aborrecimento mental, desse transtorno psicológico. Então, agora fechando essa linha do tempo, como está o seu hoje? Eu ressalto aqui os nossos vereadores, são filhos e filhas, são profissionais, porque muitos deles têm profissões regulares, por mais que tenham um antes, tenham um depois, tem a sua família, tem o seu lar, e tem a comunidade para pensar, para lembrar, então como ficou a mente de vocês? Ressalto aqui o CEREST, pensar em mais de oitenta municípios que dão suporte: ‘vamos ter que parar, nós vamos ter que fechar’. E como é que ficaram as ações, como é que a gente vai lutar pela saúde desse trabalhador, quais são os efeitos, a quem recorrer? A quem pedir ajuda? Quem salva primeiro, o idoso, porque tem muitas doenças crônicas, o profissional da saúde? Mais se o profissional da saúde adoece quem dá suporte? E aquelas pessoas que já tem transtornos mentais, muitos dos serviços tiveram que fechar, e quantas pessoas foram para casa, passaram um dia, dois dias, estava tudo bem, era férias, mais depois não era mais. Veio o uso de substância, o alcoolismo, a ansiedade, a fome insaciável, os quilos a mais, a distância social, o isolamento, como lidar com tudo isso? Foram várias perdas, muitas perdas. O luto não diz respeito só à morte física, o luto diz ao respeito ao desemprego, ao fim do relacionamento, o luto diz respeito a aquele que tem que sair de um local. Então é bom nós entendermos esse significado, o luto também se diz a perda, se diz a impossibilidade. Então, são muitos dos impactos. E avançando nessa temática vem à saúde mental. O que é realmente saúde mental Téssya, por que discutir a saúde mental? Então a OMS (Organização Mundial da Saúde) define a saúde mental como estado de bem estar. Estado, ele varia, mais é um bem estar, no qual a pessoa, o ser humano, ele percebe as suas habilidades, no qual esse ser humano é produtivo nas suas atividades de trabalho, no qual ele vai conseguir manejá-lo estresse da rotina diária, ele tem a capacidade de trazer contribuições positivas para a sua comunidade, para o meio em que vive. Então, quando nos pensamos em saúde mental, está atrelado a ser humano que tem dimensão física, psicológica, social e espiritual. É o que na psicologia nos estudamos como ser humano biopsicosocial espiritual. Então, como eu estive? Como eu fiquei? Como eu estou de tudo isso, diante de saúde do trabalhador? Eu enquanto trabalhador, consegui ser produtivo? Eu estou conseguindo lidar com esse estresse? Eu estou conseguindo trazer contribuições positivas? Eu quero ressaltar aqui que, juntamente com o CEREST, nós conseguimos fazer um trabalho, que é ‘Cuidando de quem cuida’. Cuidando dos profissionais da saúde que estão no campo da frente, tendo que cuidar de



pessoas. Mais quem está cuidando deles, por quem eles estão sendo cuidados? Não só estou enfatizando aqui saúde, porque esse foi o projeto inicial, mas todos vocês que estão nessa comissão, que estão nessa linha, que lutam para que a população, a cidade, para que tudo saia funcionando em perfeito estado. Então é importante, é fundamental enfatizar essas pessoas que estão nesse enfrentamento, para que eles possam cada dia mais desempenhar melhor suas atividades. Então fica aqui já uma dica para que a gente possa lançar estratégias de enfrentamento, estratégias de suporte. Ao final deste momento, eu convido a coordenadora para ressaltar algumas ideias que estão sendo colocadas em prática pelo CEREST, que vão dar suporte a todos esses profissionais. Mais fica a dica não só para o mês de abril, como a gente conversou, mas sim para todo o ano, para todo esse tempo. Então ao falar nessa linha, ao falar nesse tripé do ser humano, o seu físico, você consegue esses cuidados paliativos. A coordenadora do CEREST ressaltava sobre o melhor, sobre prevenir. Prevenir é melhor do que ter que tratar. Mais como comunicar a sociedade, como dizer às pessoas que estão ali no serviço, ou que vem procurar serviço que elas têm que ficar calma, que elas não podem se estressar, que elas não podem alterar a voz. Como dizer a mente delas e até a nossa: ‘fique quieta, silencie, tudo isso vai passar’. Hoje talvez eu não tenha o que comer. Hoje o sustento, ou