

CAPÍTULO 33

AÇÕES E ESTRATÉGIAS PARA REDUÇÃO DO SOFRIMENTO MENTAL EM TRABALHADORES DE SAÚDE FRENTE À PANDEMIA POR COVID-19

*Palavras-chave: Saúde Mental; Adaptação Psicológica; Pessoal de Saúde.
COVID-19.*

MÁRCIA ASTRÊS FERNANDES¹
MATEUS IBIAPINA VAZ DE SOUSA CRUZ²
ISMAÍLIA DE LIMA SOUSA²
LUCIANA KARINE DE ABREU OLIVEIRA²
ALINE MAGALHÃES DE LIMA²
ANA BEATRIZ DE OLIVEIRA FERREIRA²
KAREN BEATRIZ OLIVEIRA DE ABREU²
GÉSSICA SOARES QUEIROZ²

¹Docente Associada do Curso de Graduação e Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí.

²Discente do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí.

INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan (China), iniciou o surto ocasionado pelo novo coronavírus, denominado como Coronavírus 2 associado à síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV-2). Tal doença foi vertiginosamente disseminada pelo mundo, sendo considerada em março de 2020 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) uma pandemia global, tornando-se um grande desafio para o sistema de saúde pública no mundo (MAN *et al.*, 2020).

Em épocas de epidemias causadas por patologias infecciosas, é notável o descuido da saúde mental em decorrência dos riscos biológicos oferecidos pelas doenças. Consequentemente, as queixas de problemas psicológicos aumentam e atingem proporções incomuns, evidenciando o aparecimento de doenças como depressão e ansiedade em indivíduos que antes não apresentavam tais condições e exacerbando em pessoas que já possuem, podendo levar até mesmo ao suicídio (MOREIRA *et al.*, 2020).

Dessa forma, a saúde mental é caracterizada pela OMS com um estado de bem-estar onde esse ser humano irá analisar a sua capacidade de poder lidar com os estresses do dia a dia e trabalhar de forma produtiva, sendo capaz de colaborar com a comunidade. Logo, durante a pandemia da COVID-19 os trabalhadores que estão atuando diretamente no setor de saúde tornaram-se cada vez mais expostos a danos afetivos (TOLÊDO *et al.*, 2021).

Sendo assim, os profissionais da saúde atuam diretamente em contato com pacientes contaminados pelo novo coronavírus, o que os torna expostos a vários fatores estressantes

durante o atendimento, a alta carga de trabalho, equipamentos insuficientes para proteção, condições inadequadas para a prestação da assistência entre outros. Com isso, esses profissionais acabam desenvolvendo sentimentos de medo, angústia e desamparo, o que pode acarretar na piora de sua saúde mental (MOREIRA *et al.*, 2020).

A partir dos elementos expostos, o objetivo do presente estudo consistiu em discutir, a partir da literatura científica, ações e estratégias de saúde direcionadas à redução do sofrimento mental em trabalhadores de saúde no contexto da Covid-19.

MÉTODO

Trata-se de um estudo de revisão narrativa, que consiste na análise da literatura publicada em artigos e periódicos científicos sobre estratégias de saúde aplicadas ao sofrimento mental de trabalhadores da saúde no contexto da COVID-19.

O estudo foi motivado a partir do relato de experiência que retrata a vivência dos participantes do projeto de extensão: “O cuidar de Enfermagem em Saúde Mental na perspectiva da ressocialização”, da Universidade Federal do Piauí – UFPI, realizado no Hospital Público Psiquiátrico, referência no Estado do Piauí, voltado à assistência em saúde mental de alta complexidade.

Foi realizada a revisão sobre o tema através de pesquisa na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) em maio de 2021, utilizando as bases de dados Medline (*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online Complete*), Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), BDENF (Base de Dados em

Enfermagem) e os descritores de saúde foram: “estratégias de saúde” AND “saúde mental” AND “trabalhadores da saúde” AND “COVID-19”.

O limite temporal foi de quatro anos (2019 - 2021) e os idiomas foram: inglês, português e espanhol. A busca resultou em 79 publicações relacionadas ao tema, e após análise dos resumos dos estudos incluídos, foram captados 7 artigos que se relacionava diretamente com a temática estudada. Excluíram-se 72 artigos que não estavam na íntegra ou que não se relacionava com o tema. Para tanto, realizou-se a seleção, por meio de uma leitura exploratória, analítica e interpretativa dos 7 estudos e destes, 7 apresentaram maior concordância com o tema proposto e, sendo assim, foram utilizados para construção da revisão de literatura. Dessa forma, ainda foram utilizados 4 artigos do Google Acadêmico

para complementar o estudo, sendo assim, 11 artigos compõem essa pesquisa.

