

SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE MEDIANTE A PANDEMIA

MENTAL HEALTH OF HEALTH PROFESSIONALS DUE TO THE PANDEMIC

Eva Cássia Farias da Silva¹; Daniela Soares Rodrigues², Cleusa Joana de Lima Martins,³ Ana Cláudia de Faria Lima,⁴ Bianca Christofoli Freitas Queiroz,⁵ Eloíza Romeiro Cunha,⁶ Kaio José Silva Maluf Franco,⁷ Tales Gabriel Barros e Bittencourt,⁸ Márcio Marino Navas Filho,⁹ Vânia Gomes Cardoso,¹⁰ Cláudia Ribeiro de Lima¹¹

RESUMO

Em 2020, o mundo vivenciou o início de uma pandemia sem precedentes, com a descoberta de uma nova síndrome respiratória aguda, altamente infecciosa, provocada pelo novo coronavírus, o qual havia sido detectado em dezembro de 2019, na China. Assim, considerando esse cenário, é que a presente pesquisa tem como temática a saúde mental, voltando-se para o profissional da saúde em meio à pandemia. O problema de pesquisa foi estabelecido a partir da seguinte questão: quais as situações estressantes podem levar os profissionais da saúde a desenvolverem sofrimento mental e de que forma o psicólogo pode auxiliar nesse processo? Considerando o problema, o objetivo do estudo foi refletir sobre as implicações na saúde mental dos profissionais de saúde na pandemia. Por sua vez, os objetivos específicos foram: citar os principais impactos da pandemia na saúde mental dos profissionais de saúde e identificar as possíveis intervenções psicológicas diante da pandemia dos profissionais de saúde. Para que o estudo sobre a saúde mental dos profissionais da saúde pudesse ser realizado, optou-se por pesquisa bibliográfica, a qual se fundamentou em artigos, dissertações, livros e outros textos científicos cuja temática se voltou também para a mesma proposta na pesquisa. Foram utilizados estudos da FIOCRUZ (Fundação Oswaldo Cruz), da OMS (Organização Mundial da Saúde), bem como os de Faquineti (2020), Faro (2020) e Danzmann (2020), os quais versaram sobre a Covid-19 e seus impactos na saúde mental do profissional.

PALAVRAS-CHAVE: COVID-19; Estresse; Psicoterapia.

ABSTRACT

In 2020, the world experienced the beginning of an unprecedented pandemic, with the discovery of a new, highly infectious acute respiratory syndrome caused by the new coronavirus, which had been detected in December 2019 in China. Thus, considering this scenario, the present research has mental health as its theme, turning to the health professional during the pandemic. The research problem was established from the following question: which stressful situations can lead health professionals to develop mental suffering and how can the psychologist help in this process? Considering the problem, the general objective of the study was to reflect on the implications for the mental health of health professionals in the pandemic. In turn, the specific objectives were to cite the main impacts of the pandemic on the mental health of health professionals and to identify possible psychological interventions in the face of the pandemic of health professionals. In order for the study on the mental health of health professionals to be carried out, bibliographic research was chosen, which was based on articles, dissertations, books and other scientific texts whose theme also turned to the same proposal in the research. Studies by FIOCRUZ (Fundação Oswaldo Cruz), WHO (World Health Organization) were used, as well as those by Faquineti (2020), Faro (2020) and Danzmann (2020), which dealt with Covid-19 and its impacts. on the professional's mental health.

Keywords: COVID-19; Stress; Psychotherapy.

INTRODUÇÃO

Doenças de cunho psicológico como depressão e a ansiedade pode ser causadas por diversos fatores, os quais são responsáveis pelas alterações na saúde mental do trabalhador. Os mecanismos estressores, tais como excesso de trabalho, alta carga de estresse causado por mudanças na rotina e até a perda de pessoas queridas afetam significativamente aqueles que lidam diariamente com questões de saúde (SANTOS *et al.*, 2021).

Em 2020, o mundo vivenciou o início de uma pandemia sem precedentes, com a descoberta de uma nova síndrome respiratória aguda, altamente infecciosa, provocada pelo novo coronavírus, o qual havia sido detectado em dezembro de 2019, na China. Com os protocolos adotados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em março de 2020 foi declarada pandemia da Covid-19, o que se tornou algo assustador, pois não se sabia quanto tempo esse período iria durar e nem quais seriam seus desdobramentos (MIRANDA *et al.*, 2020).

