

ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL DOM BOSCO
FACULDADE DE FILOSOFIA, CIÊNCIAS E LETRAS DOM BOSCO
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM

Bianca Pereira Aguiar
Milena Rosas Gomes

SAÚDE MENTAL E ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO PARA O CUIDADO AOS
PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM DURANTE A PANDEMIA DA COVID 19

RESENDE

2021

Bianca Pereira Aguiar

Milena Rosas Gomes

SAÚDE MENTAL E ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO PARA O CUIDADO AOS
PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM DURANTE A PANDEMIA DA COVID 19

Monografia apresentada à Associação Educacional Dom Bosco, Faculdade de Filosofia Ciências e Letras Dom Bosco Curso de Bacharelado em Enfermagem, como requisito parcial para a obtenção do Grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientador (a): Prof^ª. Dr^ª Paula Cristina da Silva Cavalcanti.

RESENDE

2021

Catálogo na fonte
Biblioteca Central da Associação Educacional Dom Bosco – Resende-RJ

A283 Aguiar, Bianca Pereira
Saúde mental e estratégias de intervenção para o cuidado aos profissionais de Enfermagem durante a pandemia da Covid 19 / Bianca Pereira Aguiar; Milena Rosas Gomes - 2021.
38f.

Orientador: Paula Cristina da Silva Cavalcanti

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial à finalização do curso de Enfermagem da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras Dom Bosco da Associação Educacional Dom Bosco.

1. Enfermagem. 2. Saúde mental. 3. Profissional de enfermagem. 4. Pandemia. I. Gomes, Milena Rosas. II. Cavalcanti, Paula Cristina da Silva. III. Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras Dom Bosco. IV. Associação Educacional Dom Bosco. V. Título.

CDU 613.86(043)

Bianca Pereira Aguiar

Milena Rosas Gomes

SAÚDE MENTAL E ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO PARA O CUIDADO AOS
PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM DURANTE A PANDEMIA DA COVID 19.

Monografia apresentada à Associação Educacional Dom Bosco, Faculdade de Filosofia Ciências e Letras Dom Bosco Curso de Bacharelado em Enfermagem, como requisito parcial para a obtenção do Grau de Bacharel em Enfermagem.

Prof^a. Ms. Andrea Rios Leite

Prof^a. Ms. Raphaela Casemiro

Prof^a. Dr^a Paula Cristina da Silva Cavalcanti.

(Orientadora)

Resende, 04 de novembro de 2021.

Dedicamos este trabalho a nossas famílias por investirem em nossa educação, nos apoiarem e sempre acreditarem em nós. Aos nossos professores por todo o suporte e aos colegas que colaboraram de alguma forma, com todo nosso carinho.

AGRADECIMENTOS

A Deus, primeiramente, pela vida, sustento, força e coragem nessa caminhada para superar os desafios.

A nossas famílias pelo apoio, incentivo, carinho e compreensão.

A Prof. Paula Cristina da Silva Cavalcanti, pela orientação.

A Prof. Kellem Torres pelas colaborações e sugestões para o desenvolvimento deste trabalho.

A todos os professores que durante a graduação se dedicaram a passar seus conhecimentos com tanta dedicação.

Aos professores participantes da Banca examinadora pelo tempo.

Aos colegas de turma pela parceria e apoio ao longo da graduação.

EPÍGRAFE

"Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso."

(BÍBLIA, Mateus, 11, 28)

RESUMO

Esse estudo objetivou identificar as demandas de saúde mental entre os profissionais de enfermagem na pandemia da Covid-19 e citar estratégias encontradas em literatura no contexto brasileiro para melhoria da problemática. Teve como questão norteadora: “Como está a saúde mental da equipe de enfermagem e quais as estratégias de cuidados implementada durante a pandemia da Covid-19?”. Também constitui uma revisão de literatura sobre a temática proposta. Foi realizada a busca na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), através dos descritores, assim foram encontradas 11 publicações, nas bases de dados LILACS (9) e MEDLINE (2). Através da leitura e análise dos resumos foram excluídos 4 artigos que não condiziam como o tema proposto, restando 7 para análise. Feita a leitura dos artigos, após exploração do material, organizado em uma tabela de fichamento, os dados foram organizados em categorias temáticas e analisados de maneira crítica, dessa forma foi elaborado um primeiro artigo, que constituiu o Capítulo I: Saúde mental dos profissionais de enfermagem durante a pandemia: uma revisão sistemática, que conduziu a elaboração do Capítulo II: Psicopatologias e estratégias de intervenção para o cuidado aos profissionais de enfermagem durante a pandemia da Covid-19, em forma de revisão narrativa. Portanto, concluímos o quão evidente são as consequências do Covid-19 e o quanto os profissionais de saúde, principalmente os de enfermagem, precisam de ajuda e compreensão. Os problemas relacionados à saúde mental dos profissionais de enfermagem estão se agravando e as medidas de saúde pública, como atividades educativas e ações que auxiliem no enfrentamento desses problemas, são primordiais e são medidas que melhoram a saúde mental e física dos profissionais, além de protegem o desempenho de suas funções. As estratégias e técnicas propostas visam reduzir o acúmulo de estresse, amenizar e tratar os efeitos da ansiedade, funcionando como válvula de escape para esses males.