Em seguida, procedeu-se a revisão narrativa com vistas a desvelar o que existe de promoção à saúde mental de trabalhadores e o papel da enfermagem nesse processo. Não se fez necessária a submissão deste trabalho para aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa, pois não houve envolvimento direto ou indireto com pessoas, nem foram coletados dados pessoais para realização do estudo em tela.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com vistas a sumarizar algumas informações sobre os principais resultados encontrados sobre estratégias de saúde aplicadas ao sofrimento mental de trabalhadores de saúde no contexto da COVID-19, construiu-se o **Quadro 33. 1**.

Quadro 1. Artigos selecionados de acordo com os autores, periódicos e ano de publicação.

Autor (es)	Título	Periódico	Ano
ALMEIDA <i>et al.</i>	A saúde mental dos profissionais de enfermagem na linha de frente à assistência de pacientes com covid-19.	Revista de Casos e Consultoria	2021
BLAKE <i>et al.</i>	Mitigating the Psychological Impact of COVID-19 on Healthcare Workers: A Digital Learning Package.	Int. J. Environ. Res. Public Health	2020
CROGHAN <i>et al.</i>	Stress, Resilience, and Coping of Healthcare Workers during the COVID-19 Pandemic.	Journal of Primary Care & Community Health	2021
FERREIRA <i>et al.</i>	Uma reflexão sobre saúde mental do enfermeiro emergencista no contexto da pandemia pelo Covid - 19.	Research, Society and Development	2020

KALAITZAKI & ROVITHIS.	Secondary traumatic stress and vicarious posttraumatic growth in healthcare workers during the first COVID-19 lockdown in Greece: The role of resilience and coping strategies.	Psychiatriki	2021
LEITE, <i>et al.</i>	Estratégias e desafios em manter a saúde mental dos profissionais de enfermagem no contexto da pandemia Covid-19.	Research, Society and Development	2021
MCFADDEN <i>et al.</i>	The Role of Coping in the Wellbeing and Work-Related Quality of Life of UK Health and Social Care Workers during COVID-19.	Int. J. Environ. Res. Public Health	2021
PRAZERES <i>et al.</i>	COVID-19-Related Fear and Anxiety: Spiritual-Religious Coping in Healthcare Workers in Portugal.	Int. J. Environ. Res. Public Health	2021
PRIGOL & SANTOS	Saúde mental dos profissionais de enfermagem diante da pandemia COVID-19.	Research, Society and Development	2020
SAIDEL <i>et al.</i>	Intervenções em saúde mental para profissionais de saúde frente à pandemia de Coronavírus.	Rev Enferm UERJ	2020
TEIXEIRA <i>et al.</i>	A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19.	Ciência & Saúde Coletiva	2020

A pandemia gerada pelo novo coronavírus colocou em evidência as vulnerabilidades, tanto emocionais quanto ocupacionais dos profissionais de saúde. Tais vulnerabilidades podem ser associadas à pressão gerada pela situação, associadas ao estresse, depressão e ansiedade. Consequentemente o bem-estar físico e psicológico é comprometido, gerando problemas como fadiga, desatenção e problemas de humor. Posto isso, faz-se necessário o uso de estratégias para o manejo adequado de estresse, aumento da resiliência e a criação de uma rede apoio entre os profissionais de saúde (CROGHAN *et al.*, 2021).

Um estudo realizado nos Estados Unidos incluiu 302 profissionais de saúde, com intuito de estimar o estresse, resiliência e

enfrentamento autorrelatados e implementou diversas ações para atenuar o estresse e outras complicações geradas pela pandemia, como a divulgação de informações acerca da doença, reuniões diárias e semanais através de uma plataforma *online*, criação de grupos de trabalho que abordassem a segurança, estabelecimento de um fundo monetário para propiciar ajuda aos trabalhadores carentes, produção de vídeos e outros artifícios para melhorar a resiliência dos funcionários, entre outras estratégias (CROGHAN *et al.*, 2021).

Na Grécia, uma pesquisa demonstrou que algumas estratégias de enfrentamento utilizadas pelos trabalhadores de saúde melhoraram o estresse gerado pela demanda em excesso decorrente da pandemia. O uso da meditação para aliviar o estresse, reflexão sobre a situ-

ação sob uma perspectiva positiva e contar com uma rede social de apoio destacam-se como as estratégias mais utilizadas (KALAITZAKI & ROVITHIS, 2021).