Diante dessa realidade, houve um significativo aumento das doenças psíquicas, principalmente nos profissionais da saúde, que passaram a compor a linha de frente no combate ao coronavírus e mesmo com o aumento dos óbitos, não deixaram de lutar para salvar vidas. Assim, considerando esse cenário, é que a presente pesquisa tem como temática a saúde mental, voltando-se para o profissional da saúde em meio à pandemia.

O problema de pesquisa foi estabelecido a partir da seguinte questão: quais as situações estressantes podem levar

os profissionais da saúde a desenvolverem sofrimento mental e de que forma o psicólogo pode auxiliar nesse processo? Considerando o problema, o objetivo do estudo foi refletir sobre as implicações na saúde mental dos profissionais de saúde na pandemia. Por sua vez, os objetivos específicos foram: 1 citar os principais impactos da pandemia na saúde mental dos profissionais de saúde, 2 identificar as possíveis intervenções psicológicas diante da pandemia dos profissionais de saúde.

Destaca-se que os profissionais ligados à saúde são mais propensos ao adoecimento mental e isso foi intensificado mediante a pandemia, principalmente pelas condições de trabalho, temor pela doença, falta de conhecimento inicial sobre os sintomas e as melhores formas de tratamento, além das incertezas sobre sua própria saúde, do aumento expressivo no número de contágios e dos óbitos, além das extenuantes horas de trabalho, com sobrecarga de contaminados nas unidades hospitalares. Isso fez com que os níveis de estresse fossem elevados ao extremo e os profissionais da saúde passaram a sofrer com angústias e ansiedades, necessitando de apoio psicológico no desenvolver de suas funções.

Para que o estudo sobre a saúde mental dos profissionais da saúde pudesse ser realizado, optou-se por pesquisa bibliográfica, a qual se fundamentou em artigos, dissertações, livros e outros textos científicos cuja temática se voltou também para a mesma proposta na pesquisa. Foram utilizados estudos da FIOCRUZ (Fundação Osvaldo Cruz), da OMS (Organização Mundial da Saúde), bem como os de Faquineti (2020), Faro (2020) e Danzmann

(2020), os quais versaram sobre a Covid-19 e seus impactos na saúde mental do profissional.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Saúde mental dos profissionais de saúde

Saúde e saúde mental são conceitos complexos que historicamente foram influenciados por contextos sociopolíticos e evolução das práticas de saúde. Nos últimos dois séculos, surgiram discursos hegemônicos que definem esses termos como exclusivos da medicina. No entanto, com a implantação da saúde interdisciplinar, conhecimentos de diferentes áreas estão sendo gradativamente integrados a esses conceitos (ROCHA, 2015).

Assim sendo, a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2017, p. 110) reforça:

A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade". Essa definição, de 1946, foi inovadora e ambiciosa, pois, em vez de oferecer um conceito inapropriado de saúde, expandiu a noção incluindo aspectos físicos, mentais e sociais.

Diante desse cenário, os profissionais de saúde envolvidos no gerenciamento de uma pandemia representam um grupo suscetível à infecção pelo vírus devido à sua exposição direta a pacientes infectados (TEIXEIRA *et al.*, 2020). Esses profissionais correm risco não apenas de saúde física, mas também de sofrimento psíquico (ZANQUETA *et al.*, 2020).

Segundo Schmidt (2020, p. 7), em decorrência da pandemia do novo coronavírus:

[...]intervenções psicológicas voltadas para os profissionais de enfermagem vêm exercendo um papel bem importante para configuração do atual cenário. Assim, uma linha de serviços psicológicos, concretizados por meios de tecnologia da informação e comunicação, tem ganhado ênfase, principalmente por se comporem de mecanismos relevantes para o acolhimento de queixas relacionados à saúde mental.

Experiências do impacto da COVID-19 na saúde mental de profissionais de saúde que atuam em outros países, e percepções da própria realidade, têm sido associadas a sofrimentos graves, além de prevenir estresse e lesões futuras (DUAN, 2020). Além disso, segundo os mesmos autores, as intervenções de saúde mental devem ser recomendadas desde o início da resposta ao surto.

