

CUIDADOS TOMADOS PARA A MELHORIA DA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A COVID-19

Care taken to improve the mental health of healthcare workers during COVID-19

Gabrielle Barcelos Dias Gonçalves
Hyzadora Luyza Fernandes Souza
Raquel Nery Arantes de Melo
Giovanna Rocha Lenza
Maria Anthônia Gundim Lemos
Gabrielly Martins Ferreira
Iara Guimarães Rodrigues
Débora Vieira
debora.vieira@imepac.edu.br

DOI: <https://doi.org/10.47224/revistamaster.v8i15.382>

Resumo

Introdução: Na presente revisão integrativa da literatura, foi abordada a síntese de conhecimento acerca dos cuidados empregados referente à saúde mental dos profissionais da saúde durante a COVID-19, com o **objetivo** de discutir quais as ações que foram tomadas referentes ao cuidado à saúde dos profissionais. **Metodologia:** Foi realizado um levantamento bibliográfico de artigos publicados nos anos de 2020 e 2021 nas bases de dados PubMed, Scielo e Google Acadêmico, utilizando os descritores saúde mental, COVID-19 e profissionais de saúde, sendo que foram escolhidos 5 artigos após o uso dos critérios de seleção. **Resultados:** É notório que a carga horária e o estresse exacerbado vivenciados pelos profissionais da saúde, durante a pandemia, prejudicaram a saúde mental deles, permitindo o desenvolvimento de ansiedade, depressão e até mesmo Síndrome de Burnout. **Conclusão:** Depreende-se que para que ocorra uma melhora no quadro laboral estressante dos profissionais da saúde, é preciso que eles não se desvinculam do autocuidado no dia a dia, tendo como exemplo momentos de lazer, a prática de atividades físicas, boa alimentação e um sono de qualidade. Outrossim, a inclusão de um espaço de descanso o qual permitiria a pausa do pensamento acelerado e recesso dos profissionais, fazendo-se uso de medidas integrativas como a aromaterapia, por exemplo.

Palavras-chave: COVID-19, Saúde mental, Profissionais de saúde.

Abstract: In this integrative literature review, the synthesis of knowledge about the care provided to mental health professionals during COVID-19 was addressed, with the purpose of discussing the actions that were taken regarding the health care of professionals. **Methodology:** A bibliographic survey of articles published in the years 2020 and 2021 in the PubMed, Scielo and Google Academic databases was carried out using the descriptors mental health, COVID-19 and health professionals, wherey five articles were chosen after using

the selection criteria. **Results:** It is clear that the workload and the exacerbated stress experienced by health professionals, during the pandemic, affected their mental health, allowing the development of anxiety, depression and even Bournout Syndrome. **Conclusion:** It is understood that in order for an improvement to occur in the stressful labor situation of the health professionals, it is necessary that they do not disengage from self-care on a daily basis, having as an example moments of leisure, the practice of physical activities, good nutrition and quality sleep. Furthermore, the inclusion of a resting space that would allow a pause in the accelerated and fearful thinking of the professionals, making use of integrative measures such as aromatherapy, for example.

1 INTRODUÇÃO

Durante o período de novembro e dezembro de 2019, foram apresentados os primeiros relatos de casos do novo coronavírus (COVID-19) na cidade de Wuhan na China. O Brasil teve o primeiro caso relatado em fevereiro na cidade de São Paulo. O vírus SARS-COV-2 pode ser transmitido por meio de gotículas e causar doenças respiratórias, entéricas, hepáticas e neurológicas, sendo um vírus que possui uma alta disseminação quando comparado aos outros da mesma espécie (OLIVEIRA et al., 2021). Devido a disseminação em escala global o vírus se tornou uma emergência de saúde pública e foi considerado uma pandemia pela Organização Mundial da Saúde. Diante dos desafios apresentados aos profissionais da saúde, a pandemia se concretizou como um desafio referente à saúde mental, não apenas da população comum, mas aos profissionais de saúde, que estavam em conflito direto, tendo como causa o estresse e sofrimento psicológico relacionados a eventos de suas condições de trabalho.