Um estudo no Reino Unido, com 2541 entrevistados, no qual fala sobre “O papel do enfrentamento no bem-estar e na qualidade de vida relacionada ao trabalho de assistentes sociais e de saúde” indicou que o enfrentamento ativo atrelado à busca de ajuda teve uma associação com a melhoria do bem-estar e da melhor qualidade de vida no ambiente de trabalho. A estratégia de enfrentamento mais utilizada na amostra foi de aceitação, que permite às pessoas um fechamento e que elas sigam em frente. De modo geral, também relataram como estratégia a busca de ajuda na religião, humor, segmentação trabalho-família, trabalho para melhorar as habilidades, recreação e relaxamento e exercícios (MCFADDEN *et al.*, 2021).

Teixeira *et al.* (2020) em sua pesquisa intitulada “A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19” citam o acolhimento e o atendimento à crise associado a intervenção psicossocial rápida, como também, garantir um conjunto de ações de caráter preventivo para que possa reduzir as probabilidades dos profissionais sofrerem danos psicossociais e indica promoção de ambientes protegidos e favoráveis à saúde mental dos trabalhadores da saúde. Ademais, recomenda-se estratégia de suporte aos trabalhadores como os Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP) por meio de serviços de suporte psicológico presencial ou *on line*, para uma primeira escuta das necessidades de atenção psicológicas como ações para a melhoria do sofrimento mental (TEIXEIRA *et al.*, 2020).

A pesquisa “Intervenções em saúde

mental para profissionais de saúde frente à pandemia de Coronavírus” demonstra que o compartilhamento de dados e informações com fontes oficiais e medidas de proteção para os profissionais são estratégias essenciais para reduzir a desconfiança no ambiente de trabalho. Sendo assim, faz-se necessário empregar estratégias que favoreçam a comunicação dessas informações para esses trabalhadores, valendo-se de uma ampla divulgação no intuito de minimizar e esclarecer notícias falsas com o objetivo de que eles se sintam seguros e prevenindo assim o adoecimento mental (SAIDEL *et al.*, 2020).

No Reino Unido, foi aplicado durante sete dias, um suporte online voltado para profissionais de saúde e estudantes. Ao avaliar a implementação, constataram que durante o período pandêmico faz-se necessária uma boa comunicação acerca das medidas de prevenção e as diretivas para mitigar a possibilidade do sofrimento mental. Igualmente, outro fator capaz de reduzir o estresse é o apoio social no ambiente externo ao local de trabalho. Entretanto, em virtude da sobrecarga no trabalho e preocupação com risco de infecção, os trabalhadores de saúde desconsideraram os vínculos afetivos com seus familiares e amigos, que poderiam servir como rede de apoio e manutenção do contato social (BLAKE *et al.*, 2020).

Um estudo realizado em Portugal com profissionais de saúde e que aborda sobre “Medo e ansiedade relacionados à COVID-19: enfrentamento espiritual-religioso em profissionais da saúde em Portugal” demonstrou que a espiritualidade estava relacionada a um pequeno nível de ansiedade relativa ao coronavírus. Dessa forma, profissionais que apresentaram alto índice de esperança/otimismo da Escala de Espiritualidade tive-

ram menor ansiedade referente à COVID-19. Tal fato demonstra que, pensamentos positivos e a percepção de esperança referente a si mesmo e a tudo em sua volta, são instrumentos utilizados por profissionais de saúde a fim de mitigar os índices de ansiedade (PRAZERES *et al.*, 2021).

Prigol & Santos (2020) apontam que, por ocasião da pandemia da COVID-19, faz-se necessária a realização de inúmeras interferências com os trabalhadores de saúde. Para isso, é essencial o desempenho de atividades para que tais profissionais identifiquem antecipadamente sinais de sofrimento mental. Além disso, o estudo afirma que os trabalhadores de saúde precisam ter um longo período de descanso e carga horária de trabalho reduzida, incentivar o convívio, oportunizar o acompanhamento dos enfermeiros com a equipe de psicologia, a interprofissionalidade e a clarificação acerca da relevância das medidas de higiene para aliviar os momentos de tensão no ambiente hospitalar (PRIGOL & SANTOS, 2020).

Já Almeida (2021) indica os agravos à saúde mental dos trabalhadores pode ser reduzida com a adesão de hábitos saudáveis atrelados às atividades que visem o bem-estar do corpo e da mente, sendo assim, o fortalecimento do trabalho em equipe, promoção da sociabilidade efetiva somada à escuta terapêutica, são estratégias indicadas para à melhoria da qualidade de vida desses profissionais (ALMEIDA, 2021).