Palavras Chave: Saúde mental. Cuidado. Profissionais de enfermagem. Covid-19.

ABSTRACT

This study aimed to identify the mental health demands among nursing professionals during the Covid-19 pandemic, and cite strategies found in the literature to improve the problem. This work had a guiding question: “How is the mental health of the nursing team and what are the care strategies implemented during the Covid-19 pandemic?”. This work is a literature review on the proposed theme. The search was carried out in the Virtual Health Library (VHL), through the descriptors, thus, 11 publications were found, in the LILACS (9) and MEDLINE (2) databases. Through the reading and analysis of the abstracts, 4 articles that did not match the proposed theme were excluded, leaving 7 for analysis. After reading the articles and exploring the material, organized in a record table, the data was organized into thematic categories and critically analyzed, thus, a first article was prepared, which constituted Chapter I: Mental health of nursing professionals during the pandemic: a systematic review, which led to the elaboration of Chapter II: Psychopathologies and intervention strategies for the care of nursing professionals during the Covid-19 pandemic, in the form of a narrative review. Therefore, we conclude how evident the consequences of Covid-19 are and how much health professionals, especially nurses, need help and understanding. Problems related to the mental health of nursing professionals are getting worse and public health measures, such as educational activities and actions that help in coping with these problems, are essential and are measures that improve the mental and physical health of professionals, in addition, to protect the performance of their functions. The proposed strategies and techniques aim to reduce the accumulation of stress, alleviate and treat the effects of anxiety, working as an escape valve for these ailments.

Keywords: Mental health. Caution. Nursing professionals. Covid-19.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - seleção dos artigos.....	16
Figura 2 - etapas da revisão sistemática.....	22

LISTA DE TABELA

Tabela 1 - Fichamento produções.....	23
--------------------------------------	----

SUMÁRIO

1	CONSIDERAÇÕES INICIAIS.....	12
2	METODOLOGIA	15
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
3.1	Capítulo I - Saúde mental dos profissionais de enfermagem durante a pandemia: uma revisão sistemática	18
3.2	Capítulo II - Psicopatologias e estratégias de intervenção para o cuidado aos profissionais de enfermagem durante a pandemia da Covid 19.	29
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	36
	REFERÊNCIAS	37

1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Além de serem quantitativamente maiores na área da saúde, a equipe de enfermagem exerce há séculos a frente da batalha contra todo o tipo de doença, epidemias e pandemias, e não somente isso, mas tiveram papéis fundamentais dentro da história para o conceito saúde que temos hoje (DE HUMEREZ; OHL; SILVA, 2020).

No decorrer da história mundial, os profissionais de enfermagem sempre estiveram nos hospitais de campanha, nas unidades básicas de Saúde, nos polos de emergência, nos pronto-socorros, nos hospitais e também nas visitas domiciliares, atuando diretamente com a comunidade, ao lado da população enferma e necessitada. São profissionais da categoria que, durante as diversas atrocidades a saúde humana, estavam atuando em prol da vida (COFEN, 2020).

Durante a primeira e segunda guerra mundial, trataram de forma imparcial os aliados e inimigos feridos; são os mesmos que ajudaram no combate à pandemia de peste bubônica, no século XIV. No surto de Tuberculose, entre 1850 e 1950, enfrentaram o que chamaram de “mal do século” e ainda seguem cuidando das pessoas com o bacilo de Koch. Entre 1917 a 1918, profissionais de enfermagem lutaram frente a frente com a Gripe Espanhola, causada por um vírus influenza mortal, este que matou mais de ¼ da população mundial (COFEN, 2020).

Cuidar da vida em sofrimento e morte permite afirmar que o trabalho da enfermagem é gerador de sofrimento psíquico, sendo identificado como um trabalho penoso e insalubre para toda a equipe envolvida (DAL'BOSCO et al., 2020; MIRANDA et al., 2021. SANTOS et al. 2021). A responsabilidade pela vida das pessoas e o enfrentamento do medo e da dor promovem a ocorrência de estresse psicológico (DAL'BOSCO et al., 2020).