O atendimento remoto aos profissionais, por exemplo, tem demonstrado inúmeras vantagens no oferecimento de suporte emocional, uma vez que corrobora com as recomendações de distanciamento social, quarentena e/ou isolamento domiciliar. Desse modo, é plausível impedir a circulação desnecessária e, ao mesmo tempo, garantir atendimento psicológico com qualidade. Nesse contexto, segundo Schmidt *et al.* (2020, p. 8) “[...]os psicólogos podem contribuir para promoção de saúde mental e prevenção de implicações negativas a profissionais de saúde, ao oferecer suporte a eles e orientações sobre como manejar algumas situações.”

É fato que durante a pandemia da COVID-19, os indivíduos necessitam ter uma atenção maior com relação a saúde

mental, especialmente, no que diz respeito aos profissionais de saúde, trabalhando na linha de frente no combate ao vírus. Além disso, os mesmos profissionais são fundamentais para ensinarem indivíduos a liderarem com suas emoções e sentimentos.

Ao identificar os fatores que podem afetar a saúde mental dos profissionais de saúde durante uma pandemia, quanto mais tempo durar a pandemia, mais fenômenos psicossociais ocorrem em resposta a estressores interpessoais crônicos. O ambiente de trabalho é caracterizado por cansaço emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal no trabalho (ZANATTA, 2015).

No Brasil, pesquisas estão em andamento para entender o impacto na saúde mental dos trabalhadores da saúde. Em Brasília, uma pesquisa que avaliou médicos residentes que trabalharam durante a pandemia em abril e junho constatou que 25 disseram considerar mudar de especialidade por medo desses profissionais. Os sintomas de ansiedade mais comuns foram incapacidade de relaxar, medo do pior e nervosismo, que foram moderadas em 1,7%. Além disso, 83,3% relataram qualidade geral do sono prejudicada e 75% relataram sentir sono durante o dia (BRASIL, 2020).

Portanto, neste momento de crise, os gestores de instituições de saúde, alinhados com os níveis governamentais, devem pensar atitudes que ao menos minimizem o desgaste psicossocial dos profissionais de saúde. Podem-se estabelecer plantões de atendimento psicológico nas instituições hospitalares, disponibilização de material *on-line* sobre diminuição de ansiedade, medo e desesperança em momentos de crise,

treinamentos constantes para reforçar a segurança no atendimento, contratação emergencial de mais profissionais para redução da sobrecarga laboral e garantia de equipamentos de proteção individual.

A maioria dos hospitais gerais em Wuhan, China, estabeleceu turnos para que os trabalhadores da linha de frente possam descansar e se revezar em funções de alta pressão para reduzir a incidência de alto estresse relacionado ao trabalho. estabelecido (XIANG, 2020). Esses e outros exemplos podem ser encontrados no Brasil. Além disso, considerando que a estrutura hospitalar do país não é mais propícia para os turnos de descanso e os profissionais de saúde tendem a ter múltiplos empregos.

Danos causados aos profissionais de saúde durante a pandemia

A pandemia de COVID-19 provou ser o maior desafio de saúde pública do século, afetando diversos países. Alguns meses após o início da pandemia na China, mais de 2 milhões de pessoas foram infectadas com o novo coronavírus em todo o mundo e 120.000 mil morreram. Os Estados Unidos ficaram em primeiro lugar no mundo quando foram detectados 2.220.961 casos de vírus (WERNECK & CARVALHO, 2020).

No Brasil, a doença se propagou rapidamente e em menos de um mês após a confirmação do primeiro caso, já havia transmissão comunitária em algumas cidades, cuja primeira notificação adveio em 20 de março de 2020, 3 dias depois o primeiro óbito por COVID-19 (OLIVEIRA, 2020).

A questão da pandemia também exige dos profissionais de saúde a máxima atenção em relação aos aspectos que

afetam a saúde mental. Ansiedade, depressão, má qualidade do sono, aumento do uso de drogas, aumento dos sintomas psicossomáticos e medo de transmitir ou infectar familiares têm sido relatados repetidamente (FIOCRUZ, 2020).

Segundo Teixeira (2020), os profissionais de saúde e trabalhadores envolvidos direta ou indiretamente na gestão da pandemia correm diariamente o risco de contrair o coronavírus, e a heterogeneidade que caracteriza este imprevisto leva à exposição a várias formas de doença. expostos ao risco de contaminação em relação a fatores relacionados às condições de trabalho.

