



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

O ADOECIMENTO MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE NO ENFRENTAMENTO DA COVID-19 DURANTE A PANDEMIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA¹

* Ana Paula dos Santos

* Guilherme Simão Boratto De Paula

RESUMO

A pandemia por Covid-19 apresenta dados impressionantes de contaminação, internações e mortes. Nesse contexto, os profissionais da saúde atuantes na linha de frente no combate ao vírus, inicialmente em face de uma situação de extrema incerteza, tiveram suas emoções potencializadas, sobrevivendo a este período e ao ulterior com fatores estressantes, tais como: a iminência dos riscos enfrentados, a sobrecarga de trabalho, o medo, ansiedade, insegurança, tristezas, desafios inimagináveis em outrora. Dessa maneira, este trabalho tem como objetivo principal apresentar os impactos da pandemia na saúde mental. Admitida como metodologia para produção científica, foi realizada revisão integrativa de literatura, por meio de critérios de inclusão a indexação de estudos nas respectivas bases de dados; textos que abordassem o tema a ser estudado; pesquisas realizadas em território nacional e artigos científicos completos publicados nos últimos 2 anos; e exclusão os textos que não permitiam gratuidade em seu acesso, textos incompletos e que não apresentavam em seus estudos uma avaliação pontual quanto aos impactos do período de pandemia ou materiais sem fundamentação científica. Resultou, por conseguinte, na escolha de dez artigos científicos analisados e apresentados distintamente, a fim de se concluir como a realização de intervenções para a promoção da saúde mental pôde minimizar os traumas ocasionados a referidos trabalhadores. Diante desse cenário, muitos profissionais apresentaram transtornos mentais que comprometeram significativamente a saúde física, mental e social. Em derradeiro, salienta-se que se trata de um estudo contemporâneo, e de grande relevância

¹ TCC em formato de artigo, apresentado ao Centro Universitário Presidente Antônio Carlos (FACEC), como parte dos requisitos para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia

* Graduanda do curso de psicologia; e-mail- anapsantospsico@gmail.com

* Graduando do curso de psicologia; e-mail- guilhermeboratto@hotmail.com



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

científica devido ao enfrentamento pandêmico e suas consequências incertas, devendo ser debatido continuamente para maior promoção de saúde.

Palavras-chave: Saúde Mental. COVID-19. Pandemia. Profissionais da Saúde.

INTRODUÇÃO

Em 2020, o mundo entra em colapso com a chegada de um novo vírus detectado pela primeira vez na China. O vírus SARS-COV2 causa a doença denominada Covid-19 e infectou de forma frenética e alarmante os países. Ocasinou milhares de óbitos, gerando uma pandemia declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) no dia 11 de março de 2020 (BRASIL, 2020). Conforme o diretor geral da OMS, Tedros Adhanom, em julho do ano de 2021 já teria ultrapassado 4 milhões de óbitos no cenário mundial (SAMPAIO, 2021).

Considerando que o novo Coronavírus apresenta uma propagação e contaminação em nível exponencial, além de não haver tratamento específico e, inicialmente, não possuir vacinas para inibir sua contaminação e agressividade, instalou-se uma pandemia. Pode ser destacada a questão de ser um novo vírus, com funcionamento e consequências pouco conhecidos. A lentidão de autoridades políticas na tomada de medidas que evitassem aglomerações, a disponibilização de benefícios recursos financeiros governamentais mais eficazes, tornando mais viável que os trabalhadores permanecessem em confinamento por um período maior de tempo e a falta de incentivos ao uso de máscara e álcool gel, dada a grande importância dessas medidas, facilitaram a circulação do vírus.

A COVID-19 surgiu de forma avassaladora, sendo que os primeiros países acometidos pelo novo coronavírus desdenharam de sua capacidade de destruição. Nessa esteira, faz-se necessário ressaltar que foi o caso de nações bastante desenvolvidas e com grande capacidade de articulação, como China, Coréia do Sul e Japão (BRASIL, 2020).



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

De acordo com o *site* Empresa Brasil de Comunicação (EBC) (2020), quando a COVID-19 chegou à Europa também foi subestimada pelas autoridades políticas, conseqüentemente o erro acima descrito se repetiu. Dessa vez, entretanto, em países como a Itália, que tem em sua maioria uma população senil e uma política bem desgastada, a devastação foi ainda mais impressionante, chegando ao índice de 600 mortes por dia, mais de 130 mil pessoas contaminadas em poucos meses.

Já no Brasil, houve um número crescente de casos e mortes após os índices diminuírem na Europa e na China. Atualmente, os índices apresentados pelo governo brasileiro, constam 20.676.571 casos confirmados, sendo 31.024 novos casos até o dia 26 de agosto de 2021 (BRASIL, 2021).

Ressalta-se que a pandemia da COVID-19, ocasionada pelo vírus SAR-COV-2, representa um grande desafio para a sociedade mundial, pois se trata de um acontecimento altamente estressante, haja vista as medidas de prevenção e controle da doença, que engendram impactos econômicos, políticos, sociais e sanitários. Não menos importante é o impacto na saúde mental, uma vez que afeta questões emocionais, cognitivas e comportamentais (BRASIL, 2020).

Os sintomas desencadeados pela Covid-19 são semelhantes à gripe, como tosse seca, dor de cabeça e febre, entretanto o agravamento pode gerar sintomas mais severos como dispneia, perda de fala ou movimento e dor no peito (BEZERRA, 2020).

Como forma de tratamento, aqueles que apresentarem sintomas mais graves devem ser submetidos à hospitalização, resultando no aumento da demanda dos profissionais da saúde e na lotação dos leitos. O caráter emergencial, em todo território nacional, fez necessária a criação de hospitais de campanha, que exigiram mais esforços dos profissionais, em especial de médicos e enfermeiros, conhecidos, então, como os profissionais da linha de frente no combate à Covid-19 (DANTAS, 2021).

O trabalho desempenhado em tempo de pandemia é exaustivo, uma vez que exige atenção integral com uso correto de equipamentos e, muitas das vezes, jornadas de trabalho em turnos consecutivos, dada a condição de saúde dos



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

internados. Além do esgotamento físico, há o estresse mental, pois tais profissionais são estigmatizados por trabalharem diretamente com a doença, além do constante risco de contraí-la (DANTAS, 2021).

Em tempos de pandemia, a saúde mental é uma das grandes preocupações dos profissionais da saúde. Nesse contexto de labor intenso, de necessidade de isolamento social e de exposição ao perigo de contaminação, condições paradoxais, por lidar diretamente com pessoas infectadas, a vida fica submetida a incertezas, inseguranças, medos, angústias, situações de luto por perda de pacientes ou parentes próximos. Além disso, a companhia constante do desespero humano ao ser diagnosticado com a Covid-19 e a tristeza do luto daqueles que perderam seus entes queridos faz com que o profissional necessite de um acompanhamento psicológico para melhor enfrentar todos esses desafios (BEZERRA, 2020).

É fundamental que a Psicologia investigue as consequências relativas ao fenômeno COVID19, sobrelevando não a questão biológica, mas o reconhecimento de outros processos adocedores e no apontamento de estratégias para assistência à saúde mental desses profissionais. O artigo deseja cooperar para o bem-estar biopsicossocial dos trabalhadores, mostrando a importância do cuidado da saúde mental no presente momento. O recorte foi pensado em relação ao sofrimento psíquico de médicos e enfermeiros ocasionado pelo estresse na vida desses trabalhadores.

O objetivo principal do estudo é apresentar os impactos da pandemia na saúde mental dos profissionais da linha de frente no combate ao Covid-19. Os objetivos específicos são: apresentar o contexto de início da pandemia da Covid-19; observar as consequências da pandemia para os profissionais que estavam na linha de frente; discutir estratégias que favoreçam a promoção da saúde e minimizem os impactos.

Assim, evidencia-se a relevância acadêmica em realizar pesquisas sobre o impacto da Covid-19 na saúde mental, em decorrência da pandemia, da qual os diversos efeitos surgem tanto de forma previsível e de curto prazo, como também podem ser identificados a longo prazo, tanto na saúde como também aqueles concernentes aos âmbitos social, econômico e político.



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

Como base teórica, foi adotada a metodologia de revisão bibliográfica, pautando-se em publicações científicas divulgadas no período de 2020 e 2021, nas quais era veiculada 'A saúde mental nos profissionais que atuaram na linha de frente da pandemia'. Buscou-se por meio de tal levantamento a reunião de dados e informações relacionadas ao tema, com a finalidade de apresentar bases teóricas e discussões que fundamentassem as considerações ora em análise.