Não diferentemente hoje, no combate ao novo Coronavírus (SARS-CoV-2), os profissionais de enfermagem estão todos os dias, na linha de frente, pelejando para colocar as ações e serviços do Sistema Único de Saúde a disposição da população brasileira. Essa é a única certeza que temos: de que sempre haverá alguém da enfermagem atuando no direito social à saúde, ajudando no controle de doenças, no cuidado das feridas entre outras muitas ações que tem a indispensável ação da enfermagem (COFEN, 2020).

Causador da doença Covid-19, o vírus SARS-CoV-2, também denominado novo Coronavírus, pode desencadear uma Síndrome Respiratória Aguda Grave e foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China (SANTOS e MIRANDA et al., 2021).

O sequenciamento genômico e a análise filogenética indicaram que se trata de um betacoronavírus, do mesmo subgênero da síndrome da insuficiência respiratória aguda grave (SARS), que causou epidemia na China em 2003, e da síndrome respiratória do Médio Oriente (MERS), que causou o mesmo quadro no Oriente Médio em 2012. Há 96,2% de identidade genética com o betaCoV/bat/Yunnan, vírus isolado de morcegos. A estrutura do gene do receptor de ligação do vírus às células é muito semelhante ao coronavírus da SARS e o vírus parece usar o mesmo receptor enzima 2 de conversão a angiotensiva (ACE2) para entrar na célula (STRABELLI, 2020, p. 598).

O vírus pode ser transmitido de pessoa para pessoa por meio de gotículas no nariz ou na boca, e as gotículas podem ser transmitidas quando uma pessoa doente tosse ou espirra. A maioria dessas gotas cai em superfícies e objetos próximos, como mesas ou telefones (BRASIL, 2021). As pessoas também podem ser infectadas pela inalação de gotículas da tosse ou espirro de um paciente. A transmissão ocorre principalmente de pessoa para pessoa, e o período de incubação, ou seja, o tempo até que os primeiros sintomas aparecem, pode ser de 2 a 14 dias (BRASIL, 2021).

Além dos riscos biológicos, os artigos publicados também mencionaram os impactos negativos no psicológico da população (BARROS et al., 2020; SILVA et al., 2021; TEIXEIRA et al., 2020). Durante as epidemias e o isolamento social, a ocorrência ou agravamento dos transtornos mentais tende a aumentar (BARROS et al., 2020).

Como medida de controle da propagação do vírus, o isolamento social implementado por autoridades de vários países do mundo tornou-se um possível agravante do impacto da pandemia na saúde mental da população (HUMEREZ; OHL; SILVA, 2020; MIRANDA et al. 2021; SANTOS; RODRIGUES, 2020).

A relevância do estudo desse tema encontra-se na possibilidade de investigar os efeitos que a pandemia trouxe ao psicológico dos profissionais de saúde, com destaque para os da equipe de enfermagem, dando ênfase e a devida importância para o assunto, que é tão atual e presente na realidade desses trabalhadores, demonstrando a necessidade de que medidas sejam tomadas em benefício dos profissionais que tanto se dedicam para manutenção e recuperação da saúde de seus semelhantes.

Além disso, o levantamento de intervenções abordadas em literatura já publicada, possibilita realizar uma proposta de cuidados que possam aliviar de alguma forma a tensão enfrentada pelos profissionais de enfermagem dentro e, também, fora da sua rotina de trabalho.

Santos et al. (2021) afirmam que publicações anteriores evidenciavam que com a ocorrência de doenças súbitas e o aumento do risco de morte, o estresse psicológico de toda a população está sujeito a aumentar, sendo os trabalhadores de saúde um dos grupos mais afetados.

O impacto da pandemia, tanto físico quanto mental, reduz o rendimento dos trabalhadores porque eles estão mais sujeitos à fadiga e fragilização, e também há um alto risco de contrair a doença. Dados de julho de 2021, obtidos no site oficial do Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) (2021), revelam que o número total de óbitos nessa categoria chegou a 838 no país.

No cotidiano, o trabalho desenvolvido pela equipe de enfermagem é gerador de sentimentos ambíguos: ora colabora para vivências de prazer, ora para vivências de sofrimento. Isto se dá porque há possibilidade de ser útil enquanto servem, ajudam e confortam, porém, ao se deparar com o sofrimento alheio, a morte, a dor e/ou situações difíceis de ser superadas, o trabalhador sofre (DE HUMEREZ; OHL; SILVA, 2020).