Além disso, dificuldades como cansaço físico e estresse psicológico, inadequação e/ou negligência das medidas de proteção e higiene adotadas por esses profissionais não afetam da mesma forma as diversas categorias, mas devem ser observadas suas características específicas. Cada um para prevenir o comprometimento da capacidade para o trabalho e evitar a qualidade da assistência prestada aos pacientes (TEIXEIRA, 2020).

Ayanian (2020, p. 3) relata fatores que contribuíram para o sofrimento psicológico dos profissionais de saúde como “[...] desgaste emocional, esgotamento físico, insuficiência de EPIs, ansiedade, depressão, cargas de trabalho excessivas e, acesso limitado a serviços de saúde mental”.

Segundo Teixeira (2020), o principal problema de saúde que afetou os profissionais envolvidos diretamente no cuidado aos pacientes sintomáticos ou diagnosticados com a infecção provocada pelo COVID-19 foi o medo pelo risco de contaminação pela doença, haja vista os, milhares de trabalhadores da saúde foram afastados de suas atividades laborais por

terem se infectado. Ao analisar uma pesquisa realizada pela Fiocruz, Leonel (2021, p. 3) aponta que:

[...] 43,2% dos profissionais de saúde não se sentem protegidos no trabalho de enfrentamento da Covid-19, e o principal motivo, para 23% deles, está relacionado à falta, à escassez e à inadequação do uso de EPIs (64% revelaram a necessidade de improvisar equipamentos). Os participantes da pesquisa também relataram o medo generalizado de se contaminar no trabalho (18%), a ausência de estrutura adequada para realização da atividade (15%), além de fluxos de internação ineficientes (12,3%). O despreparo técnico dos profissionais para atuar na pandemia foi citado por 11,8%, enquanto 10,4% denunciaram a insensibilidade de gestores para suas necessidades profissionais.

Cabe destacar a notoriedade, durante o período da pandemia, episódios de medo, ansiedade e depressão persistentes entre os profissionais atuantes na linha de frente, justificando-se a presença desses sentimentos pela exposição aos fatores estressantes, como a convivências com altas taxas de mortalidade, o racionamento de equipamentos de proteção individual, a falta de acesso a respiradores e a outros suprimentos essenciais à saúde (LADEIA *et al.*, 2020).

Segundo Kang et al. (2020, p. 3468):

A vivência em um ambiente de enorme pressão, alto risco de infecção, e proteção inadequada contra contaminação, excesso de trabalho, frustração, discriminação, isolamento, assistência a pacientes com emoções negativas, falta de contato com a família e exaustão, causaram nos profissionais problemas relacionados à saúde mental, que não apenas afetam a atenção, o entendimento e a capacidade de tomada de decisões dos servidores, mas também podem ter um efeito duradouro em seu bem-estar geral.

Os profissionais de saúde que enfrentam a crise causada pela pandemia do novo coronavírus, sofrem variações quanto aos esforços para harmonizar sua necessidade pessoal e o seu seguimento de trabalho, muitos profissionais não alcançam tal conciliação entre os dois meios por receio e tensão da sociedade, sendo capazes de potencializar episódios estressantes presentes no cotidiano das profissões (OLIVEIRA, 2020).

Para Kang *et al.*, (2020), a vivência em um ambiente de enorme pressão, alto risco de infecção, e proteção inadequada contra contaminação, excesso de trabalho, frustração, discriminação, isolamento, assistência a pacientes com emoções negativas, falta de contato com a família e exaustão, causaram nos profissionais problemas relacionados à saúde mental, que não apenas afetam a atenção, o entendimento e a capacidade de tomada de decisões dos servidores, mas também podem ter um efeito duradouro em seu bem-estar geral.

O medo de se infectar, de morrer e de transmitir tem sido um sentimento presente na vida de muitos profissionais de saúde atuantes na linha de frente contra a pandemia da COVID-19. A morte de pacientes contaminados tem sido bastante desafiadora a ser enfrentada pelos profissionais de saúde, principalmente para a categoria de enfermagem, que acompanham todo o processo de morte e morrer. Diante da situação de morte iminente, os profissionais, em sua maioria, apresentam o sentimento de culpa pelo ocorrido, por não saberem posicionar-se frente ao sofrimento e à dor da perda. Uma consequência desse posicionamento defensivo é a identificação da *Síndrome de Burnout* nesses, devido ao desgaste e ao

sofrimento, suscitada pela exposição crônica aos estressores psicossociais presentes no desempenho das suas atividades laborais DE PAULA *et al.*, (2020).