então minha renda atrasou. Então isso acaba sendo uma bola de neve. Então, algum momento, aquilo ali vai desmoronando. Então, como dizer isso Téssya a minha mente? Como eu posso conversar com esse psicológico? Eu sou mãe, eu sou filha, eu tenho lar, eu tenho família, eu tenho meus colegas de trabalho, eu tenho a população para atender, então, de fato, quais são esses impactos? E o trabalho é gerador de sofrimento, ou de prazer, de satisfação. Essa é uma definição muito forte do trabalho. Então é o trabalho que nos coloca em constante movimento com a sociedade. É o trabalho que nos faz conhecer pessoas. Quem já escutou aquela frase: ‘Eu passo mais tempo no trabalho do que em casa’. Téssya, e agora, como é que fica esse bem estar do trabalhador? Quais são as dicas? O que é que nós podemos fazer? Então eu vou estar ressaltando agora algumas instabilidades que acontecem, alguns impactos que acontecem, e eu peço que vocês vão memorizando, ou até que vocês vão pontuando: ‘há isso aconteceu comigo, isso aconteceu com a minha vizinha, isso aconteceu com alguém’, para que a partir de agora nós também possamos propagar boas informações, para que a partir desse momento a gente propague soluções, como agir diante de tudo isso. Então, incialmente, veio esse distanciamento social, essa impossibilidade de trabalhar ou ter que se adaptar. Pessoas que já se sentiam cansadas, tendo que usar máscara, o uso constante de álcool em gel, incialmente algum dos principais impactos vem o medo de ficar doente, o medo de morrer. ‘Mais eu ainda tenho tanto para viver, tem tanta coisa para acontecer, eu não quero procurar o serviço de saúde’. Não tem esse medo também? ‘Se eu procuro o serviço de saúde, eu vou me contaminar, dizem que é pior, dizem que estão superlotados’. E os alimentos, vai fechar tudo, corre para o supermercado. A loucura do supermercado. E os remédios? O que é que eu preciso para viver, como é que eu vou ficar aqui dentro? E a minha renda, quem é que eu procuro agora, a quem eu vou recorrer? Algumas pessoas bateram na porta de vocês? Como vocês estavam lidando com essa situação? E até hoje também, eu estou falando do passado, mais trazendo para o futuro, porque nós estamos vivendo isso, nós ainda



estamos vivendo a pandemia. E o pós, vão ficar sequelas disso tudo. Alguns estudiosos dizem que a psicologia avançou. Eu digo que avança mais ainda, porque o pós fica sequelas. Então como ficou o sono? Alguns já não sabiam o que era dia, o que era noite, como eram as concentrações das tarefas diárias, e aí vêm surgindo o toque, o transtorno de estresse limpando ali o tempo todo, ou então o tédio dentro de casa, a solidão, a depressão. A depressão é totalmente ligada ao passado, enquanto que a ansiedade é ao futuro. E essa insegurança do futuro, há desesperança por não haver amanhã. E os pensamentos? Quais foram os pensamentos recorrentes na vida de vocês? E socialmente, será que fui excluído? Será que estão se lembrando de mim? Foi nesse tempo também que teve o bum da tecnologia. Muitas pessoas doentes no telefone. Vocês sabiam que existe uma patologia, um transtorno de pessoas que ficam o tempo todo no telefone? O que é que surgiu diante dessa pandemia no telefone, do smartphone, nas redes sociais? Então a capacidade, o sentimento também de impotência: 'eu protejo a mim, eu protejo ao outro. Eu não posso visitar os meus familiares. Eu não posso viajar. Tudo parou'. Vocês foram passando por isso? E as crianças, como conter as crianças dentro de casa? Alguns ainda continuam tendo de trabalhar, muitos aqui tiveram que trabalhar, e não só em casa, não só no home office, mas lá nos postos de trabalho. E como as suas crianças ficaram? Com quem teus filhos ficaram? As pessoas que dão suporte em casa continuaram indo para a tua casa? Então, isso foram os impactos que ocorreram. E os profissionais de saúde adoecendo, quem é que me substitui? Se eu chamar uma nova pessoa, uma nova listagem, essa pessoa faz acontecer no serviço, logo agora que está tudo superlotado? Então isso são os impactos. Impactos são problemas. Impactos tem essa questão mais negativa. E aí o luto, a despedida, como de despedir das pessoas? E a dignidade, eu posso ver