Este estudo é organizado da seguinte maneira: introdução, que contextualiza a pesquisa, seguida de breve reflexão sobre a literatura em relação à pandemia e os efeitos causados nos profissionais. Apresenta-se a metodologia de pesquisa utilizada, seguida da análise e das considerações finais resultantes deste estudo.

1- SOBRE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS

Oportuno mencionar que o coronavírus (CoV) foi inicialmente isolado um fato isolado no ano de 1937, sendo que ficou conhecido em 2002 e 2003 por provocar uma síndrome respiratória aguda e grave no ser humano, conhecida como SARS. Naquele momento, a epidemia foi responsável por muitos casos de infecções graves no sistema respiratório inferior, acompanhados de febre e, frequentemente, de insuficiência respiratória. Contudo, a situação foi rapidamente controlada e apenas alguns países como China, Canadá e Estados Unidos foram afetados pelo vírus (HONORATO, 2020).

Segundo Brito *et al* (2020), dezoito anos após os primeiros casos do SARS-CoV, este novo CoV, denominado de SARS-CoV-2, é responsável pela célere propagação e disseminação da doença a nível nacional e internacional. Ressalta ainda que esta nova cepa é menos fatal do que os outros integrantes da família, tais como: SARS-CoV e o vírus causador da Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV), que apareceu em 2012 na Arábia Saudita. Entretanto, o SARS-CoV-2 apresenta maior potencial de disseminação.

Com efeito, em dezembro de 2019, ocorreu um surto de pneumonia na cidade de Wuhan, na China, iniciado precisamente no mercado de frutos-do-mar da aludida



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

cidade. O agente etiológico foi identificado como um novo coronavírus, ou seja, a doença COVID-19, gerada pelo vírus SAR-COV-2 (HONORATO, 2020).

O referido vírus pode ficar incubado até 14 dias, sendo contagioso também nesse período. Os sintomas predominantes são febres e tosse, sendo que idosos e pessoas com o sistema imunológico comprometido apresentam complicações com maior frequência e, conseqüentemente, a doença tende a evoluir de forma rápida, levando-as inclusive à morte (BRASIL, 2020).

Em virtude da propagação do vírus, surgiu o atual teste de biologia molecular aplicado no Brasil, o qual é denominado (RT-qPCR), com amplificação em tempo real. O *kit* diagnóstico para COVID-19 é produzido pelo Instituto Bio-Manguinhos da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Para a realização do teste, usa-se como amostra material coletado da nasofaringe, orofaringe ou uma pequena amostra de sangue. O referido teste, foi aprovado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), o qual permite à amplificação e a detecção do material genético viral em algumas horas. Aliás, a tecnologia também é aplicada para a identificação de outros patógenos respiratórios comuns como: microplasma, adenovírus, vírus parainfluenza, vírus sincicial respiratório, influenza A e vírus influenza B19. Até o presente momento, esse é o teste mais confiável, apresentando uma sensibilidade que pode variar de 63,0% a 93,0% e especificidade de 100,0%. (PAULA, 2021)

Segundo Paula (2020), apesar de a Covid-19 não conduzir a uma letalidade considerada alta na população geral, possui a capacidade de gerar estragos sistêmicos, tanto na saúde, como na economia e nas relações interpessoais.

Segundo o *site* de comunicação do governo federal, EBC (2020), quando a COVID-19 chegou à Europa, também foi subestimada, conseqüentemente o erro se repetiu. Desta vez, entretanto, em países como a Itália, que tem em sua maioria uma população envelhecida e, uma política bem desgastada. Neste país, a devastação foi ainda mais impressionante, chegando a haver cerca de 600 novas mortes por dia, mais de 130 mil pessoas contaminadas em poucos meses

Já no Brasil, teve seu número crescente de casos e mortes após os índices diminuírem na Europa e na China. Em janeiro de 2021, nosso país encontrava-se



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

apenas atrás dos Estados Unidos da América e da Índia em número de casos de COVID-19 no mundo, com mais de vinte e três milhões de pessoas contaminadas nos Estados Unidos da América e mais de dez milhões e meio na Índia (BRASIL, 2021).

(...) o Covid-19 é resultado de um fenômeno multidimensional, cujo cenário social em países economicamente frágeis, como o Brasil, acentuou o desenvolvimento da globalização da doença (...) Brasil tem tido um dos piores cenários. Está em terceiro lugar no ranking mundial em número de casos confirmados, ficando atrás apenas dos Estados Unidos, com mais de 6 milhões de contaminações e quase 180 mil mortes; e da Índia, com quase 4 milhões de casos confirmados e pouco menos de 60 mil óbitos. Ao que pudemos constatar, a crise provocada pela pandemia do Covid-19 não foi a primeira e, infelizmente, não será a última em nosso planeta. Os impactos econômicos, sanitários e subjetivos para a vida em sociedade são imensuráveis (NEZIO, 2021, p.5)

A pandemia da COVID-19, ocasionada pelo vírus SAR-COV-2, representa um grande desafio para a sociedade mundial, pois se trata de um acontecimento potencialmente estressante, ponderando as medidas de prevenção e controle da doença, os impactos econômicos, políticos e sociais. Não menos importante é o impacto na saúde mental, uma vez que altera as emoções, os comportamentos e a cognição dado o panorama supracitado (BRASIL, 2020). De acordo com Pereira *et al* (2020), pacientes diagnosticados com COVID-19 ou com suspeita de infecção têm comportamentos mais reativos, além de culpa, medo, melancolia, raiva, solidão, ansiedade e insônia. Essas manifestações podem evoluir para transtornos como acometimentos de pânico, Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), sintomas psicóticos, depressão, e até mesmo o suicídio. Mormente determinantes em pacientes em isolamento social, para os quais o estresse tende a ser o mais dominante.

Segundo a Fiocruz (2020), supõe-se que um terço ou metade da população do mundo tenha algum tipo de transtorno mental, manifestando-se de acordo com a força do acontecimento e o estado de vulnerabilidade social, o tempo e a efetividade das ações governamentais na conjuntura social ao longo da pandemia de COVID-19.

No Brasil, diante da ocorrência da pandemia de COVID-19, foi decretado pelo governo federal, por intermédio da Portaria nº 340, de 30 de março de 2020,



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

recomendações sobre medidas para o enfrentamento da emergência em Saúde Pública de importância Nacional resultante de infecção humana pela COVID-19, na esfera das Comunidades Terapêuticas. Tal documento também traz em seu bojo as medidas de isolamento social, expondo a necessidade de as pessoas com suspeita de infecção pelo vírus e as sintomáticas permanecerem em isolamento; como forma de atenuar a progressão e disseminação do vírus, resultando no controle e em menores percentagens de morbidade e mortalidade (BRASIL, 2020).

Para Pereira *et al* (2020), a ocorrência da pandemia de COVID-19 tem posto em pauta a saúde física dos indivíduos como também a saúde mental. Para além de cogitar os efeitos psicológicos do isolamento social, pesquisadores têm debatido sobre as estratégias de enfrentamento para tornar o período de distanciamento social menos agressivo psicologicamente.

Além do mais, apropriado relatar a importância que o serviço social presta dando assistência à população e o trabalho nas diversas políticas sociais, juntamente com os equipamentos públicos. Portanto, na perspectiva da ocorrência da pandemia de COVID-19, suas ações são pautadas pela Orientação Normativa nº 3/2020 dispostas pelo Conselho Federal de Serviço Social (CFESS), informando sobre ações de comunicação de boletins de saúde e óbitos por assistentes sociais. A finalidade da referida orientação é trazer a comunicação de óbito, que deve ser efetuada por profissionais qualificados em um trabalho conjunto com a equipe de saúde. Trata-se, portanto, do atendimento aos familiares e responsáveis legais pelo assistente social, quem se responsabiliza por avisar a respeito dos benefícios e direitos concernentes à situação, dispostos no aparato normativo e legal vigente no país (CFESS, 2020).

Nessa perspectiva, uma assistência social apropriada e ativa à população, com o objetivo de sanar dúvidas e de expor dados transparentes sobre as condições que levaram ao óbito de um ente familiar, por exemplo, pode evitar e combater a ocorrência de sentimentos como desamparo ou insegurança. Dessa forma, permitir-se-á uma redução relevante do desenvolvimento de sintomas associados ao estresse e ansiedade desses indivíduos (CFESS, 2020).

Destarte, a pandemia da COVID-19 ocasiona alguns dos principais estresses relacionados à duração da quarentena, ao isolamento social, à frustração e ao tédio, à falta de suprimentos, informações inadequadas e dificuldades econômicas.