Toescher *et al.*, (2020) identificaram as principais implicações da pandemia na saúde mental da categoria de enfermagem, abordando como principais fatores: a alta demanda de atendimento, exposição prolongada em ambientes críticos, risco contínuo de infecção, uso prolongado e escassez de EPIs, gerência do sofrimento de pacientes e familiares, falta de contato com a família, conflitos interpessoais, pensamentos recorrentes sobre a pandemia e relacionados à morte e ao morrer, estigma por trabalhar com pacientes infectados e desmitificação de notícias falsas constantemente.

Conforme mencionado por Carvalho *et al.*, (2020), o uso inadequado e rotineiro de EPIs implica forças mecânicas e químicas sobre a pele, agredindo-a e alterando suas características protetoras. Fatores físicos, como pressão sustentada, forças de tensão, fricção e atrito, bem como a umidade e a temperatura, estão diretamente associadas ao desenvolvimento de úlceras e lesões por fricção, principalmente nas regiões de ponta nasal, mãos, bochecha e testa. Estas lesões podem aumentar o risco de infecção, causar dor e cicatrizes, resultando em prejuízo na qualidade de vida. Outrossim, a higienização constante das mãos, acompanhadas do uso de luvas e álcool em excesso, aumentam o risco de dermatites e dermatoses, podendo causar eritema, ressecamento, descamação, fissuras, prurido, infecções secundárias e agravamento de doenças de pele.

Intervenções psicológicas diante da pandemia no cuidado ao profissional de saúde

Reafirma-se que a promoção da saúde mental e o atendimento das necessidades dos profissionais de saúde estão além do pico da pandemia de Covid-19. Devem desenvolver imediatamente planos e ações no Brasil, que devem incluir fundamentalmente a triagem para depressão, ideação suicida, ansiedade e estresse pós-traumático, além de garantir suporte emocional de longo prazo para esses profissionais devido aos efeitos negativos de pode afetar meses ou mesmo anos

Diante do que a pandemia da Covid-19 tem vivenciado, são inúmeras as possibilidades de cuidado em saúde mental para os profissionais de saúde. É importante implementar ações, documentar e divulgar resultados de forma decisiva para melhorar e consolidar essas iniciativas como parte da saúde de cada profissional envolvido que doa ao outro e não tem foco na própria saúde mental.

As implicações psicológicas, da equipe, pacientes, familiares e sociedade, se intensificaram ainda mais no período da hospitalização, sobretudo nos casos mais graves da Covid-19. Tal circunstância se dá pela insegurança da cura, do medo da perda e da falta de informações concretas quanto a doença. O acompanhamento da família no período de hospitalização especialmente no que diz respeito aos casos mais graves é formidável, haja vista, que as restrições de visitas induzem pacientes a vivenciar uma morte solitária, infligindo à família o convívio com o dilema do “abandono” de seus entes em seus últimos momentos (FAQUINETI, 2020). Assim, o psicólogo tem uma grande

importância no ambiente hospitalar, diante da pandemia da Covid-19, atuando na linha de frente, avaliando que a relação paciente-profissional-família acarrete o mínimo de prejuízos a saúde mental.

Em tempos de pandemia pode-se entender que as pessoas repetidamente ficam em estado de alerta, no qual submerge uma série de sentimentos e sintomas, tais como, nervosismo, preocupação, estresse, incerteza, ansiedade e o receio que deriva da falta de controle frente a uma circunstância imprevisível. Nesse sentido, um terço das pessoas que fazem parte de determinada população exposta a uma pandemia podem vir a despertar sintomas psíquicos durante o pico de contaminação da mesma (FIOCRUZ, 2020). Sobre o impacto, os pesquisadores da fundação reforçam que:

[...] as repercussões sobre o impacto psicossocial nas vidas dos sujeitos estão diretamente relacionadas com a dimensão dos efeitos da pandemia e o nível de vulnerabilidade das pessoas no momento atual, pois se entende que a população brasileira e nem o Sistema Único de Saúde, estavam preparados para lidar com essa epidemia” (FIOCRUZ, 2020, p. 7).