meu ente querido? Como é que fica? E as notícias falsas? Os alardes, o processo sensacionalista? Quantas informações circulando, em qual acreditar? Hoje se diz algo, daqui a dez minutos diz outra, no que acreditar? Aqui eu abro um adendo aos meus amigos vereadores, as figuras públicas, quem aqui não viu aqui tantas informações: o governador solta um decreto, o prefeito solta um decreto. Depois vem uma notícia: era mentira. Então acaba com a nossa vida a cada dia mais exposta, mais pública, de maneira errada. E, claro, esse tripé, de social, de economia, tudo isso foi acontecendo, de financeiro, da saúde. Então esses impactos que aconteceram o tempo todo. E ao falar neles, eu destaco aqui, já tem um transtorno chamado CORONOFOBIA. Vocês já ouviram falar? Então já existe, está em estudo científico, mas foi legalizado o CORONOFOBIA, que é o transtorno frente ao ser humano, as pessoas, não ligado ao trabalhador, mas ao ser humano em si, frente ao medo, a preocupação e ansiedade em contrair a Covid-19. Então já existe esse transtorno, assim como o dos que ficam em smartphone. Então, por falar em dicas, para que a gente comece a avançar aqui para as soluções. 'Tessya, eu já sei de tudo isso, eu já consegui pintar o meu quadro mental, eu já fiz a minha linha do tempo, eu já estou cansada de tantos problemas, mas cadê as soluções, quais são as dicas'. Então, o primeiro ponto é que você entenda que ao cuidar do outro, ao cuidar de uma alma humana, ao fazer o serviço que precisa ser feito, você também é uma alma humana, você também precisa de cuidados. Uma pessoa doente, fragilizada, ela consegue cuidar do outro? Esse é um momento importante, isso é uma pauta importante: como ter um



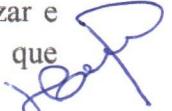
tempo para mim, como cuidar de mim, para que eu possa cuidar do outro, para que eu possa dar assistência ao outro. Então, nós somos os tripé, o físico, o psicólogo, o espiritual, dentro de um contexto social. Então vocês precisam avaliar: como é que está o meu eu na parte física, e o meu eu na parte mental? Como é que eu posso conversar com a minha mente? E o meu eu espiritual, no que eu acredito? O que eu tenho consumido, do que eu tenho me alimentado? Aí eu não falo só de alimentos que vão saciar a sua fome, mais de notícias, de informações, de pessoas por perto. E como é que você está sendo propagador disso tudo no seu meio social? Essas são as perguntas que eu quero que você vá fazendo ai, vá refletindo, para que você vá encontrando soluções. Então, o primeiro ponto é você regular suas emoções, é você encontrar esse equilíbrio emocional: eu sou assim, ou eu estou assim. Hoje eu estou muito estressada, hoje eu estou cansada, hoje eu estou solitária. Então como eu posso pedir ajudar? Então o importante é você começar a identificar os teus pensamentos e os teus sentimentos. Isso é muito importante. Quero ressaltar a importância dos profissionais, o psicólogo. 'Há o psicólogo é para doido'. Não, o psicólogo é o profissional que cuida do comportamento humano, ele vai te ajudar a identificar as tuas emoções, tuas instabilidades. 'Há o psiquiatra vai me dopar de medicações'. Não, cada qual tem a sua contribuição, assim como a assistência social, ele vai lutar pelas suas melhorias diante da sociedade, ele vai te reinserir nesse contexto. Assim como os enfermeiros que estão aqui, as fisioterapeutas, a equipe do CEREST. Então é importante você identificar qual profissional recorrer, a quem você vai recorrer no momento. É importante você começar a entender quais os sintomas de verdade estão surgindo, estão aparecendo. Respirar. Eu estou passando por isso? Será que não é um início de CORONOFOBIA? Eu estou sentindo aquilo que as pessoas ao meu lado estão sentindo? Então esse é o momento de pensarmos em saúde mental, em pensarmos nesse bem estar, nesses aspectos psicológicos e emocionais, porque eles são sim acidentes de trabalho ocultos. Muitas das vezes ocultos, porque a gente acha que é tudo, menos a nossa mente, porque eu não sou doido. Então é importante a gente começar a ressaltar sobre isso, a respirar e identificar. Então planejem uma rotina, mesmo que seja para ficar dentro de casa, mesmo que seja com