Esses fatores em conjunto levam ao estresse e até mesmo à síndrome de *Burnout* descrita como “desgaste físico e psíquico de profissionais que lidam no exercício de suas funções, com altos níveis de envolvimento emocional”. Estudos, em seus resultados, enfatizam a necessidade de se dar mais atenção à saúde dos profissionais de saúde. Embora o objetivo da enfermagem seja cuidar da vida, os resultados do seu trabalho podem, por vezes, levar a danos irreversíveis, levando a sequelas graves e / ou à morte (DE HUMEREZ; OHL; SILVA, 2020).

Na elaboração desse estudo objetivou-se identificar as demandas de saúde mental entre os profissionais de enfermagem na pandemia da Covid-19; e citar estratégias encontradas em literatura no contexto brasileiro para melhoria da problemática. Esse trabalho teve como questão norteadora: “Como está a saúde mental da equipe de enfermagem e quais as estratégias de cuidados implementada durante a pandemia da Covid-19?”.

2 METODOLOGIA

Esse trabalho constitui uma revisão de literatura sobre a temática proposta anteriormente. De acordo com Whitemore e Knafl (2005 apud MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008), a revisão de literatura permite buscar, avaliar de forma crítica e sintetizar as evidências encontradas sobre o tema investigado. Para a elaboração do primeiro capítulo, que aborda as psicopatologias identificadas nos profissionais de enfermagem durante a pandemia, utilizou-se a revisão do tipo sistemática.

A revisão sistemática, diferentemente da revisão integrativa, é um método utilizado para responder a uma pergunta específica sobre um problema específico da área da saúde. É uma síntese rigorosa de todas as pesquisas relacionadas a uma questão/pergunta específica sobre causa, diagnóstico e prognóstico de um problema de saúde, mas frequentemente envolve a eficácia de uma intervenção para a solução desse problema. Geralmente, os estudos incluídos nessas revisões têm o delineamento de pesquisa experimental e são considerados trabalhos originais, por possuírem rigor metodológico. (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014, p. 10)

A revisão sistemática, de acordo com Galvão, Sawada e Trevizan (2004, p. 551-553), possui sete fases:

1) construção do protocolo – o qual é composto pela pergunta da revisão, critérios de inclusão, estratégias para buscar as pesquisas, como as pesquisas serão avaliadas, coleta e síntese dos dados;

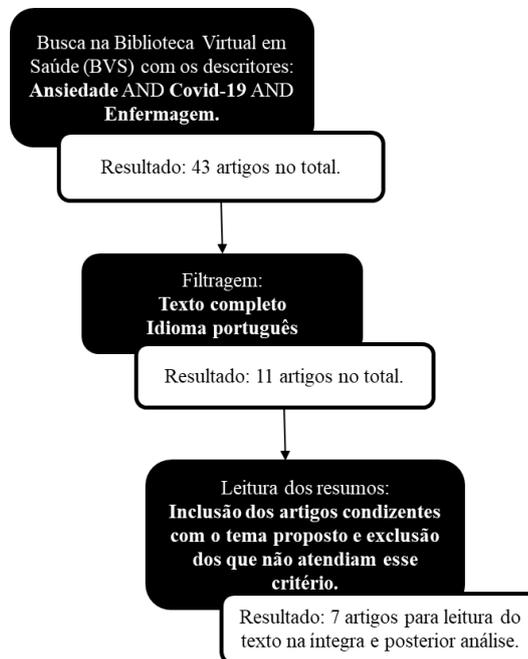
2) definição da pergunta – a formulação adequada da pergunta que guiará a revisão, define quais dos estudos serão incluídos, as estratégias para identifica-los e quais dados serão coletados de cada um. Teve-se como questão norteadora: *“Como está a saúde mental da equipe de enfermagem e quais as estratégias de cuidados implementada durante a pandemia da Covid-19?”*.

3) busca dos estudos (figura 1) – busca nas bases de dados por estudos publicados ou não. Estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/ amostragem ou busca na literatura. Foi realizada a busca na Biblioteca Virtual em Saúde - BVS, no período de julho de 2021, com as palavras chave: Ansiedade and Covid-19 and Enfermagem, utilizando os filtros: texto completo e idioma português. Assim, foram encontradas 11 publicações, nas bases de dados LILACS (9) e MEDLINE (2).

4) seleção dos estudos – pesquisas que abordam o tema a ser investigado. Através da leitura e análise dos resumos foram excluídos 4 artigos que não condiziam como o tema proposto, restando 7, dos quais eram: 2 de revisão, 1 estudo seccional, 2 artigos de reflexão, 1

pesquisa descritiva e 1 estudo observacional. Cinco foram publicados no ano de 2020 e dois no ano de 2021.

Figura 1 – seleção dos artigos



Fonte: elaborado pelas autoras.