No entanto, deve-se notar que nem todos os sintomas psicológicos ou sociais podem ser classificados como patologias. No entanto, o sofrimento não deve ser ignorado, pois o papel do psicoterapeuta é facilitar a aceitação da verbalização do medo. Portanto, a pandemia do coronavírus pode afetar os indivíduos de diferentes formas (SCHMIDT, 2020). Faro (2020, p. 9) diz neste contexto:

O sofrimento mental em função da pandemia tem como principal desencadeador o período que diz respeito ao distanciamento social, isolamento e

quarentena. Salienta-se ainda a importância de impedir a estigmatização de pessoas em tratamento ou curada pelo Coronavírus, com termos como “vítima do Coronavírus” ou “Coronavírus positivo”.

Trabalhar no contexto do Coronavírus é uma inovação, visto que a profissão é deficitária em questões relativas à intervenção psicológica de emergências e desastres, morte e luto e atendimento *online*. Outra questão desafiadora para o tratamento psicológico e que acarreta sofrimento nos pacientes são os rituais de despedida, impossibilitados devido a contaminação do Coronavírus. Tudo isso pode levar os familiares a advirem de um luto complicado. Além disso, ainda no que concerne a situação de saúde mental, a população em geral passa por momentos de pânico, medo, estresse, depressão e ansiedade (WANG, 2020). No contexto hospitalar, Sá-Serafim (2020, p. 11) afirma que:

[...] a atenção da Psicologia está voltada aos profissionais da área da saúde, que estão atuando na linha de frente para o combate do Coronavírus, bem como para pacientes hospitalizados e seus familiares”. Dessa maneira, os psicólogos hospitalares, que constitui a equipe de saúde do hospital, reforçam a atenção psicológica dentro do panorama hospitalar.

Destaca-se que para amortizar os riscos à saúde, os atendimentos aos pacientes de ambulatórios são realizados virtualmente e não mais no leito. No entanto, caso haja necessidade de uma consulta e não de um acompanhamento terapêutico, o psicólogo deverá usar máscara e sustentar uma distância de dois metros do paciente (SÁ-SERAFIM, 2020).

Uma ocorrência como essa pode desestabilizar psiquicamente os profissionais da saúde, bem como afetar a

saúde mental da família e sociedade. Se faz imprescindível pensar no tratamento da sociedade, bem como lidar com todas as consequências que o contexto coloca e dar todo apoio e atenção psicológica necessário para os profissionais da saúde, para que possam dar continuidade em seus trabalhos (SÁ-SERAFIM, 2020).

Outra situação nova e difícil é a encarada por familiares e pacientes. Diante da situação de contaminado, o paciente não pode receber visitas ou estar adjunto de seus amigos e parentes enquanto estiver hospitalizado. A Psicologia juntamente com o restante da equipe de saúde minimiza essas angústias fornecendo informações por telefone e tentando promover visitas virtuais na medida do possível (DANZMANN, 2020).

Ressalta-se que o conceito de resiliência psicológica está se tornando cada vez mais necessário no funcionamento dos serviços de saúde no contexto da Covid-19. O princípio do risco limita a possibilidade de superação das deficiências impostas amortizando o impacto por meio de fatores de proteção. Portanto, apesar dos desafios impostos pela pandemia, se houver condições favoráveis, para os profissionais de saúde exercerem suas funções, o impacto negativo na saúde mental será menor. (SOUSA, 2015).

Outros aspectos da promoção da saúde mental e da resiliência psicológica para os profissionais de saúde durante e após a pandemia incluem psicoeducação, gestão do estresse, construção de momentos de escuta e atendimento coletivo durante o plantão. Uma das técnicas utilizadas em crises como a que vivemos é conhecida como “primeiros socorros psicológicos” e é preferencialmente utilizada a curto prazo (FIOCRUZ, 2020).

Os profissionais de saúde mental podem utilizar outras estratégias de estabilização emocional quando necessitam de apoio em crises mais intensas ou graves. Técnicas associadas à terapia cognitivo-comportamental são agora altamente recomendadas (FIOCRUZ, 2020).