No Ano de 2021 iniciou-se a maior campanha de vacinação na história brasileira. A vacinação contra a COVID19 resultou em uma redução na média móvel de óbitos por COVID19 no Brasil, apresentando o percentual de redução de 87,3% no mês de outubro de 2021, conforme se verifica na Gráfico 01.

Gráfico 01- Redução na Média Móvel de óbitos em Território Nacional

Estatísticas

Novos casos e mortes

Fonte: JHU CSSE COVID-19 Data - Última atualização: há 2 dias



Fonte: JHU CSSE COVID-19(2021)

Contudo, ressalta-se que mesmo os índices de contaminação e mortes apresentando significativas reduções, não se pode afirmar que a pandemia pela COVID-19 terminou. Não se deve desconsiderar os efeitos emocionais e na saúde mental originados de experiência periclitante e incerta, que atingiu a saúde da população, principalmente dos profissionais que estiveram e ainda permanecem na linha de frente nesta batalha.



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

1.1 Efeitos da pandemia na saúde mental dos profissionais da linha de frente

O cenário que emergiu da pandemia mundial, de crise sanitária e humanitária, fez com que os trabalhadores da saúde se reestruturassem na atuação profissional, mobilizando e priorizando atendimentos de urgência e emergência, atenção e recursos para o combate à pandemia (BARBOSA, 2020).

Os profissionais da linha de frente no combate à COVID-19 galgaram um caminho evolutivo, que se iniciou em um momento histórico no qual o conhecimento sobre o vírus era sumário. Posicionaram-se em atuação de alto risco de infecção, as proteções estavam em testes, o excesso de trabalho era sem precedentes, a discriminação pelo desconhecido, era algo comum em suas rotinas; o isolamento, até dos familiares, era necessário para preservação e cuidados com a vida daqueles que amavam. Por fim, passaram pela flexibilização do isolamento, pelo surgimento das vacinas e pela paulatina imunização da população (BARBOSA, 2020).

Enfrentar a contaminação pela COVID-19 em larga escala permitiu que os olhos do mundo fossem direcionados aos profissionais da linha de frente, principalmente médicos e enfermeiros. Dentro da notoriedade e prestígio laboral, eles evidenciaram as fragilidades às quais estão expostos, como atuar em um cenário arriscado, sob excesso de horas trabalhadas, a insalubridade do ambiente, a falta de valorização profissional, e os consequentes impactos físicos e mentais (BARBOSA, 2020).

As adversidades enfrentadas pelos profissionais da saúde em tempos de pandemia pelo COVID-19 têm remetido a investigações sobre como esses trabalhadores mantêm a sanidade mental e quais são os fatores desencadeadores do estresse profissional na atuação da linha de frente da COVID-19 (BARROSO *et al* 2020).

Outro fator que deve ser considerado é a falta de equipamentos de proteção individual (EPI) e a falta de profissionais capacitados para atuarem na prestação dos cuidados necessários; gerando maior esgotamento físico e mental naqueles que estão atuando (DANTAS, 2021).



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

Dessa maneira, entende-se que a natureza do trabalho realizado pelos médicos e enfermeiros requer insumos para que ocorra a devida proteção. Mesmo com os EPI's próprios para o combate à pandemia, o protocolo também resultava em tensão física e psicológica, uma vez que deveriam estar em constante e intensa atenção e vigilância, o que minou a autonomia no desempenho da função (DANTAS, 2021).

Destaca-se que a proteção aos trabalhadores da linha de frente é proporcional aos cuidados com os pacientes infectados pelo vírus. Dessa maneira, é necessária uma mão de obra saudável, a fim de não colocar a população em risco e ocasionar uma diminuição de mão de obra que acarretaria a sobrecarga da equipe atuante (DANTAS, 2021).

A traumatização vicária é outro efeito que se pode verificar dentre os profissionais da saúde. O sofrimento por traumas remete a uma sensação de culpa, raiva, frustração e tristeza, ainda que as vítimas não fizessem parte de seu cotidiano. Além das mortes dos pacientes, o profissional da linha de frente vivenciou o luto de pessoas próximas, familiares e amigos de trabalho, não sendo possível um período de tempo para refletir sobre tais perdas devidas as intercorrências rápidas. Freud afirma que o luto requer uma elaboração psicológica e tem um tempo de duração que deve ser superado espontaneamente. A melancolia é a identificação de um objeto perdido inconsciente, com sintomas de culpa, tristeza e autoflagelação (DANTAS, 2021).

Para Kubler-Ross, a fase do morrer pode ser dividida em cinco estágios: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. O luto não deve ser encarado como um processo linear e, atualmente, alguns estudos mostram que cada indivíduo assimila as perdas e traumas de maneiras diferentes. Portanto, é importante entender o luto como um processo adaptativo, ímpar, que demanda um período para ser bem assimilado, não sendo possível prever se a pessoa passará pelos cinco estágios (CARNAÚBA apud ROSS, 2016).

Segundo a Agência Brasil (2021), após um ano do enfrentamento da pandemia, o Núcleo de Pesquisa da Burocracia da Fundação Getúlio Vargas (FGV) ouviu 1.829 profissionais da saúde de diversas áreas de atuação, e destacou que 80%

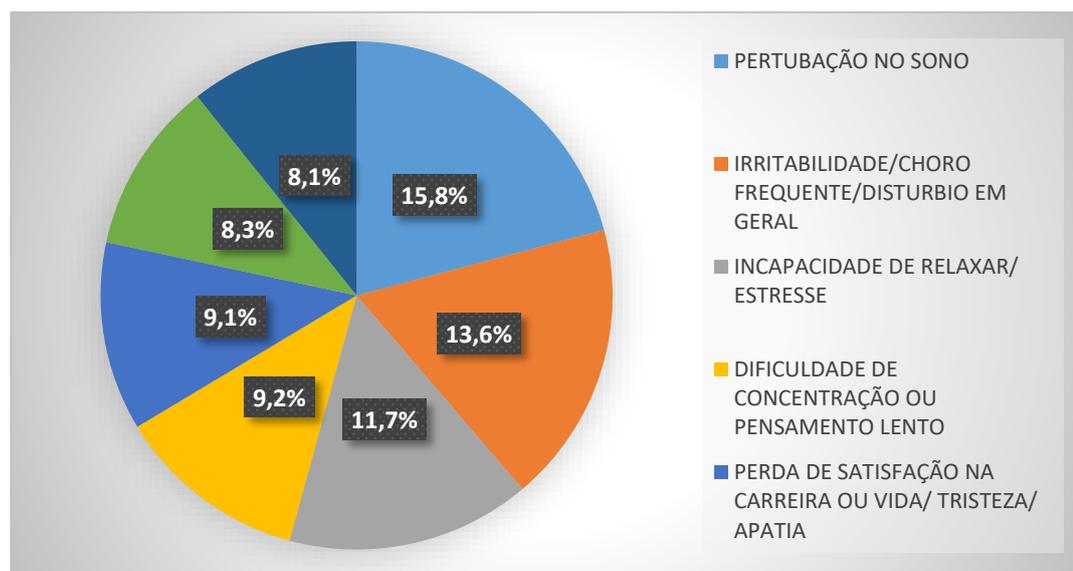
destes profissionais apresentaram comprometimento na saúde mental; uma vez que trabalham sem descanso, sem licença e sem remuneração proporcional. Além das condições de trabalho, muitos profissionais apresentaram insegurança no enfrentamento à pandemia e disseram sentir medo, ansiedade, cansaço e tristeza.

Já a Fundação Oswaldo Cruz, em março de 2021, divulgou uma pesquisa na qual afirma que profissionais da linha de frente apresentam-se esgotados e com exaustão mental. Atribuindo para esse estado não somente os elevados índices de morte de pacientes, colegas de trabalho ou familiares, mas também o bem-estar pessoal e profissional.

A Fiocruz destacou ainda que os profissionais ativos na linha de frente tiveram 95% da condição de vida alterada e que 50% dos trabalhadores excedem a jornada de trabalho de 40 horas semanais, sendo que 45% deles dependem de mais de um emprego para manterem o sustendo familiar (LEONEL, 2021).

Quanto às consequências destacadas na pesquisa em relação à saúde mental do profissional da saúde, a seguir são apresentados no Gráfico 01:

Gráfico 01- Saúde Mental do Profissional da Saúde



Fonte: (Leonel, 2021)



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

Conforme disposto no gráfico acima, evidencia-se que entre os profissionais da saúde que atuam na linha de frente no combate à pandemia pela COVID-19, algumas consequências emocionais já podem ser listadas em um período de um ano, ressaltando a necessidade e a importância de se realizar estudos direcionados a essa problemática, posto que a situação mundial vivenciada é itinerante e incerta.