5) avaliação crítica dos estudos – fase na qual todos os estudos são avaliados com rigor metodológico, para verificar se as pesquisas são válidas para serem consideradas;

6) coleta dos dados – de cada estudo selecionado, devendo incluir dados específicos da pergunta inicial, local onde foi realizada, a maneira exata como a intervenção foi executada, dados bibliográficos e resultados atuais. Definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/ categorização dos estudos, utilizado uma tabela de fichamento contendo: número de artigos, autor(es), título e ano, metodologia e conclusão.

7) síntese dos dados – sintetiza todos os dados resultantes de cada estudo e fornece uma estimativa da eficácia da intervenção investigada. Avaliação dos estudos incluídos na revisão, das produções analisadas, foi feita a leitura dos 07 artigos, com a técnica da análise temática de Minayo (2017) que compreende três etapas: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados obtidos e interpretação.

Na apresentação da síntese do conhecimento, as patologias mais frequentes foram: depressão, ansiedade, insônia, Síndrome de *Burnout* e somatizações.

Após a estruturação, evidenciou-se a problemática acerca das principais patologias psíquicas que acometeram os profissionais de enfermagem, portanto emerge a lacuna das intervenções que tem sido utilizada e que foram descritas na literatura, bem como as estratégias de melhorias da saúde mental, a escolha metodológica foi pela revisão narrativa da literatura.

Os artigos de revisão narrativa expõem e debatem um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual. Uma revisão narrativa constitui-se, basicamente, de “análise da literatura publicada em livros, artigos de revista impressas e/ou eletrônicas na interpretação e análise crítica pessoal do autor” (ROTHER, 2007).

Nesse tipo de revisão não é estabelecida uma metodologia rigorosa para produção de dados e resultados quantitativos para determinada questão, mas compreende uma análise ampla da literatura, permitindo uma reflexão sobre o assunto, estando sujeita a subjetividade dos autores (CORDEIRO et al., 2007; TOLEDO; RODRIGUES, 2017).

As estratégias de intervenção identificadas para o cuidado em saúde mental aos profissionais foram: exergames, CoPE-It, telemedicina, tele-remédio, Relaxamento muscular progressivo (PMR), telemonitoramento, campanhas educativas. Oferecer suporte psicológico, aconselhamentos, grupos de conversa pode ajudar no fortalecimento da saúde mental dos profissionais, ajudando-lhes no enfrentamento da questão vivenciada atualmente, promovendo maior resiliência e melhor gerenciamento do emocional.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Capítulo I - Saúde mental dos profissionais de enfermagem durante a pandemia: uma revisão sistemática

RESUMO

Além do risco biológico, artigos publicados vêm mencionando os impactos negativos trazidos pela pandemia ao psicológico da população. Os transtornos mentais tendem a aumentar em períodos de epidemias e isolamento social. **Objetivo:** analisar na literatura publicada os principais impactos que a pandemia da Covid-19 trouxe sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem, e o que tem sido feito para atenuar essa situação. **Método:** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, realizada através da revisão sistemática. O levantamento de dados foi realizado no mês de julho desse ano, através da busca de literaturas no site da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando-se os descritores “Ansiedade”, “Covid-19” e “Enfermagem”, na busca por artigos em língua portuguesa e com texto completo disponível, foram assim encontrados 11 artigos no total. **Resultados:** Os trabalhadores de saúde, sobretudo os de Enfermagem, têm sido submetidos a uma grande pressão psicológica nesse momento, em literatura são citados sintomas sofridos por eles, como: depressão, ansiedade, insônia, estresse, fadiga, *Burnout*, dores físicas, solidão, exaustão, ambivalência e medo. Como estratégias para alívio do sofrimento mental são abordados: praticar exercícios físicos, ler livros, assistir filmes, conversar com amigos e familiares, uso de tecnologias para manter a comunicação. **Conclusões:** Os resultados dessa pesquisa demonstram que há um agravamento na questão relacionada a saúde mental de profissionais de enfermagem e confirmam a necessidade da implementação de medidas e ações que possam auxiliar no enfrentamento desse impasse.

Palavras-chaves: Ansiedade. Covid-19. Enfermagem.

1. Introdução

O vírus SARS-CoV-2, também denominado novo Coronavírus, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China (SANTOS et al., 2021). Causador da doença Covid-19, pode desencadear Síndrome Respiratória Aguda Grave (MIRANDA et al., 2021). No Brasil, o primeiro caso notificado ocorreu em março de 2020, o que acarretou uma necessidade de reorganização no sistema de saúde para atender os acometidos por essa doença, além de mudanças no processo de trabalho dos profissionais, em especial os da enfermagem (MELO et al., 2020).