Os fatores que contribuíram para essa sobrecarga mental, estão relacionados ao momento ápice da pandemia, sendo eles: a natureza da própria infecção, escassez de testes, número alto de admissões na Unidade de Terapia Intensiva (UTI), falta de tratamento eficaz, evolução negativa de pacientes em estado grave, as limitações de recursos, como a falta de Equipamento de Proteção Individual (EPI), de suprimentos médicos e insuficiência de profissionais em virtude da superlotação, sentimentos de frustração e impotência pela exposição frequente aos eventos de mortes, os riscos ampliados de ser infectado no ambiente de trabalho, adoecer e morrer ou contrair o vírus e infectar familiares e etc. (OLIVEIRA et al., 2021).

Assim, o artigo é voltado a analisar, reunir e resumir literaturas sobre as ações de cuidado que foram tomadas para a melhoria da saúde mental dos profissionais de saúde que atuaram durante a pandemia da COVID-19. E dessa forma, apresentar uma discussão sobre o tema, com o intuito de evidenciar a significância do cuidado com a saúde mental, em especial, durante momentos de estresse e pressão excessiva dentro da atuação nas áreas de saúde no contexto de pandemia.

2 METODOLOGIA

Este é um estudo de revisão integrativa, o qual foi efetuado por meio de material bibliográfico, através de pesquisas na literatura, nas bases de dados: PubMed, Scielo e Google Acadêmico, com descritores “saúde mental”, “COVID-19” e “profissionais de saúde”. Utilizando-se como critérios de inclusão o estresse psicológico, o sentimento de impotência causada pelo desconhecimento da doença e a presença da Síndrome de Burnout, tudo isso, devido ao estresse laboral e ao medo de infecção. Ademais, como critérios de exclusão foram consideradas comorbidades psicológicas precursoras como a esquizofrenia, depressão e ansiedade.

Por conseguinte, o objetivo se deu em responder a pergunta norteadora sobre os cuidados sugeridos para o restabelecimento da qualidade da saúde mental dos profissionais de saúde.

Quadro 1 - Descritores controlados e não controlados utilizados para construção da estratégia de busca:

PUBMED	DESCRITORES
n= 2 2020 a 2021 Português	“saúde mental” AND “covid-19” AND “profissionais de saúde”