1.2 Estratégias e alternativas para reduzir os impactos da pandemia na saúde mental dos profissionais de saúde

A saúde do trabalhador necessita de diversas ações que viabilizem o bem-estar do profissional para que ele desempenhe suas funções laborais, devendo ocorrer a vigilância, tanto em caráter epidemiológico quanto sanitário para promover, proteger, recuperar e até mesmo reabilitar o trabalhador em exercício. As respostas fisiológicas são resultantes da adaptação a diferentes situações vivenciadas, considerando que cada indivíduo reage aos estímulos de diferentes formas (UENO, 2017).

Em relação aos profissionais da área da saúde, pode-se afirmar que esse grupo comporta na grande maioria de indivíduos que cuidam de outras pessoas e acabam esquecendo de si próprios, resultando em adoecimento do corpo e da mente, devido às demandas emocionais (UENO, 2017).

O estresse ocupacional é considerado o fator que desencadeia muitas das patologias apresentadas pelos profissionais da área da saúde, estando associado a agravantes como ansiedade, depressão e síndrome de Burnout. Outros fatores estressores que podem ser destacados são: insatisfação com o ambiente de trabalho, condição socioeconômica dos trabalhadores, falta de controle e o baixo reconhecimento emocional (UENO, 2017).

Em relação ao estresse causado aos profissionais da saúde em tempos de pandemia, a OMS e a Sociedade Internacional da Cruz Vermelha apresentaram algumas recomendações para combater o estresse advindo da pandemia. Algumas delas são: satisfação de necessidades básicas, apoio social, a comunicação,



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

distribuição de tarefas, horários de trabalhos flexíveis e a ajuda psicossocial e psicológica (COSTA, 2020).

Enfatiza-se que o estresse ocupacional não é um diagnóstico inovador, principalmente na área da saúde. Profissionais de enfermagem, foram classificados pela *HealthEducationAuthory* (STACCIARINI, TRÓCCOLI, 2001) como a quarta profissão mais estressante no setor público. O estresse manifesta-se individualmente com características próprias, mas algumas categorias comuns podem ser identificadas para a ocorrência de adoecimento entre os profissionais dessa área, tais como fatores intrínsecos (sobrecarga de trabalho e recursos inadequados); relações de trabalho (relações interpessoais e atendimento ao paciente); estrutura organizacional (cobranças excessivas); e papéis estressores (carga emocional) (LEMOS, 2002).

Diante das dificuldades ocasionadas pela pandemia, medidas são necessárias para garantir condições dignas para o trabalho. Barroso *et al* (2021) e Barbosa *et al* (2021) apontam algumas estratégias e ferramentas capazes de auxiliar os profissionais da área da saúde, em especial médicos e enfermeiros, por estarem na linha de frente do combate à pandemia. Tornam-se essenciais estratégias para amenizar riscos de adoecimento. Os profissionais precisam de um espaço para falar sobre suas experiências, o momento que vivenciam, suas dificuldades. Ações nesse sentido contribuem para a promoção de saúde e podem prevenir o aparecimento de doenças.

Correlacionando o fato de a pandemia ser um ocorrido inédito e que causou danos a nível mundial, foram elencadas as estratégias *coping*- que são esforços cognitivos, comportamentais para lidar com situação de danos - indicada para enfrentar fatores estressantes desencadeados no período de pandemia. Implementam-se as estratégias de *coping* através de três etapas: afastamento, a necessidade de suporte social e emocional e autopercepção (SOUSA, 2020).

Analisando a primeira categoria, observa-se a presença da solidão, anseios, tristezas, ansiedades, podendo resultar em impactos sociais e psicológicos graves (SOUSA, 2020).



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

Na segunda categoria, encontra-se a presença da negação da procura de auxílio profissional, porém quando ocorre o auxílio e as estratégias de ajuda para reconhecer o fator estressor, pode haver mudança na atuação vivenciada. Nesta categoria, conta-se com o apoio familiar para o fortalecimento da saúde mental do indivíduo (SOUSA,2020).

As utilizações de mídias sociais confiáveis também contribuem para tranquilizar o indivíduo, sendo importante para superação e *coping* do momento vivido. Desta forma, como efeito positivo, percebem-se menores níveis de estresse e ansiedade. Atividades físicas regulares podem ajudar no controle da ansiedade (RIBEIRO, 2021).

Para manutenção e sustentação do equilíbrio emocional, privilegiam-se, os manejos psicoterapêuticos por meio de técnicas, exercícios ou ferramentas para uma boa saúde mental. Como manejos, consideram-se a elaboração e a reorganização da rotina, descanso, reflexões acerca da vida, orações, atividades como leitura, música e outros (RIBEIRO,2021).

Na terceira categoria, a alteração comportamental, sentimento de tristeza, ansiedade e medo causam alteração de humor, no sono e no contato com outras pessoas. Como estratégias, a aproximação de pessoas queridas e familiares, a realização de reflexões sobre a vida, a aprendizagem do valor de situações simples de afeto e agradecimentos (SOUSA,2020).

Por fim, ressalta-se que a grande turbulência vivenciada pelas equipes da linha de frente mudou a forma como eles enxergam a profissão, a si mesmos e a vida.

2 METODOLOGIA

O presente estudo constitui em uma revisão integrativa de literatura, referente à produção científica que aborda os impactos do enfrentamento da covid19 na saúde mental de médicos e enfermeiros. O percurso metodológico foi realizado as seguintes etapas: seleção da temática a ser estudada, pesquisa na literatura especializada, estudo do material identificado, análise, síntese e interpretação.

A revisão integrativa é um estudo realizado a partir de a análise de pesquisas relevantes de fontes secundárias por meio de levantamento bibliográfico que reúne

informações sobre a temática investigada. Constitui uma técnica de pesquisa com rigor metodológico, criteriosa e conscienciosa, que aumenta a credibilidade e a profundidade de conclusões que contribuem para reflexão sobre a realização de futuros estudos, buscando melhorar as evidências recentes (PEREIRA,2018).

A busca foi realizada por meio de levantamento bibliográfico mediante pesquisa no Google acadêmico, considerando monografias, dissertações, legislações e jurisprudências publicadas. A seleção dos artigos foi realizada no período de agosto a outubro de 2021, aplicando-se os critérios de inclusão: indexação de estudos nas respectivas bases de dados; textos que abordassem o tema a ser estudado; pesquisas realizadas em território nacional e artigos científicos completos publicados nos últimos 2 anos; os critérios de exclusão: textos que não permitiam gratuidade em seu acesso, textos incompletos e que não apresentavam em seus estudos uma avaliação pontual quanto aos impactos do período de pandemia ou materiais sem fundamentação científica.

Cabe mencionar que as reflexões emergidas foram organizadas a partir de eixos condutores acerca da temática, oriundos de interpretações da literatura pertinente, acrescido das impressões dos autores, ou seja, foram identificados, lidos na íntegra e analisados para a elaboração das reflexões apresentadas e selecionados aqueles que abordavam a temática de maneira mais coerente com a abordagem que os autores definiram para o estudo em comento, sendo demonstrados os artigos selecionados, no Quadro 02 a seguir.

Quadro 02 – Principais artigos científicos selecionados.

Autor/Ano/ Local	Título	Objetivos	Metodologia
OLIVEIRA, E.N, <i>et al.</i> 2020 Universidade Federal do Ceará	Projeto vida em quarentena: estratégia Para promoção da saúde mental de Enfermeiros diante da covid-19.	Relatar a experiência no desenvolvimento do projeto de extensão “Vida em Quarentena” com uma estratégia para promoção da saúde mental de enfermeiros atuantes na linha de frente do combate à COVID-19.	Relato de experiência do projeto Vida em Quarentena: Saúde Mental em Foco, com ações desenvolvidas nas redes sociais nos meses de março e abril de 2020 por discentes e docentes de duas universidades públicas mediante relatos de onze enfermeiros que estão na