Além do risco biológico, artigos publicados vêm mencionando os impactos negativos trazidos ao psicológico da população (BARROS et al., 2020; SILVA et al., 2021; TEIXEIRA et al., 2020). A incidência ou agravamento de transtornos mentais tende a aumentar em períodos de epidemias e isolamento social (BARROS et al., 2020).

O isolamento social imposto pelas autoridades em todo o mundo para controle da propagação do vírus é um possível agravante nos efeitos que a pandemia traz sobre a saúde mental da população, e de acordo com Santos e Rodrigues (2020):

Estudos demonstram que o isolamento social implica mudança na rotina, como o impedimento de realizar atividades corriqueiras, os filhos o tempo todo dentro de casa, os pais que são trabalhadores do comércio não essencial, os avós ligados emocionalmente a seus netos de forma significativa, entre outras é de fato causa de muita preocupação. Além disso a falta de ocupação interfere na rotina diária e altera o tempo de sono, a alimentação também é modificada, dependendo do contexto familiar as crianças podem ficar mais irritadas, os pais menos pacientes e a sensação de tédio pode surgir (SANTOS; RODRIGUES, 2020, p. 4099)

Santos et al. (2021) relata que publicações anteriores mostram que com o aparecimento de uma doença súbita e risco elevado de morte, a tendência é que haja um aumento da pressão psicológica em toda população, destacando-se os trabalhadores da área de saúde como um dos grupos mais afetados. Como fatores que desencadeiam o sofrimento psíquico nesses profissionais, estão: aumento na carga de trabalho, exaustão física, falta de equipamentos de proteção individual (EPI's), alta transmissibilidade hospitalar e a necessidade de tomadas de decisões eticamente difíceis.

Outro fator citado por Santos et al. (2021) é a perda do apoio social, o que se dá pelo fato dos profissionais de saúde serem vistos como um risco de infecção pelos amigos e familiares, obrigando-os a manterem-se ainda mais isolados que o restante da população, o que

compromete sua capacidade de resiliência. Dessa maneira, tornam-se mais suscetíveis ao desenvolvimento ou agravamento de transtornos mentais, como ansiedade, depressão e estresse.

A equipe de enfermagem representa nas unidades hospitalares o maior quantitativo de profissionais e sua atuação é por meio de cuidados prestados diretamente ao paciente, o que possibilita a criação de um vínculo que talvez outras categorias profissionais não desenvolvam. A exposição a situações de risco, desgaste físico e emocional, responsabilidades com a vida das pessoas e o enfrentamento de medos e sofrimentos, facilita a ocorrência de desgastes psicológicos (DAL'BOSCO et al., 2020).

Humerez, Ohl e Silva (2020) destacam ainda a síndrome de *Burnout* como outra consequência do trabalho exercido pela enfermagem, descrita como “desgaste físico e psíquico de profissionais que lidam no exercício de suas funções, com altos níveis de envolvimento emocional”. Esses profissionais vivenciam momentos de prazer ao oferecer cuidados, conforto e apoio aos pacientes, mas ao se depararem com o sofrimento, dor e morte dos mesmos, sofrem.

Essa problemática traz consigo a redução do rendimento do trabalhador devido ao desgaste, cansaço e fragilização aos quais ficam mais expostos. A relevância do estudo desse tema encontra-se na possibilidade de investigar os efeitos da pandemia no psicológico dos profissionais de enfermagem, possibilitando assim a proposta de medidas cabíveis que possam aliviar de alguma forma a tensão enfrentada pelos mesmos dentro e fora da sua rotina de trabalho.

Tendo como norteadora a seguinte questão: “Como se encontra a saúde mental dos profissionais de enfermagem no período de pandemia ocasionada pela Covid-19?”, este estudo teve como objetivo analisar na literatura publicada os principais impactos que a pandemia da Covid-19 trouxe sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem, e o que tem sido feito para atenuar essa situação.

2. Material e Método

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, realizada através da revisão sistemática. A pesquisa foi realizada por meio de coleta de dados, realizada a partir de fontes secundárias, conduzida por meio de levantamentos bibliográficos, e usou a experiência dos autores para fornecer uma síntese de conhecimento e incorporar a aplicabilidade de resultados de pesquisas importantes na prática.