METODOLOGIA

Para a construção do estudo, adotou-se a pesquisa bibliográfica, a qual, segundo Lima e Miotto (2007, p. 38) “[...] é um conjunto ordenado de procedimentos de busca por soluções, atentando ao objeto de estudo”. Nesse sentido, buscou-se na literatura recorrente as respostas capazes de elucidar o objeto de estudo e responder ao problema de pesquisa. O embasamento teórico foi construído a partir de artigos, livros, dissertações, teses, publicados em páginas de pesquisa científica como o Google Acadêmico, Scielo e PubliMed.

Ressalta-se que a pesquisa tem sua relevância pautada na importância de buscar referenciais teóricos que trazem uma temática ainda nova para o campo de estudos, como ocorre com a saúde mental na pandemia. Tendo em vista, que o coronavírus impôs um novo modo de vida que afetou significativamente o contexto dos profissionais de saúde e por isso, torna-se essencial compreender o nível de esgotamento, bem como as possíveis consequências e danos que a pandemia pode causar à sua saúde mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a pandemia causada pela Covid-19 impôs sérias alterações nas condições de trabalho, principalmente para os profissionais de saúde da linha de frente

do combate ao coronavírus. Isso porque, esses profissionais lidaram com o fato de estarem mais expostos a contrair a Covid-19, além das incertezas a respeito da doença e tratamento, as perdas de pacientes, a sobrecarga de trabalho e o risco da transmissão da doença para seus contatos próximos, o que os deixou ainda mais suscetíveis aos níveis de estresse diário.

Com a realização do estudo foi possível compreender algumas consequências do cansaço físico e mental, além do excesso de trabalho, entre os profissionais da saúde, demonstrando também o quanto a qualidade de vida desses trabalhadores foi afetada, principalmente em relação a alterações no apetite, desregulação do sono, irritabilidade, fadiga e desatenção.

Além disso, os profissionais que estiveram na linha de frente, lidando diretamente com os pacientes mais graves, sofreram com o estigma criado pela sociedade, de serem também responsáveis pela transmissão do coronavírus, o que trouxe à tona, sentimentos de rejeição e medo, causados, principalmente, pelo preconceito.

Em meio a um panorama que foi se descortinando de forma triste, com o aumento dos óbitos, marcado pelas perdas familiares, de profissionais que se encontravam no auge da produtividade, os níveis de comprometimento da saúde mental foram crescendo exponencialmente. Nesse contexto, não apenas os cuidados físicos se tornaram essenciais, mas os psíquicos também. Desse modo, observou-se que algumas intervenções se tornaram fundamentais, principalmente em relação ao acolhimento e amparo, como forma de proporcionar aos profissionais meios para

se reestruturarem e conseguirem seguir com seu trabalho.

O certo é que, diante de uma pandemia que não havia sido vivenciada antes, sendo experiência nova a cada dia, os profissionais da saúde enfrentaram diversos desafios, principalmente por conta da sobrecarga de trabalho, as tensões originadas dos riscos de morte iminente, de pacientes que chegavam em diferentes níveis de gravidade, o que levou a problemas psicológicos que ainda demorarão para serem superados. Isso exige a atuação de equipes multiprofissionais com terapias voltadas para o acolhimento e tratamento dos efeitos da pandemia.

Nesse momento pós pandemia, no qual a vida, vai entrando novamente em um ritmo normal, há que se buscar discutir sobre o ambiente de trabalho dos profissionais da saúde, pois uma nova pandemia pode emergir a qualquer tempo e é preciso que esse âmbito esteja preparado, para que não haja o desgaste observado em relação à Covid-19.

Por fim, menciona-se que o acolhimento é o passo mais importante a ser dado em direção aos profissionais da saúde. Esses que em muitos casos, assistiram mães, pais, filhos, seus próprios entes queridos e que precisam se sentir valorizados, acolhidos, respeitados em seus momentos de fraqueza e fortalecidos de que seu trabalho salvou vidas.