			linha de frente no combate da COVID-19 com foco na expressão de sentimentos e comportamentos.
ALMEIDA, M.F. 2021 Manhuaçu/Brasil	A saúde mental dos profissionais de saúde no período Da pandemia da covid-19.	Analisar os efeitos da pandemia COVID-19 na saúde mental dos profissionais de saúde, corroborada por meio de dados obtidos através de um questionário, aplicado aos profissionais atuantes na cidade de Manhuaçu - MG.	Trata-se de um estudo transversal com uma amostra de 58 profissionais de saúde e estudantes de medicina, no qual foi realizado por meio de um questionário online pela plataforma digital Google Forms.
PORTUGAL, J.K.A. <i>et al.</i> 2020 Universidade Federal do Amazonas/Brasil	Percepção do impacto emocional da equipe de enfermagem diante da pandemia de COVID-19: relato de experiência.	Relatar a percepção da equipe de enfermagem de um hospital em um município no interior do estado do Amazonas, diante da pandemia de coronavírus, expondo os principais medos e anseios frente as incertezas do novo cenário mundial e os desafios vindouros.	Relato de experiência.
RIBEIRO, L.M.; DE ALMEIDA; NAKA, K.S. 2020 Castanhal/Brasil.	Síndrome de burnout em profissionais de saúde antes e durante a pandemia da COVID-19.	Revisar a produção científica nacional sobre a magnitude dos efeitos físicos e mentais da Síndrome de <i>Burnout</i> (SB) em profissionais de saúde, com ênfase na comparação das características antes e durante a pandemia da COVID-19.	Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, efetivada por artigos originais e completos publicados nas bases de dados: SCIELO, LILACS e GOOGLE ACADÊMICO, em língua portuguesa, espanhola e inglesa, publicados entre 2015 e 2020.
DANTAS, E.S.O. 2021 Botucatu/Brasil.	Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19.	Discutir as nuances relacionadas à Saúde Mental dos profissionais de saúde do Brasil em tempos de pandemia por Covid-19.	Pesquisa bibliográfica.
BARBOSA, D. J. <i>et al.</i> 2020 Rio de Janeiro/Brasil	Fatores de estresse nos profissionais de enfermagem no combate à pandemia da COVID-19: Síntese de Evidências.	Identificar os principais efeitos psicológicos da pandemia da COVID-19 nos profissionais de enfermagem; descrever os principais fatores capazes de gerar estresse psicológico nos profissionais de enfermagem; descrever as	Revisão da literatura, utilizando-se 5 artigos indexados no PubMed e LILACS..

estratégias de <i>coping</i> para o combate ao estresse emocional.			
RIBEIRO, T. S; MONTELO, N. M. S; DE LIMA, S. C. 2021 UNIFACIMED/ Brasil	Estratégias de <i>coping</i> em profissionais da saúde durante a pandemia em um hospital na Amazônia legal.	Identificar e descrever as estratégias de enfrentamento relacionadas à atuação de profissionais da saúde no combate à pandemia da Covid-19.	Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo e exploratório, desenvolvido com 100 profissionais da saúde atuantes em um hospital referência a pacientes graves durante a pandemia.
SOUSA, E. S; HIDAKA, A. H. V. 2021 Distrito Federal/ Brasil	<i>Coping</i> : estratégias de enfrentamento de profissionais da saúde atuantes na assistência durante o contexto de combate à pandemia da COVID-19.	Levantar informações a respeito das estratégias individuais que são utilizadas para adaptação e superação de contextos estressantes e adversos, processo também conhecido como <i>coping</i> .	Estudo de Caso.
ENUMO, S. R. F; <i>et al.</i> 2020 Campinas/ Brasil	Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha.	Contribuir na promoção de estratégias de enfrentamento benéficas e flexíveis, que podem auxiliar na manutenção do bem-estar emocional no dia a dia.	Revisão bibliográfica.
DE SOUSA JÚNIOR, B. S. <i>et al.</i> 2020 Universidade Federal do Rio Grande do Norte/ Brasil	Pandemia do coronavírus: estratégias amenizadoras do estresse ocupacional em trabalhadores da saúde.	Sistematizar conhecimentos sobre as estratégias amenizadoras do estresse ocupacional em trabalhadores da saúde, durante a pandemia do coronavírus.	Revisão integrativa de literatura.

Fonte: Adaptado pelos autores (2021).

3. ANÁLISE DA PESQUISA

Ao analisar os artigos sobre a saúde mental dos profissionais da linha de frente no período de pandemia, observou-se que eles tratavam de duas temáticas centrais: apreciação e demonstração dos danos, efeitos e traumas emocionais apresentados nos profissionais da área da saúde; e, apresentação de estratégias para superação e adaptação à nova realidade dos trabalhadores.

O Quadro 03 apresenta seis artigos que serão analisados sob a perspectiva da apresentação de respostas emocionais no período traumático.

Quadro 03 – Artigos científicos que analisam os danos emocionais.

Autor/Ano	ANO	TÍTULO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONCLUSÃO
ALMEIDA, M.F.	2021	A saúde mental dos profissionais de saúde no período Da pandemia da covid-19	Analisar os efeitos da pandemia COVID-19 na saúde mental dos profissionais de saúde, corroborada por meio de dados obtidos através de um questionário, aplicado aos profissionais atuantes na cidade de Manhuaçu - MG.	Em relação a saúde mental, considerando estresse/irritabilidade e crises de choro/ansiedade, uma porcentagem significativa relatou ter vivenciado tais circunstâncias em seu cotidiano após o início da pandemia, sendo 82,8% e 79,3% respectivamente	Concluiu-se que a pandemia trouxe um prejuízo psicológico, principalmente aos profissionais da linha de frente, além de uma perda significativa na qualidade do sono e diversos outros aspectos avaliados que reforçaram a hipótese levantada inicialmente.
RIBEIRO, L.M; DE ALMEIDA; NAKA, K.S.	2020	Síndrome de burnout em profissionais de saúde antes e durante a pandemia da COVID-19	Revisar a produção científica nacional sobre a magnitude dos efeitos físicos e mentais da Síndrome de <i>Burnout</i> (SB) em profissionais de saúde, com ênfase na comparação das características antes e durante a pandemia da COVID-19	Foram incluídos 15 artigos na amostra final do estudo. Observou-se que os profissionais de saúde são os mais propensos ao desenvolvimento da SB e, que durante uma pandemia, como da COVID-19, os fatores deliberativos para o acometimento ou intensificação dos sintomas se tornam constantes no cotidiano;	O presente estudo constatou que a efetividade do trabalho de profissionais da saúde depende de seu bem-estar, portanto, a sua saúde mental é fundamental para a qualidade de vida, sendo necessário o maior enfoque nesta ciência para uma excelente assistência a população, principalmente em momentos de emergência.

				permeando um estado grave de exaustão física e emocional que ocasiona no desenvolvimento e progressão da síndrome no decorrer do período.	
DANTAS, E.S.O.	2021	Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19.	. Discutir as nuances relacionadas à Saúde Mental dos profissionais de saúde do Brasil em tempos de pandemia por Covid-19.	Elenca a importância da Rede de Atenção Psicossocial (Raps) como instrumento de apoio aos profissionais que precisam de cuidados de base territorial e destaca a resiliência psicológica como estratégia de enfrentamento das adversidades oriundas da pandemia.	Sabe-se que os desafios relacionados à Saúde Mental permanecem urgentes e merecem, das autoridades sanitárias no Brasil, o devido valor.
BARBOSA, D. J. et al	2020	Fatores de estresse nos profissionais de enfermagem no combate à pandemia da COVID-19: Síntese de Evidências	Identificar os principais efeitos psicológicos da pandemia da COVID-19 nos profissionais de enfermagem; descrever os principais fatores capazes de gerar estresse psicológico nos profissionais de enfermagem; descrever as estratégias de <i>coping</i> para o combate ao estresse emocional	O aumento da carga de trabalho, medo de contaminar os familiares e de se contaminar, desinformação e raiva do governo e dos sistemas de saúde são os principais fatores capazes de gerar estresse emocional nos profissionais de enfermagem	É de suma importância considerar as questões psicológicas, reconhecendo e acolhendo os receios e medos dos profissionais de enfermagem criando-se assim uma esfera de estabilidade em meio à crise. P..

PORTUGAL, J.K.A. <i>et al.</i>	2020	Percepção do impacto emocional da equipe de enfermagem diante da pandemia de COVID-19: relato de experiência.	Relatar a percepção da equipe de enfermagem de um hospital em um município no interior do estado do Amazonas, diante da pandemia de coronavírus, expondo os principais medos e anseios frente as incertezas do novo cenário mundial e os desafios vindouros	Este relato é baseado na vivência da equipe de enfermagem diante da pandemia do coronavírus, demonstrando seus medos e anseios e como os atuais acontecimentos no Brasil e no mundo podem afetar significativamente e as condições psicológicas dos profissionais de saúde, uma vez que possuem maior risco de contaminação devido o contato direto com pacientes infectados. Desta forma, observou-se que as equipes de enfermagem têm atuado com constatare pressão psicológica, podendo causar ansiedade e até mesmo depressão.	Os profissionais sofrem as mesmas pressões psicológicas, principalmente pelo medo diante da incerteza das condições futuras, tendo em vista a proporção da pandemia. Portanto, é preciso que os profissionais de saúde sejam atendidos em suas inquietações e desamparos, visto que a regressão da pandemia depende disso.
-----------------------------------	------	---	---	--	--

Fonte: (Elaborado pelos autores, 2021)

Os fatores estressores durante o período da pandemia demonstraram-se ainda mais intensos em profissionais da saúde que atuaram na linha de frente. Isso permitiu o surgimento de doenças mentais que se iniciam com a melancolia, insegurança, medo, incertezas, associados ao acúmulo de carga horária de serviços (RIBEIRO,2020).