a família. Não vou trabalhar hoje. Mantenha seus horários, não troque o dia pela noite, pela tarde não, o horário de levantar, de deitar, a minha rotina alimentar, a minha rotina física. Quantas pessoas não colocam ai os vídeos no youtube, os educadores físicos avançando nesse tempo, dando suporte, muitos projetos gratuitos, educadores físicos, nutricionistas, psicólogos. As redes sociais tem seu ponto positivo, muito positivo, então vamos começar a procurar, a gastar a nossa energia de forma correta. Precisou trabalhar remotamente? Organiza o seu espaço, organiza as pausas, organiza os movimentos durante o período de trabalho. Há quanto tempo eu paro? É o tempo de muita tela, exposição a telas de smartphone, de computador, a própria televisão, a era da netflix. Então como está a minha visão, eu preciso descansar, eu preciso respirar? Aproveita esse tempo também para ler. Cadê as leituras? 'Téssya, eu nunca li um livro, eu não gosto de ler'. Mais pega uma história, se faz presente naquela leitura. Lembra que no início eu disse, pinte um quadro antes da pandemia, deu um exemplo meu para que vocês se socializem ali. Como foi o seu quadro? E hoje nessa linha do tempo, como ele encerra? Então faz isso com a leitura, comece a ler algo que



você se imagina ali dentro, que você vai se encaixando. E não só as notícias do dia a dia do mundo. Não que a gente tenha que correr das notícias, mais deixa lá um tempo específico, que é para você não ficar nessa: é verdade ou é mentira. Escutar uma boa música. O que é você gosta de fazer, o que é que você queria fazer e não tinha tempo? 'Há eu não tenho tempo, eu não tenho tempo'. Mais chegou um tempo que seu tempo estava de sobra, e o que foi feito? Então busque fonte oficial de informação, busque o que é que OMS diz; o que diz o Ministério da Saúde. O que a Câmara Municipal está falando, o que é que a Prefeitura está falando, o que é que os sites oficiais, as nossas rádios municipais, regionais, os sites oficiais da cidade. Então sempre se questionar as informações, não repassar só notícias negativas. Na verdade não repassem, sejam pessoas positivas. Na psicologia a gente lida muito com a psicologia positiva. O que é de positivo que nós podemos extrair? O que é que esse momento está contribuindo de positivo? Então isso é importante. A não discriminação. Se tem alguém doente, como é que eu posso ajudar? Como é que posso não comparar? Como é que eu posso não julgar? Os profissionais de saúde estão mais por dentro disso, mais e os outros? Então é importante você entender a dor do outro. A gente fala muito em empatia: 'é um processo de empatia'. Mais empatia não é só fulano está precisando de uma cesta básica, eu vou lá dar. No sinal estão fazendo isso, eu vou lá comprar. Empatia é você colocar o olho do outro, é você colocar o calçado do outro, é você entrar propriamente na vida do outro, e fazer aquela corrida, e fazer aquele caminhar. Então isso é importante, vocês começarem a de fato ver o outro, e também proteger. Lembre-se de proteger a si, e assim você vai proteger a comunidade, aos teus familiares, as crianças, os idosos. E assim você vai poder passar comportamentos preventivos. Lembre-se também de levar para o outro e para si os comportamentos preventivos, ser o exemplo. Nós profissionais da saúde, nós que estamos a frente, nós que estamos ali também na sociedade, na comunidade, então isso é importante, está levando esses comportamentos preventivos. Sempre está procurando evitar, ou em contato com alguém que causa mais transtorno. A questão do uso de substância, o quanto subiu o álcool, isso é moderado, isso está avançado? Mais se lembre do jeito de falar. Não posso chegar para o outro e falar: 'você está assim'. Não, a forma de falar, o trato de falar. Façam atividades que relaxam. Téssya, diante disso tudo, como é que eu vou relaxar? Eu estou aqui doente, é tanta coisa para cuidar, é tanta coisa para fazer'. Mais isso é importante, a questão da leitura, da música, do filme, de organizar as coisas dentro de casa, de manter os laços afetivos, de ajudar a comunidade. Então, sempre tenham pensamentos positivos, experiências positivas. E, nesse momento tão importante como cuidar do outro, é cuidar de si. Eu encerro essa fala fazendo um convite para que você olhe para si. 