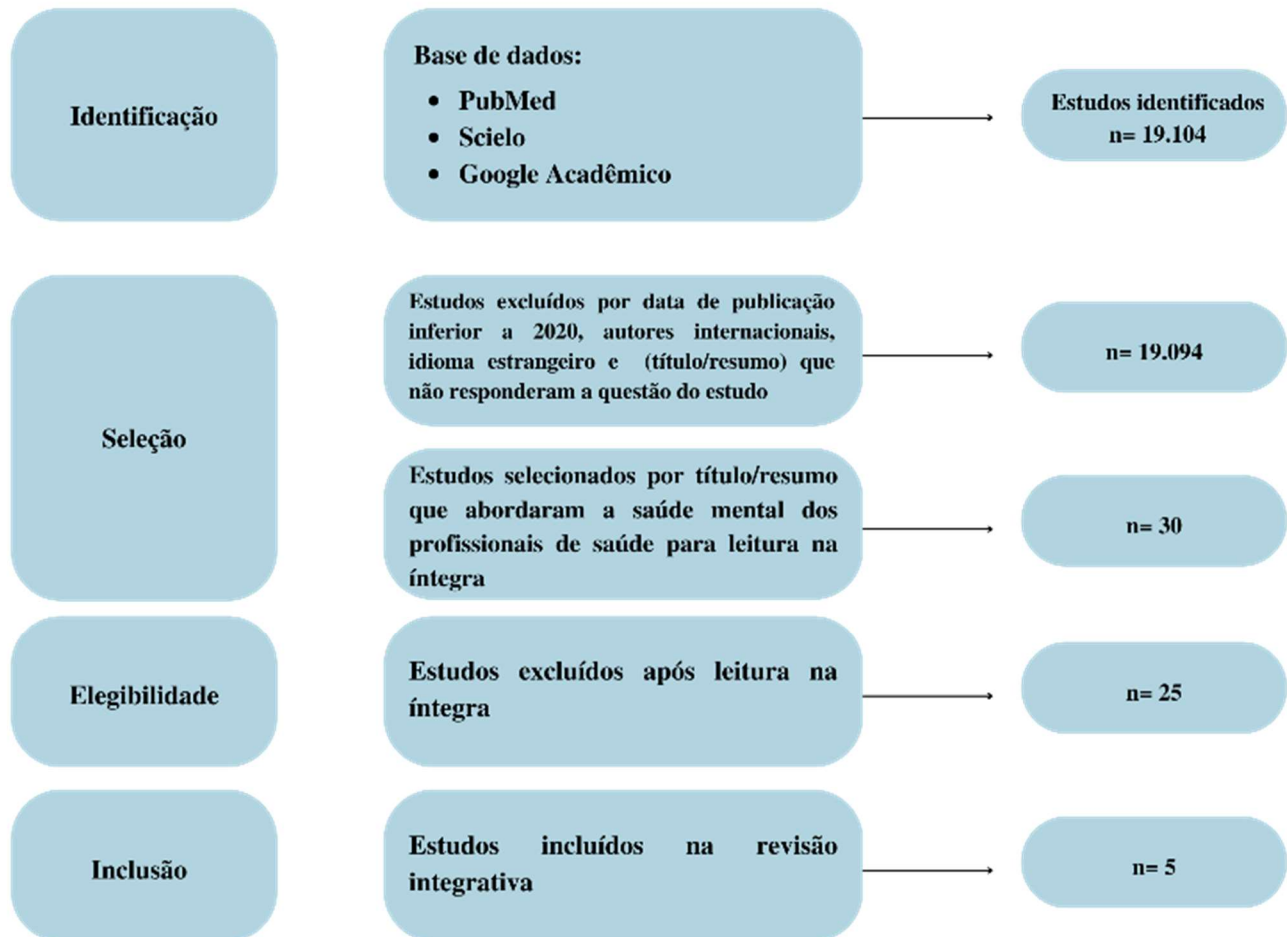
SCIELO	DESCRITORES
n= 2 2020 a 2021 Português	“saúde mental” AND “covid-19” AND “profissionais de saúde”

GOOGLE ACADÊMICO	DESCRITORES
n= 19.100 2020 a 2021 Português	“saúde mental” AND “covid-19” AND “profissionais de saúde”

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram utilizados como base de dados para levantamento dos manuscritos o PubMed (n=2), o Scielo (n=2) e o Google Acadêmico (n=19.100), sendo encontrado o total de 19.104 artigos. Baseando-se nos critérios de seleção, foram excluídos da pesquisa 19.099 artigos, sendo selecionados para o presente estudo apenas 5 manuscritos, os quais abordaram a temática em questão, como descrito na figura abaixo.

Figura 1. Fluxograma das etapas de seleção



Quadro 2. Sinopse dos dados coletados nos artigos selecionados para a revisão integrativa com cronologia de 2020 e 2021 organizados por nº de artigos, autor/ano e local de estudo, títulos, objetivos e delineamento do estudo.

Número do artigo	Autor, ano de publicação, local de estudo	Título	Objetivos	Delineamento do estudo
A1	Moreira et al. (2020) Brasil	Apoio psicossocial e saúde mental dos profissionais de enfermagem no combate à COVID-19	Descrever e discutir a atuação dos profissionais de enfermagem, sua exposição aos fatores de risco no trabalho e a importância do apoio psicossocial na pandemia da COVID-	Revisão narrativa

			19	
A2	Almeida et al. (2021) Brasil	Síndrome de Burnout em profissionais da saúde da linha de frente do COVID-19	Não consta o objetivo no presente estudo.	Levantamento bibliográfico
A3	Oliveira et al (2021) Brasil	Garantias basilares à saúde mental em cenário pandêmico: reflexões sobre as implicações psicológicas nos profissionais de saúde	Analisar possíveis implicações na saúde mental dos profissionais de saúde no cenário de pandemia pela COVID-19	Pesquisa bibliográfica
A4	Borges et al (2021) Brasil	O impacto da Síndrome de Burnout entre os profissionais de saúde no contexto da pandemia da COVID-19	Identificar nas literaturas científicas o impacto da Síndrome de Burnout enfrentado pelos profissionais de saúde no contexto da pandemia da COVID-19.	Revisão integrativa
A5	Borges et al (2021) Brasil	Fatores de Risco para a síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19	Analisar os fatores de risco para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia da COVID-19	Revisão Integrativa