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

Analisando os danos emocionais causados pela pandemia, mais especificamente na população chinesa, evidencia-se que impactos psicológicos como ansiedade, depressão e estresse apresentaram uma elevação considerável em seus índices e, que quando concernia aos profissionais da linha de frente ao combate à pandemia, esses sintomas se ampliavam e se intensificam (DANTAS, 2021).

O estudo realizado por Barbosa (2020) corroborou com as pesquisas destacadas em caráter mundial; reforçou que devido à celeridade de transmissão, imprevisibilidade de tratamento, exposição ao risco e medo de contaminação de si e de seus familiares, falta de apoio de comunicação e treinamento devido, tornaram-se comuns o surgimento da depressão e ansiedade em profissionais atuantes.

No Brasil, algumas pesquisas, ainda em andamento, foram realizadas para compreender os impactos psicológicos ocasionados até a presente data. Verificou-se que os transtornos emocionais originados neste período são uma realidade a ser vivenciada. Devido a isto, gestores e instituições de saúde, niveladas ao posicionamento governamental, devem admitir ações que minimizem os desgastes psicossociais de saúde, sugerindo plantões de atendimentos psicológico nas instituições hospitalares, materiais online para redução da ansiedade, do medo e do desespero em momentos de crise, treinamentos constantes para intensificar a segurança na prestação da assistência, contratação emergencial de mais profissionais, e garantia de equipamentos e de proteção individual (DANTAS,2021).

Almeida (2021) apresenta algumas constatações realizadas por meio de um estudo analítico qualitativo sobre a saúde mental de profissionais da saúde que atuam em uma cidade do estado de Minas Gerais. Essa pesquisa endossou as evidências que relacionam os danos emocionais ao período pandêmico, acrescentando a elevação dos índices de irritabilidade, disfunção do sono e diversos aspectos que causam problemas mentais com prejuízo psicológico.

Outro estudo destacado nessa análise foi realizado por Portugal *et al* (2020), que trouxe o olhar sobre a saúde mental atrelado aos problemas enfrentados na regionalização, sendo que, no Brasil, além dos desafios inerentes a à pandemia, ocorreu uma crise política se fundiu com os efeitos da pandemia, em caráter

emocional. Esse estudo é imprescindível, devido ao fato de ter sido realizado em uma região que foi muito afetada por estes dois efeitos, e, conseqüentemente, culminou no surgimento de traumas psicológicos.

A região do estado do Amazonas sofreu com a falta de estrutura para o enfrentamento da pandemia, antes mesmo de apresentar vítimas, em virtude da escassez de investimento na preparação dos profissionais da saúde, treinamento, insumos, mão de obra, manejo de pacientes, EPI, dentre outras urgências. Esta tensão anterior ao enfrentamento da pandemia, bem como a devastação que ela causou no estado, repercutiu na turbulência emocional, resultando em índices ainda mais elevados de traumatização direta ou indireta dos profissionais da área da saúde (PORTUGAL *et al*,2020).

A partir desse momento, em nossa análise, direcionaremos as considerações para as estratégias de enfrentamento dos danos psicológicos mencionados, reservado no Quadro 3. Trata-se de artigos que nortearam a reflexão de maneira mais precisa e eficaz.

Quadro 3 – Estudos que indicam estratégias para combater os danos emocionais.

ESTUDO	ANO	TÍTULO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONCLUSÃO
OLIVEIRA, E.N, <i>et al.</i>	2020	Projeto vida em quarentena: estratégia Para promoção da saúde mental de Enfermeiros diante da covid-19.	Relatar a experiência no desenvolviment o do projeto de extensão “Vida em Quarentena” com uma estratégia para promoção da saúde mental de enfermeiros atuantes na linha de frente do combate à COVID-19.	O projeto desenvolve atividades, como <i>lives</i> e postagens com temas pertinentes a saúde mental na quarentena, e vídeos com depoimentos dos participantes. Os profissionais da enfermagem demonstraram instabilidade emocional; altruísmo; apelo à população; crença na ciência; fé e	A pandemia suscita a importância do gerenciamento da saúde mental com fatores que potencializem o bem-estar mental nos enfermeiros, e aponta a necessidade de medidas de segurança e conhecimentos sustentados pela ciência que operem na direção de diminuir impactos negativos, nos

			esperança e medo da contaminação, além de formas de adaptação e de superação dos problemas instalados com mecanismos para vivenciar a situação.	aspectos físicos e mentais nesse público. Descritores: Saúde Mental; Pandemia; Profissionais de Enfermagem.	
RIBEIRO, T. S; MONTELO, N. M. S; DE LIMA, S. C.	2021	Estratégias de <i> coping </i> em profissionais da saúde durante a pandemia em um hospital na Amazônia legal.	Identificar e descrever as estratégias de enfrentamento relacionadas à atuação de profissionais da saúde no combate à pandemia da Covid-19.	Notou-se uma prevalência em relação à estratégia de enfrentamento de controle entre os profissionais entrevistados. Acredita-se que o controle está ligado a prática profissional e a tomada de decisão imediata presente constantemente entre os profissionais que atuam na saúde, essas estratégias de enfrentamento são utilizadas como um recurso a fim de minimizar o sofrimento inerente às mudanças e adaptações cotidianas.	Faz-se necessário realizar mais estudos em relação aos aspectos emocionais e comportamentais s experiência do por profissionais da saúde, apesar do aumento na produção de dados que evidenciem características regionais, os mesmos ainda são incipientes para retratar a realidade.
SOUSA, E. S; HIDAKA, A. H. V.	2021	<i>Coping</i> : estratégias de enfrentamento de profissionais da saúde atuantes na assistência durante o contexto de combate à pandemia da COVID-19.	Levantar informações a respeito das estratégias individuais que são utilizadas para adaptação e superação de contextos estressantes e adversos, processo	Os resultados demonstraram que a estratégia mais utilizada pelos profissionais foi “reavaliação positiva” (18%), seguida de “suporte social” (16%),	Embora existam algumas diferenças relacionadas utilização das estratégias ao comparar as profissões, é possível observar que elas convergem no sentido de

			também conhecido como <i>coping</i> .	“autocontrole” (15%), “resolução de problemas” (14%), “fuga-Esquiva” (12%), “afastamento” (9%), “confronto” (9%) e a estratégia menos utilizada foi “aceitação de responsabilidade” (7%).	um enfrentamento mais positivo e consciente diante deste contexto.
ENUMO, S. R. F; <i>et al.</i>	2020	Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha.	Contribuir na promoção de estratégias de enfrentamento benéficas e flexíveis, que podem auxiliar na manutenção do bem-estar emocional no cotidiano.	O material foi avaliado online por oito juízes quanto à compreensão da linguagem, conteúdo e pertinência. A versão final ficou com dezesseis páginas, ilustradas, estando organizada em três seções: Introdução, Identificação de respostas de estresse e Estratégias de enfrentamento referentes às necessidades psicológicas básicas.	A Cartilha apresenta três quadros, apontando “Dificuldades”, “O que evitar” e “O que pode ser feito”, além de um espaço para anotações. Esta tradução de conhecimento científico em material de divulgação e psicoeducação pode ser útil para leigos e para uso em serviços de saúde, estando disponível em mídias sociais.
DE SOUSA JÚNIOR, B. S. <i>et al</i>	2020	Pandemia do coronavírus: estratégias amenizadoras do estresse ocupacional em trabalhadores da saúde.	Sistematizar conhecimentos sobre as estratégias amenizadoras do estresse ocupacional em trabalhadores da saúde, durante a pandemia do coronavírus.	Os principais componentes explorados nos artigos acerca do estresse ocupacional foram: melhoria das condições de trabalho; flexibilização da Jornada de Trabalho; apoio psicossocial aos profissionais e	As estratégias para enfrentamento e controle dos agentes estressores em profissionais de saúde incluem ações para promover à saúde mental, autoajuda e espiritualidade, programas de

familiares;
atividades de
gerenciamento
de estresse.

gestão e ações
educativas.