'Há Téssya eu não consigo fazer. Então, se você não consegue fazer, procure ajuda profissional. Saiba a quem recorrer. O CEREST está deixando aqui o contato deles, as redes sociais. Assim como eu vou também vou está deixando, vocês podem entrar em contato, tirar dúvidas, pedir orientações. Isso é importante. Então saibam a quem recorrer. Num tempo como esse, transtorno mental ele existe, isso é importante, não é só coisa de doido, não é só coisa de louco, mais é algo nosso, é nossa mente, é ela prega muitas peças, é ela que diz o que você não é, o que você não deve fazer, e você acaba fazendo. Então é importante você saber como lidar com tudo isso, não viva de emoção. As emoções passam. Agora



eu estou alegre, já, já eu estou triste, com raiva, então vocês precisam encontrar esse equilíbrio emocional. Eu dei aqui algumas dicas para que ele seja encontrado. E se você não conseguir, pede ajuda, nós estamos à disposição. Então, desde já, o meu muito obrigada. E eu deixo esse momento para a gente interagir. Façam pergunta, esse momento também é de vocês.” A Vereadora Maria de Fátima disse: “Senhora Presidente, em nome de quem saúdo a todas as mulheres do CEREST, senhores vereadores. É um tema muito importante. Eu estava ouvindo aqui atenta, e é um tema que traz grande importância para os dias que nos estamos vivendo agora. Eu quero parabenizar em nome do CEREST, a pessoa de Giglieli pelo trabalho que vocês estão fazendo. É muito importante que a população, que os demais vereadores estejam acompanhando o trabalho de vocês, e vendo que o CEREST está trabalhando, e não está parado. Isso é muito importante. Eu ouvindo ai Téssya, eu acho que ela foi minha aluna, se eu não estou enganada. Ela foi minha aluna, no instituto São José. Então, Téssya, esse assunto que hoje vocês trazem para essa audiência é um assunto que precisa ser rebatido em todas as repartições, em todas. É como você estava ouvindo: ‘psiquiatra é para doido, psicólogo é para doido’. Não, não é. Eu sou acompanhada por uma psicóloga, e já fui à psiquiatra, porque chega um momento que a gente tem que pedir socorro, a gente tem que procurar os meios que tem para nos ajudar. Então isso é muito importante, inclusive eu coloquei um Projeto que foi ate para a leitura, sobre a campanha Janeiro Branco, dedicado ao problema da ansiedade e seus distúrbios. Porque a gente esta vendo aí como é que está a ansiedade, está disparada. A gente vê criança, adolescente, adulto, grandes profissionais da área também, que está passando por esse momento. Então o que eu vejo no trabalho de vocês é um trabalho que está à altura do que a população está precisando. Nós estamos precisando desse trabalho. Então é importante que o CEREST com esse trabalho, que não tem nem vínculo com dinheiro, para dizer assim: ‘eu vou marcar uma consulta, é pago, um profissional’. Não, está lá para atender os trabalhadores do nosso município, que quase todos que estão apreensivos com esse momento, porque é um momento não só de Patos, não só da Paraíba, mais do mundo, então é muito importante o que vocês estão fazendo. Eu não admito que ninguém fale do CEREST, porque eu acompanho o trabalho do CEREST, através até de uma médica, que ela sempre me passa o trabalho, e o trabalho está sendo desenvolvido. Não está como é para ser em repartição nenhuma, a gente está vendendo, porque a situação e o momento não permitem. Mais cada um está fazendo a sua parte. E essa parte está sendo feita está beneficiando os que estão precisando. Então, aqui, eu parabenizo a vocês, parabenizo a Presidente Tide por essa audiência, que é de muita importância para todos nos, nesse momento, porque é um momento que a gente está precisando, a população, os trabalhadores estão estressados, não sabem se hoje vão trabalhar, voltam com saúde, se tem alguém no trabalho que está com o vírus, como é que está o trabalho hoje. É muito problema, e eu sei que para vocês isso é uma tarefa de muita responsabilidade, é uma tarefa que vocês também estão tendo cuidado de lutar com cada um, porque cada pessoa tem um problema diferente. Então, para não tomar muito tempo, porque a hora já está avançando, esse assunto a gente tem o dia todo, mais é como se diz, a gente tem horário a se cumprir. Então, aqui eu quero parabenizar e conscientizar a população sobre a ansiedade, que a ansiedade tem cura, e tem que