REFERÊNCIAS

- AYANIAN, J. Z. **Mental Health Needs of Health Care Workers Providing Frontline COVID-19.** Care: Editor's Comment COVID-1. JAMA, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Painel coronavírus** [Internet]. Brasília. Ministério da Saúde; 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Pesquisa analisa impacto psicológico da COVID em profissionais da saúde** [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2020.
- CARVALHO, R. S. *et al.* **Utilização de equipamentos de proteção individual em época de COVID-19.** Glob Acad Nurs, v. 1, n. 1, 2020.
- DANZMANN, P. S. **Atuação do psicólogo na saúde mental da população diante da pandemia.** J. nurs. Health, v. 10, n. 4, p. 1-14, 2020.
- DE PAULA, G. S. *et al.* **A enfermagem frente ao processo de morte e morrer: uma reflexão em tempos de Coronavírus.** J. nurs. Health, v. 10, n. especial, p. 1 – 10, 2020.
- FAQUINETI, M. E. T. **Covid-19: experiência enquanto profissional da psicologia na linha de frente.** Caderno de Psicologia, n. 1, p. 1-9, 2020.
- FARO, A. *et al.* **COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado.** Estud. Psicol. (Campinas, Online). [Internet], v. 37, n. 200074, p. 1-14, 2020.
- FIOCRUZ - Fundação Oswaldo Cruz. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia Covid-19: orientação aos trabalhadores dos serviços de saúde.** Rio de Janeiro: Fiocruz; 2020.
- FIOCRUZ – Fundação Oswaldo Cruz: **uma instituição a serviço da vida.** 2021.

FIOCRUZ. Fundação Oswaldo Cruz, Brasil. Ministério da Saúde (MS). **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia Covid**. Recomendações para gestores 2020 Rio de Janeiro, Brasília: Fiocruz, MS; 2020.

FIOCRUZ. Fundação Oswaldo Cruz. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia Covid-19: recomendações gerais** [Internet]. 2020.

KANG, L., LI, Y. & HU, S. **The Mental Health Of Medical Workers In Wuhan, China Dealing With The 2019 Novel Coronavirus**. *Lancet Psychiatry*, v. 7, n. 3, p. 3465 – 3474, 2020.

LADEIA, D. N. *et al.* **Análise da saúde mental na população geral durante a Pandemia do Covid-10**. 2020.

LEONEL, F. **Pesquisa analisa o impacto da pandemia entre profissionais de saúde**. FIOCRUZ, 2021.

MIRANDA, F. B. G. *et al.* Sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem durante a pandemia da COVID-19: Scoping Review. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 25, n. spe, e20200363, 2021. Available from . access on 17 May 2021.

OLIVEIRA, E. N. *et al.* **With the word, health professionals who are at the front line of COVID-19 combat**. *Research, Society and Development*, v. 9, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946**. 2017.

ROCHA, P. R., DAVID, H. M. S. L. **Determination or determinants? A debate based on the Theory on the Social Production of Health**. *Rev Esc Enferm USP*, v. 49, n. 1, p. 129-35, 2015.

SÁ-SERAFIM, R. **Manual de diretrizes para atenção psicológica nos hospitais em tempos de combate ao COVID-19**. *Revista saúde & ciência online* [Internet], v. 8, n. 2, p. 1-24, 2020.

SANTOS, K. M. R. *et al.* Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 25, n. spe, e20200370, 2021. Available from. access on 17 May 2021.

SCHMIDT, B. *et al.* **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)**. *Estud. Psicol. (Campinas, Online)*. [Internet], v. 37, p. 1-13, 2020.

TEIXEIRA, C. F. de 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.

TOESCHER, A. M. R. *et al.* **Saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19: recursos de apoio**. *Esc. Anna Nery*, v. 24, n. especial, p. 1-7, 2020.

WANG, C. *et al.* **Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China**. *Int. j. environ. res. public health*

(Online). [Internet], v. 17, n. 5, p. 1-25, 2020.

WERNECK, G. L., CARVALHO, M. S. (2020). **A pandemia de COVID-19 no Brasil: crônica de uma crise sanitária anunciada.** Cad. Saúde Pública, v. 36, 2020.

XIANG, Y. T. *et al.* **Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed.** Lancet Psychiatry, v. 7, n. 3, p. 228-9, 2020.

ZANATTA, A. B. **Prevalência da síndrome de burnout em profissionais da saúde de um hospital oncohematológico infantil.** Rev Esc Enferm USP, v. 49, n. 2, p. 253-60, 2015.

LIMA, T. C. *et al.* **Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica.** Revista Katálysis [online]. 2007, v. 10, n. spe.