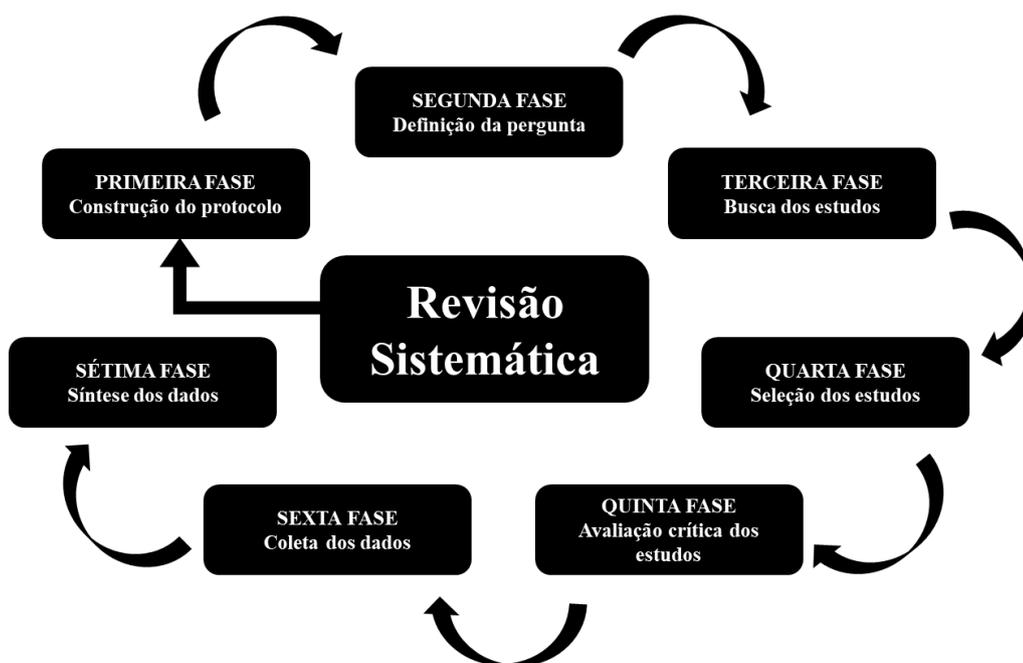
De acordo com a etapa de revisão sistemática e os aspectos relevantes que devem ser considerados na utilização desses recursos, este trabalho iniciou-se com a elaboração das questões de orientação e a busca na literatura e bases de dados eletrônicas, na coleta de dados

para pontuar o tema, seguindo a realização de uma análise crítica desses estudos e discutindo os resultados obtidos através das pesquisas e estudos descritivos e reflexivos teóricos, estes, registros literários que estão no modelo de artigo.

Quanto ao levantamento de dados foi realizado no mês de julho desse ano, através da busca de literaturas no site da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando-se os descritores “Ansiedade”, “Covid-19” e “Enfermagem”, na busca por artigos em língua portuguesa e com texto completo disponível, foram assim disponibilizados 11 artigos no total.

A seguir, as seguintes etapas foram realizadas: 1) construção do protocolo – pergunta da revisão, critérios de inclusão, estratégias para buscar as pesquisas, como as pesquisas serão avaliadas, como será a coleta e a síntese dos dados; 2) definição da pergunta norteadora; 3) busca dos estudos – busca nas bases de dados por estudos; 4) seleção dos estudos – pesquisas que abordam o tema a ser investigado; 5) avaliação crítica dos estudos; 6) coleta dos dados; e 7) síntese dos dados (figura 2).

Figura 2 – etapas da revisão sistemática



Fonte: elaborado pelas autoras, com base em Galvão, Sawada e Trevizan (2004).

3. Resultados e Discussão dos resultados

A pesquisa na base de dados identificou 11 artigos, sendo excluídos 4 pelas autoras devido ao fato de não condizerem com o tema proposto, restando 7, dos quais eram: 2 de revisão, 1 estudo seccional, 2 artigos de reflexão, 1 pesquisa descritiva e 1 estudo observacional. 5 foram publicados no ano de 2020 e 2 no ano de 2021.

Os achados foram distribuídos em tabela para melhor visualização das características de cada artigo (Tabela 1), apresentando os autores, título, ano, metodologia e principais conclusões de cada um.