procurar os profissionais em tempo recorde, em tempo que tenha condição de ser curado, de ser aliviado aquele sintoma. Então, parabéns Téssya, parabéns a diretora do CEREST, ou coordenadora, a todos profissionais, e parabéns a Presidente, por essa audiência. Obrigada a todos. E fiquei radiante com Téssya, em escutar uma ex-aluna, uma profissional que hoje está aqui na minha frente, falando de um assunto tão importante. E parabéns por sua profissão, e parabéns a todos. Obrigada.” A Senhora Presidente disse: “Nós que agradecemos vereadora, uma vez que esse tema, Vossa Excelência fala, a saúde mental do trabalhador, praticamente todos os dias nos conversamos sobre esse assunto. E quero passar a palavra a Giglieli, que quer fazer suas considerações.” Com a palavra, a Senhora **Giglielli Modesto**, Coordenadora do CEREST, disse: “Então, Téssya, você falou sobre a saúde mental nesse processo de pandemia. Gostaria aqui, nesse momento, de destacar outra ação que estamos planejando, estamos já divulgando, para esse momento de Abril Verde, que é um plantão psicológico, é uma escuta psicologia para os profissionais da linha de frente de combate ao COVID. Então você trabalhador dos hospitais, de unidade de pronto atendimento, do SAMU, do Centro de COVID, da força tarefa, que tenha alguma necessidade de escuta, essa escuta vai está sendo realizada. Agora no mês de abril nós estamos lá na nossa rede social com a divulgação do link para inscrição, também vai ser realizado de forma remota, é uma parceria com o Centro Universitário da cidade de Patos, e os psicólogos vão estar a nossa disposição, em datas pré-agendadas. Então gostaria de fazer esse chamamento, como continuidade dessa discussão de hoje, para esses profissionais que desejem atendimento. Aproveitando aqui o espaço, eu gostaria de agradecer a atenção especializada, pelo apoio constante, diário, na nossa caminhada, no nosso desenvolvimento de ações, também ao Secretario Municipal de Saúde, Dr. Segundo, que ontem distribuía um chamado, um áudio, convidando os trabalhadores do Município a participar desse momento. Outro parceiro também a comunicação municipal, que tem nos apoiado nesse momento, agradeço demais. E pelas palavras a Celeida Barros, que esteve disponível aqui, a gente convidou para direcionar esse vídeo nesse momento de hoje. Celeida é coordenador do CEREST estadual, e veio aqui também fazer a sua participação. Notifico ainda lá no youtube, eu dei uma visualizada, tinham trabalhadores também da nossa 3ª Macrorregião, pessoas lá do Junco, de Sousa, de Cajazeiras. Então como já foi conversado aqui, anteriormente, essa sessão só fica registrada, fica gravada, a gente vai poder está distribuindo aos trabalhadores que não poderão está aqui nesse momento. E, por fim, quero agradecer a todos. Muito obrigado.” A Senhora Presidente disse: “Em nome da Câmara Municipal de Patos, queremos agradecer a toda a equipe do CEREST, na pessoa de Edjane, que também está presente aqui, autora dessa lei Abril Verde, a coordenadora Gigliele, a Silmara, a Téssya que abrillantou com suas palavras, com conhecimento. Quero agradecer a Janiele, a Jaqueline, a Elizabeth, aos Vereadores Marco César, Patrian, Fatinha Bocão, Sales Júnior, Ramon Pantera, como também a toda a equipe da TV Câmara, que está presente. E quero também fazer o registro de Alisson, que é esposo da nossa amiga Téssya Hyanna, que está participando da nossa sessão. O vídeo desta sessão ficará na rede social da Câmara Municipal de Patos, através do youtube, como também facebook.” Não havendo mais nada a tratar, agradecendo a presença de todos, a Senhora Presidente



deu por encerrada a presente Sessão, às dez horas e vinte minutos. SALA DAS SESSÕES DA CÂMARA MUNICIPAL DE PATOS/PB (CASA JUVENAL LÚCIO DE SOUSA). EM, 14 DE ABRIL DE 2021.



VALTIDE PAULINO SANTOS
Presidente



EMANUEL RODRIGUES DE ARAÚJO
1º Secretário



KLEBER RAMON DA S. ARAÚJO
2º Secretário “Ad hoc”