A literatura analisada nesta revisão integrativa retratou a respeito da saúde mental dos profissionais de saúde no contexto da pandemia da COVID-19, os quais atuaram na linha de frente contra o coronavírus. Em consequente, nota-se sintomas comuns, tendo em vista, que estes profissionais tiveram de lidar com a morte, risco de infecção de seus familiares e escassez de recursos. Com isso, houve um aumento do risco de desenvolver patologias mentais como por exemplo a Síndrome de Burnout (SB).

Como discussão, é apresentado apoio psicossocial à saúde mental do trabalhador, que alcança importância em ações de promoção, prevenção e recuperação do trabalhador, com o objetivo de fornecer ajuda emocional e valorização do próprio bem-estar psíquico. (Moreira et al. 2020 apud Macedo et al 2018).

A vivência no ambiente de trabalho proporciona abundantes experiências, histórias e frustrações, portanto se faz necessário esse suporte. (MOREIRA et al. 2020; IACONO 2020; BRUCKER; CONZ, 2019). Os profissionais da saúde se projetam para o bem estar do próximo e, muitas vezes, esquecem-se do autocuidado, tornando explícita a necessidade de apoio emocional para esse grupo. O suporte psicossocial para a equipe é essencial para preservar sua saúde a curto e longo prazo, especialmente, em situações muito estressoras vivenciadas no dia a dia de trabalho como o vivenciado na pandemia.

Ademais, é comum que profissionais estressados ou com alguma carência psíquica sejam os últimos a reconhecerem suas necessidades de apoio e esse estigma da resistência, conhecido como psicofobia é definido como um obstáculo para pedir ajuda, o que faz com que esses trabalhadores não priorizem o autocuidado. (MOREIRA et al. 2020). Dentro e fora do trabalho, é fundamental que o profissional mantenha o cuidado de suas necessidades básicas relacionadas à mente e ao corpo, cuidados estes o quais seriam uma alimentação e hidratação adequada, procurando descansar nos dias de folga, dormindo bem, não consumindo álcool, tabaco e/ou uso de drogas ilícitas. (Moreira et al. 2020)

Assim, as instituições de saúde reúnem situações adversas que expõem os trabalhadores ao acirramento do sofrimento psíquico, tais como: deparar-se constantemente com situações envolvendo morte, dor, sofrimento, a frequente sobrecarga de trabalho, a falta de preparo para lidar com demandas emocionais, a falta de reconhecimento que gera desmotivação e insatisfação no trabalho, dificuldades nas relações interpessoais, a insuficiência de recursos e a precarização do ambiente laboral (BORGES et.al 2020).

Dessa forma, as ações propostas para a prevenção e tratamento da saúde mental dos profissionais da saúde são baseadas no suporte psicológico via estratégias que minimizem a frequência dos danos à saúde mental dos profissionais por meio de ações realizadas em técnicas de relaxamento mental, como as supracitadas. (OLIVEIRA et al., 2021).

Ademais, quando se trata de profissionais da saúde com SB, vale ressaltar que ele fica mais suscetível a cometer erros e a prejudicar a relação médico-paciente, por exemplo. Segundo um estudo transversal realizado na Espanha, é de extrema importância o indivíduo ter o autoconhecimento dos sintomas de estresse, para facilitar uma abordagem de suporte psicológico antes da piora do quadro. Há também, segundo um estudo transversal realizado na Austrália, a prática da resiliência para reduzir as repercussões emocionais na SB, além de um estilo de vida mais saudável, como aponta um editorial publicado na International Wound Journal (2020). Outro estudo transversal, de Singapura, aponta que uma das possíveis soluções para a SB seria a redução do turno de trabalho (menor que 8 horas) e o fornecimento de um ambiente seguro de trabalho. Faz-se necessário mais estudos como este, para auxiliar os gestores em saúde no planejamento de ações de promoção da saúde dos trabalhadores, com o objetivo de mobilizar recursos e propostas de melhorias que favoreçam uma percepção mais positiva do ambiente da prática profissional que resultem numa redução da prevalência da SB entre os profissionais.