Fonte: (Elaborado pelos autores, 2021)

O contexto da pandemia por COVID-19 salientou problemas estruturais e sociais, além de emocionais, condições laborais, questões existenciais dos profissionais da saúde, demonstrando o desgaste e a fragilidade para o enfrentamento de períodos turbulentos. Para certos fatores diagnósticos, algumas estratégias foram elencadas para minimizar seus efeitos na vida do profissional. Ressalva-se que o ser humano reage de maneira individual a fatores estressores e, nessa mesma lógica, também apresenta resposta individualizada à implementação de ações, portanto, qualquer sugestão de estratégia apresentada para determinado fim deve considerar o contexto, recurso e construção pessoal para quem será aplicada (SOUZA, HIDAKA;2020).

Junior Sousa *et al* (2020) apresentam alguns fatores que podem amenizar os efeitos estressantes, inicialmente, conforme a Figura 01 a seguir:

Figura 1: Estratégias para minimizar o estresse na pandemia.



Fonte: (Adaptado pelos autores, 2021)



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

As estratégias apresentadas no gráfico demonstram que as instituições de saúde apresentam papel fundamental na redução do estresse. Cumpre destacar que, embora ele seja um fenômeno individual amalgamado ao contexto social, é inegável que ações por parte das instituições têm grande peso nesse processo de mitigação do estresse vivenciado pelos profissionais da linha de frente no combate à pandemia.

Ações de promoção da saúde mental, autoajuda e espiritualidade, atividades educativas e programas de gestão contribuem para promover a qualidade de vida e do trabalho, sendo elas sugeridas para o enfrentamento da depressão, da ansiedade, da insônia e da angústia, originadas do trauma do período de pandemia (JUNIOR SOUSA *et al*, 2020).

Ainda sobre os reflexos do período de isolamento, pode-se sobrelevar a utilização das redes sociais como estratégia de ação, pois permitem que os profissionais da área da saúde sejam vistos e ouvidos. Ao promover notoriedade às suas necessidades, fragilidades e batalhas, a socialização virtual possibilita o compartilhamento de experiências e percepções acerca da realidade vivenciada, fomentando um diálogo e ensejando um apoio e mesmo um ativismo político-profissional. Além dos benefícios listados, das mídias, há sugestões de adaptação para bem-viver e sobreviver às às experiências traumáticas, possibilitando meios alternativos de conviver (OLIVEIRA,2020) (RIBEIRO,2021).

Em busca do equilíbrio emocional, profissionais da área da saúde procuram medidas para enfrentar as situações estressoras, positiva, autocontrole, suporte social, fuga esquivada, resolução de problemas, afastamento e aceitação da responsabilidade (SOUSA, HIDAKA, 2021).

Por ora, buscou-se apresentar como estratégia de ação para a elaboração de uma cartilha fundamentada cientificamente à luz da psicologia, cujo cerne é auxiliar o combate ao estresse, oportunizando a aprendizagem de como lidar com problemas emocionais e comportamentais no contexto da pandemia (ENUMO *et al* 2020).



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

CONCLUSÃO

Exercer uma atividade profissional em um novo contexto de incertezas, imprevisibilidade, esgotamento físico e mental, risco de morte e risco de contaminação requer preparo, experiência, vigilância, cuidado e muita atenção das instituições públicas e privadas.

Nesse cenário, profissionais da saúde assumiram a linha de frente nos primeiros atendimentos, sem preparo específico devido à velocidade da propagação viral e à urgência; e, por isso, nem sempre com a adequada prevenção, nem tratamentos previamente estabelecidos ou mesmo conhecidos, tampouco, uma vacina já testada e disponível, comprometendo sua saúde física e mental. Assim, foi tênue a linha entre a dedicação para cuidar dos outros e a necessidade de cuidar de si (de sua saúde física e mental) devido ao excesso de horas trabalhadas e aos riscos enfrentados nesse autocuidado (descansar, proteger-se, manter-se em distanciamento, buscar ajuda).

Emerge, a partir daí o estresse, o medo, a angústia, a depressão, a irritabilidade, a insônia, a síndrome de Burnout e até mesmo pensamentos suicidas. Além disso, o desequilíbrio interno possibilitou a manifestação de sintomas psicossomáticos como: taquicardia, gastrite e alterações cardiovasculares (RIBEIRO, 2020). Todos os fatores mencionados não podem ser negligenciados. Ignorar ou procrastinar semelhantes ocorrências é contribuir para um adoecimento mental com proporções ainda maiores.

A exaustão emocional não considera um fato específico para desencadear-se, portanto, nota-se que, para cada profissional da saúde, a manifestação das consequências emocionais deste período irá ocorrer de maneiras singulares e em escalas diferentes (ALMEIDA, 2021).

Outro impacto observável na saúde emocional foi a recorrência do diagnóstico da Síndrome de Burnout, tendo alguns estudos relatado a maior incidência entre o sexo feminino. Faz-se mister considerar ainda que, devido a à escassez de



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

informação sobre esta patologia, a prevenção e a intervenção tornam-se morosas no tocante ao controle da doença (RIBEIRO, 2020).

Implementar estratégias como as ações educativas sugeridas, a orientação profissional, a implementação de condições de trabalho adequadas, o estabelecimento de um programa de gerenciamento do estresse, a utilização de mídias sociais como instrumento de apoio aos profissionais, dentre outras intervenções apresentadas para promoção da saúde mental é urgente no interior do contexto atual. Por intermédio das práticas para promoção da saúde mental é possível minimizar os traumas ocasionados em profissionais da linha de frente ao combate a COVID-19.

Esse estudo discutiu um assunto contemporâneo, ainda em andamento, e alerta para o risco do adoecimento dos profissionais que também deveriam cuidar-se no que tange à saúde mental. Fatores políticos, sociais e de promoção de saúde precisam continuamente ser debatidos para que possamos nos prevenir quanto à pandemia e outras que porventura venham a ocorrer. Cuidar de quem cuida é essencial para nossa sobrevivência!

INTEGRATIVE REVIEW: THE MENTAL ILLNESS OF HEALTH PROFESSIONALS FACING COVID-19 DURING THE PANDEMIC

The Covid-19 pandemic presents impressive data on contamination, hospitalizations and deaths. In this context, health professionals working on the front lines in the fight against the virus, initially in a situation of extreme uncertainty, had their emotions heightened, surviving this period and beyond with stressful factors, such as: the imminence of risks faced, work overload, fear, anxiety, insecurity, sadness, unimaginable challenges in the past. Thus, this work has as its main objective to present the impacts of the pandemic on mental health. Admitted as a methodology for scientific production, an integrative literature review was carried out, through inclusion criteria and the indexing of studies in the respective databases; texts that addressed the topic to be studied; researches carried out in the national territory and complete scientific articles published in the last 2 years; and excluding texts that did not allow free access, incomplete texts and those that did not present in their studies a punctual assessment of the impacts of the pandemic period or materials without a scientific basis. It resulted, therefore, in the choice of ten scientific articles analyzed and presented distinctly, in order to conclude how the implementation of interventions for the promotion of mental health



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

could minimize the trauma caused to these workers. Given this scenario, many professionals had mental disorders that significantly compromised physical, mental and social health. Finally, it is noteworthy that this is a contemporary study, and of great scientific relevance due to the fight against the pandemic and its uncertain consequences, which should be continually debated for greater health promotion.

KeyWords: mental health; Covid-19; pandemic; health professionals

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE, Jéssica; SILVA-FILHO, Edson. **Impactos emocionais na pandemia do Coronavírus (COVID-19) e possibilidades de intervenção psicológica.** Revista Espaço Acadêmico, v. 21, n. 228, p. 201-207, 2021.

BARBOSA, D.J; GOMES, M.P; DE SOUZA, F.B.A; GOMES, A.M.T. **Fatores de estresse nos profissionais de enfermagem no combate à pandemia da COVID-19: Síntese de Evidências.** Com. Ciências Saúde 2020;31 Suppl 1:31-47.

BARROSO, B. I. L., SOUZA, M. B. C. A., BREGALDA, M. M., LANCMAN, S., & COSTA, V. B. B. (2020). **A saúde do trabalhador em tempos de COVID-19: reflexões sobre saúde, segurança e terapia ocupacional.** Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional. 28(3), 1093-1102.
<https://doi.org/10.4322/25268910.ctoARF2091>.