O estudo sobre saúde mental de enfermeiros emergencistas no contexto da pandemia pela COVID-19, revela que as Práticas Integrativas e Complementares (PIC's) consistem em uma das diversas estratégias que podem ser incluídas no ambiente de trabalho, visto que a OMS caracteriza tal

atividade como capaz de beneficiar o bem-estar e a saúde, além de cuidados por meio de produtos e terapias alternativas. Tais práticas podem incluir a auriculoterapia, musicoterapia, aromaterapia, meditação, fitoterapia dentre outras (FERREIRA *et al.*, 2020).

Outra pesquisa intitulada “Estratégias e desafios em manter a saúde mental dos profissionais de Enfermagem no contexto da pandemia Covid-19”, apresenta que diante do cenário pandêmico, as circunstâncias são agravadas, ocorrendo o aparecimento de conflitos emocionais e sentimentos de incertezas. Tal fato contribui para que os profissionais da saúde se tornem os mais vulneráveis, uma vez que estão atuando diretamente com pacientes infectados e possuem o medo de serem infectados pelo vírus. Diante disso, observa-se a relevância de um gerenciamento de saúde mental maior, com aspectos que fortaleçam o bem-estar psicológico, como exemplo as ações que envolvem valores como a fé, esperança, altruísmo e crença na ciência (LEITE *et al.*, 2020).

CONCLUSÃO

Os trabalhadores da área da saúde são um dos profissionais mais afetados por transtornos mentais no contexto da pandemia da Covid-19 e necessitam de atenção e ações com o intuito de mitigar esses distúrbios, sendo necessária a avaliação das implicações e emoções instigadas nesse período, a fim de entender e identificar antecipadamente, para que seja possível realizar intervenções adequadas.

Portanto, destaca-se ainda que a implementação de intervenções no ambiente de trabalho desses profissionais é importante e

podem ser executadas de diversas maneiras, desde o uso de práticas usuais como meditação e interação com familiares e amigos até a aplicação de atividades mais complexas como o uso de ferramentas online, bem como

o acompanhamento com profissionais da saúde mental. Assim, a assistência qualificada requer uma comunicação ativa e o desenvolvimento de habilidades para aprimorar os meios e métodos de alcance aos indivíduos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA; A.M.S. *et al.* A saúde mental dos profissionais de enfermagem na linha de frente à assistência de pacientes com covid-19. *Revista de Casos e Consultoria*, v. 12, n. 1, e. 25073, 2021.

BLAKE; H. *et al.* Mitigating the Psychological Impact of COVID-19 on Healthcare Workers: A Digital Learning Package. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 9, 2020.

CROGHAN, I.T. *et al.* Stress, Resilience, and Coping of Healthcare Workers during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Primary Care & Community Health*, v. 12, p. 1-9, 2021.

FERREIRA, F.G.P. *et al.* Uma reflexão sobre saúde mental do enfermeiro emergencista no contexto da pandemia pelo Covid - 19. *Research, Society and Development*, v. 9, n.7, p. 1 - 21, 2020.

KALAITZAKI, A. & ROVITHIS, M. Secondary traumatic stress and vicarious posttraumatic growth in healthcare workers during the first COVID-19 lockdown in Greece: The role of resilience and coping strategies. *Psychiatriki*, v. 32, n. 1, p. 19-25, 2021.

LEITE, A. C. *et al.* Estratégias e desafios em manter a saúde mental dos profissionais de enfermagem no contexto da pandemia Covid-19. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, 2021.

MCFADDEN, P. *et al.* The Role of Coping in the Wellbeing and Work-Related Quality of Life of UK

Health and Social Care Workers during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 2, p. 1-15, 2021.

MOREIRA, W.C. *et al.* Adoecimento mental na população geral e profissionais de saúde durante a pandemia da covid-19: revisão sistemática. *Texto & Contexto - Enfermagem* [online], v. 29, 2020.

PRAZERES, F. *et al.* COVID-19-Related Fear and Anxiety: Spiritual-Religious Coping in Healthcare Workers in Portugal. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 1, p. 1-11, 2021.

PRIGOL, A. C. & SANTOS; E. L. Saúde mental dos profissionais de enfermagem diante da pandemia COVID-19. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 9, 2020.

SAIDEL, M. G.B. *et al.* Intervenções em saúde mental para profissionais de saúde frente à pandemia de Coronavírus. *Revista Enfermagem UERJ*, v. 28, e. 49923, 2020.

TEIXEIRA, C.F.S, *et al.* A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 9, p. 3465-3474, 2020.

TOLÊDO, L.G. *et al.* Saúde mental dos profissionais de enfermagem em tempos de pandemia de COVID-19. *Brazilian Journal of Development*, v.7, n.5, p. 49163-49174, 2021.