Tendo em consideração os dados supramencionados, os profissionais da área da saúde mental, destacam a importância em resgatar práticas que proporcionam prazer, especialmente no contexto da

pandemia, tais como, organizar a rotina de atividades diárias; técnicas de relaxamentos no cotidiano, além de buscar maneiras para resgatar o vínculo e fortalecimento com a rede de apoio social (OLIVEIRA et al, 2021)

4 CONCLUSÃO

Depreende-se, então, que a presente revisão integrativa evidencia os efeitos benéficos de práticas de intervenções que desenvolvam o psicológico dos profissionais da saúde, em contextos de estresse e pressão excessiva perante o exercício de trabalho, principalmente, na temática abordada, em cenários de pandemia por covid-19. Esses achados indicam que técnicas que retomem o lazer e o cuidado pessoal, como a prática de atividades físicas, técnicas de relaxamento durante o dia e o sono regulado, implicam na manutenção da saúde mental dos profissionais. Entretanto, é considerável que o uso das técnicas apresentadas pela literatura ocorresse de mesmo modo no espaço laboral, a fim de que todos os profissionais usufruem de tais modalidades integrativas. Ademais, é interessante criar um espaço de descanso nos próprios hospitais, espaço esse o qual teria a disposição dos funcionários um local confortável para aliviar a pressão psicológica, com puffs, difusores aromáticos com óleos essenciais que induzem um relaxamento (Lyra et al; 2010) e música ambiente para desacelerar os pensamentos.

5 REFERÊNCIAS

MOREIRA, A. S. *et al.* Apoio psicossocial e saúde mental dos profissionais de enfermagem no combate à COVID-19. **Enfermagem em Foco**, revista oficial do conselho federal de enfermagem, vol. 11, n. 1, p. 155. 2020. Disponível em: <[Apoio psicossocial e saúde mental dos profissionais de enfermagem no combate ao covid-19 | Moreira | Enfermagem em Foco \(cofen.gov.br\)](https://www.cofen.gov.br/revista-oficial/revista-oficial-11-1-2020)>.

ALMEIDA, S. L. C. *et al.* Síndrome de Burnout em profissionais da saúde da linha de frente do COVID-19. **Brazilian Journal of Development**, vol.7, n.8, p.1, 8, ago. 2021. Disponível em: <[Síndrome de Burnout em profissionais da saúde no contexto da pandemia por COVID-19: revisão integrativa / Burnout Syndrome in healthcare professionals in the context of the COVID-19 pandemic: integrative review | Brazilian Journal of Development \(brazilianjournals.com\)](https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJD/article/view/11111)>.

OLIVEIRA, D. J. B. *et al.* Garantias basilares à saúde mental em cenário pandêmico: reflexões sobre as implicações psicológicas nos profissionais de saúde. **Revista Research, Society and Development**, vol.10, n.11, 11 set. 2021 Disponível em: <[bdfd4281c868e4e32a63d49aaa0abcf66faa.pdf \(semanticscholar.org\)](https://www.semanticscholar.org/paper/bdfd4281c868e4e32a63d49aaa0abcf66faa)>.

BORGES, F. E. de S. Fatores de risco para a síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19. **Revista Saúde em Debate**, V. 46, N. Especial 1, P. 385-398, Mar. 2022. Disponível em:< [SciELO - Brasil - Fatores associados ao burnout em profissionais de saúde durante a pandemia de Covid-19: revisão integrativa Fatores associados ao burnout em profissionais de saúde durante a pandemia de Covid-19: revisão integrativa](https://www.scielo.br/bsd/article/46Especial1/385-398)>.

LYRA, S. C. Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de

graduação da área da saúde: estudo preliminar. **Revista Fisioterapia e Pesquisa**, v.17, n.1, p.13-7, jan/mar.2010. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/fp/a/B6dQHxR4YVbvvdvLzPXRf3jN/?lang=pt>>.