BEZERRA, Gabriela D; DE SENA, Aline S.R; BRAGA, Sara T; DOS SANTOS, Maria E.N; CORREIRA, Lorenas F.R; CLEMESTINO, Kyohana M.F; CARNEIRO, Yasmin V.A; PINHEIRO, Woneska R. **O Impacto Da Pandemia Por Covid-19 Na Saúde Mental Dos Profissionais Da Saúde: Revisão Integrativa.** Revista Enfermagem Atual In Derme | Edição Especial Covid19 – 2020 E-020012.

BORGES, Francisca Edinária de Sousa et al. **Fatores de risco para a Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de Covid-19.** RevEnferm Atual In Derme, v. 95, n. 33, 2021.

_____. **Portaria nº 340, de 30 de março de 2020.** DOU, Diário Oficial da União do Brasil. (2020). Disponível em: <<http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-340-de-30-de-marco-de2020-250405535>>. Acesso em: 02 de ago de 2021.

BRITO, Sávio Breno Pires et al. **Pandemia da COVID-19: o maior desafio do século XXI. Vigilância Sanitária em Debate: Sociedade, Ciência & Tecnologia (Vigilância em Saúde em Debate: Sociedade, Ciência e Tecnologia) –Visa em Debate,** v. 8, n. 2, pág. 54-63, 2020.

COSTA, Roberta et al. **Ensino de enfermagem em tempos de covid-19: como se reinventar nesse contexto?** 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/yfH55Z8QPg5S6rftGrcbJBF/?lang=pt>. Acesso em 24 out.2021.

DAL’BOSCO, Eduardo Bassani et al. **Coping em saúde mental durante o isolamento social: análise à luz de HildegardPeplau.** Revista Brasileira de Enfermagem, v. 75, 2021.



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

DANTAS, C. D.R; CASSORLA, R.M.S. **O luto nos tempos de COVID-19: desafios do cuidado durante a pandemia.** Disponível em: < Acesso em 23 junho de 2021.

DANTAS, Eder S.O. **Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19.** Interface (Botucatu). 2021; 25(Supl. 1): e200203. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/Interface.200203>. Acesso em 23 junho de 2021.

DE ALMEIDA, Matheus Ferreira. **A Saúde Mental Dos Profissionais De Saúde No Período Da Pandemia Da Covid-19.** Repositório de Trabalhos de Conclusão de Curso, 2021.

DE SOUSA JÚNIOR, Belarmino Santos et al. **Pandemia do coronavírus: estratégias amenizadoras do estresse ocupacional em trabalhadores da saúde. Enfermagem em Foco**, v. 11, n. 1. ESP, 2020.

EBC. **Violência doméstica aumentou durante a pandemia.** 2020. Tarde Nacional. Desde junho de 2020. Disponível em: <<https://radios.ebc.com.br/tarde-nacional/2020/06/violencia-domestica-aumentou-durante-pandemia>>. Acesso em: 29 de ago. 2021.

ENUMO, Sônia Regina Fiorim et al. Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma cartilha. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020.

FREUD, Sigmund. **Luto e melancolia.** Cosac & Naity. 1ª ed: 19 de janeiro de 2012.

GOOGLE. **Gráfico sobre COVID19.** Disponível em: <https://www.google.com/search?q=GRAFICO+SOBRE+COVID&oq=GRAFICO+SOBRE+COVID&aqs=chrome.69i57j0i512j35i39i362l2j46i39i199i291i362j35i39i362j0i22i30i4...4.4379j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>. Acesso em 24 out.2021.

HONORATO, Bruno Eduardo Freitas; OLIVEIRA, Ana Carolina S. **População em situação de rua e COVID-19.** Revista de Administração Pública, v. 54, p. 1064-1078, 2020.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a morte e o morrer: O que os pacientes terminais têm para ensinar médicos, enfermeiras, religiosos e seus próprios pais.** WWF Martins Fontes, 2017.

LEMONS, J. C., CRUZ, M. R. & BOTOMÉ, S. P. (2002). **Sofrimento psíquico e trabalho de profissionais de enfermagem. Estudos de Psicologia**, 7(2), 407-09. Recuperado em 10 de fevereiro de 2006, de <http://www.scielo.br>.



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

LEONEL, Felipe. **Pesquisa analisa o impacto da pandemia entre profissionais de saúde.** Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/pesquisa-analisa-o-impacto-da-pandemia-entre-profissionais-de-saude>. Acesso 25. Out. 2021.

LÓSS, J.C.S. DIAS, V.E; BOECHAT, L.B.G. **A saúde mental dos profissionais de saúde da linha de frente contra a COVID-19.** *Revista Transformar* |14, Edição Especial "Covid-19: pesquisa, diálogos transdisciplinares e perspectivas", mai. / ago. 2020. E-ISSN:2175-8255.

MELLO, Daniel. **Pandemia Impacta Saúde Mental de Profissionais da Linha de Frente.** Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2021-04/pandemia-impacta-saude-mental-de-profissionais-da-linha-de-frente>. Acesso em: 24 out. 2021.

NÉZIO, Kennya Rodrigues. **Trabalho, saúde e subjetividade em tempos de pandemia.** In: MOREIRA, Jaqueline, de Oliveira; OLIVEIRA, Rodrigo Tôrres (Org.). *Pandemia, Crise e Subjetividade*. 1º Edição, Curitiba: CRV, 2021.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. **Projeto Vida em Quarentena: estratégia para promoção da saúde mental de enfermeiros diante da COVID-19.** *Enfermagem em Foco*, v. 11, n. 1. ESP, 2020.

ORNELL, FELIPE et al. **Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias.** *Revista debates in psychiatry*, v. 2020, 2020.

PAULA, Ana Claudia Ramos De *et al.* **Reações e sentimentos dos profissionais de saúde no cuidado de pacientes hospitalizados com suspeita covid-19.** *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 42, 2021.

PEREIRA, Adriana Soares *et al.* **Metodologia da pesquisa científica.** 2018.

PORTUGAL, Jéssica Karoline Alves *et al.* **Percepção do impacto emocional da equipe de enfermagem diante da pandemia de COVID-19: relato de experiência.** *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 46, p. e3794-e3794, 2020.

PEREIRA, Mara Dantas et al. **A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e enfrentamento: uma revisão integrativa.** *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, v. 9, n. 7, pág. e652974548-e652974548, 2020.

PRADO, Amanda D; PEIXOTO, Bruna C; DA SILVA, Andréa M.B, SACALIA, Luana A.M. **A saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia do COVID-19: uma revisão integrativa.** *Revista Eletrônica Acervo Saúde / ElectronicJournalCollection Health | ISSN 2178-2091.*



UNIPAC

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

RIBEIRO, Larissa Maciel; DE ALMEIDA VIEIRA, Thayana; NAKA, Karytta Sousa. **Síndrome de burnout em profissionais de saúde antes e durante a pandemia da COVID-19.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 12, n. 11, p. e5021-e5021, 2020.

RIBEIRO, Thainá Sampaio; MONTELO, Nadia Maria Silva; DE LIMA SOARES, Sheila Carminati. **Estratégias de coping em profissionais da saúde durante a pandemia em um hospital na Amazônia legal.** Research, Society and Development, v. 10, n. 13, p. e381101321030-e381101321030, 2021.

ROCHA, K.P.M.; BARROS, W.C.T.S.; OLIVEIRA, L.P.B.A.; ALMEIDA-JÚNIOR, J.J.A. **Vivências de luto e saúde mental da enfermagem na pandemia da COVID-19: o que nos diz a literatura?** Saúde coletiva. 2021; (11) N.62.
GOOGLE. **Alerta de COVID-19.** Acesso em: 29 de ago. 2021.

SAMPAIO, Francisco; SEQUEIRA, Carlos; TEIXEIRA, Laetitia. **Impacto do surto de COVID-19 na saúde mental dos enfermeiros: um estudo de coorte prospectivo.** Pesquisa ambiental, v. 194, p. 110620, 2021.

SOUSA, Eder Santos; HIDAKA, Aline Hisako Vicente. **Coping: estratégias de enfrentamento de profissionais da saúde atuantes na assistência durante o contexto de combate à pandemia da COVID-19.** Health ResidenciesJournal-HRJ, v. 2, n. 12, p. 160-187, 2021.

TEIXEIRA, Carmen F.d.S; SOARES, Catharina M; SOUZA, Ednir A; LISBOA, Erick S; PINTO, Isabela C.d.M; DE ANDRADE, Laíse R; ESPIRIDIDÃO, Monique A. **A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid- 19.** Ciência & Saúde Coletiva, 25(9):3465-3474, 2020.

UENO, Larissa Gabrielle Souza *et al.* **Estresse ocupacional: estressores protocolado pela equipe de enfermagem.** Rev Enferm UFPE online, v. 11, n. 4, pág. 1632-8, 2017.