Tabela 1 – Fichamento produções

<i>Nº de artigos</i>	<i>Autores</i>	<i>Título, ano</i>	<i>Metodologia</i>	<i>Conclusão</i>
01	Miranda, FBG; Yamamura, M; Pereira, SS; Pereira, CS; Protti-Zanatta, ST; Costa, MK; Zerbetto, SR	Sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem durante a pandemia da Covid-19: Scoping Review, 2021	Scoping Review	As condições de trabalho provocam nos profissionais de saúde sofrimento psíquico, e isso pode se manifestar em forma de sintomas de estresse, ansiedade e depressão.
02	Santos, KMR; Galvão, MHR; Gomes, SM; Souza, TA; Medeiros, AA; Barbosa, IR	Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da Covid-19, 2021	Estudo seccional	Observou-se uma alta prevalência de sintomas graves de ansiedade e depressão entre os profissionais de enfermagem que atuam nos serviços de média e alta complexidade durante a pandemia de Covid-19.
03	Humerez, DC; Ohl, RIB; Silva, MCN	Saúde mental dos profissionais de enfermagem do Brasil no contexto da pandemia Covid-19: ação do Conselho Federal de Enfermagem, 2020	Artigo reflexivo	Numa pandemia como essa os profissionais da enfermagem fazem parte de um dos grupos mais afetados, expostos ao risco de contágio e à dor emocional que afeta a saúde mental.
04	Melo, GAA, Lira Neto, JCG, Martins, MG, Pereira, FGF, Caetano, JÁ;	Benefícios da auriculoacupuntura em profissionais de enfermagem atuantes na Covid-19 à luz da Teoria do Conforto, 2020	Pesquisa descritiva	A auriculoacupuntura foi percebida como benéfica para melhorar a sensação de conforto físico e psicoespiritual pelos profissionais de enfermagem.
05	Ribeiro, CJN; Santos, AD; Lima, SVMA; Ribeiro, MCO	Artigo de reflexão intervenções de restrição de mobilidade social durante a pandemia da Covid-19 e suas repercussões psicossociais no Brasil, 2020	Artigo de reflexão	É imprescindível a elaboração de diretrizes de saúde mental que considerem a existência da diversidade sociocultural e disparidades socioeconômicas.
06	Santos, M.F; Rodrigues, J.F.S;	Covid-19 e repercussões psicológicas durante a quarentena e o isolamento social: uma revisão integrativa, 2020	Revisão integrativa	É necessário que medidas de saúde pública sejam implementadas, como atividades educativas e ações que possam auxiliar as pessoas no enfrentamento do isolamento.

Tabela 1 – Fichamento produções

(continuação)

<i>Nº de artigos</i>	<i>Autores</i>	<i>Título, ano</i>	<i>Metodologia</i>	<i>Conclusão</i>
07	Dal’Bosco EB; Floriano, LSM; Skupien, SV; Arcaro, G; Martins, AR; Anselmo, ACC	A saúde mental da enfermagem no enfrentamento da Covid-19 em um hospital universitário regional, 2020	Estudo observacional transversal	Deve-se considerar o impacto na saúde mental da enfermagem acarretado pela Covid-19 e intervir com estratégias de enfrentamento para minimizar o sofrimento dos profissionais.

Fonte: elaborado pelas autoras em julho/2021.

Segundo Ribeiro (2020), os trabalhadores de saúde, sobretudo os de Enfermagem, têm sido submetidos a uma alta carga de estresse com sintomas de depressão, ansiedade e insônia, especialmente em enfermeiras que estiveram na linha de frente da pandemia do Covid-19, reconhecendo a relevância da situação.

Santos et al. (2021) diz que estudos anteriores mostram que o aparecimento de doenças súbitas e com alto risco de morte leva um aumento na pressão psicológica sobre os profissionais de saúde no geral, por conta de aumento na carga horária de trabalho, exaustão física, ausência de EPIs necessários, alta transmissão do vírus em ambiente hospitalar e a necessidade de difíceis tomadas de decisão.

Miranda et al. (2021) aponta a pandemia como algo que evidenciou ainda mais o fato de nenhum outro profissional realizar o serviço exclusivo dos enfermeiros, já que além de toda carga que já exerciam anteriormente, hoje experimentam uma pressão maior ainda. Relaciona o impacto na saúde mental dos profissionais principalmente com o contexto laboral, e a sobrecarga de trabalho foi uma das situações mais evidentes. Seus achados indicaram ainda outros fatores, como: escassez ou ausência de EPIs e o medo de se infectar ou infectar outras pessoas.

Esse mesmo autor encontrou em literatura que o tempo de experiência e a função exercida pelos profissionais também impactam a ocorrência de sintomas de ansiedade, pois quanto mais experiência tiver, menos intensos serão os sintomas. Como a equipe de enfermagem é a que se encontra mais próxima ao paciente com Covid-19, prestando-lhe cuidados, dessa forma estão mais expostos ao contágio e, conseqüentemente, às repercussões psicológicas (MIRANDA et al., 2021).

As mídias e noticiários compõem outra variável que afeta a saúde mental dos profissionais, com as más notícias e *fake news*. Particularmente no Brasil não há, no geral,

experiência com momentos pandêmicos, o que constitui um estressor adicional para todos (MIRANDA et al., 2021).

Apesar de a promoção da saúde mental constituir uma das prioridades globais da agenda dos objetivos do desenvolvimento sustentável do milênio, pouco se investe em estratégias para identificar necessidades psicossociais e situações de vulnerabilidade emocional dos profissionais de saúde. Geralmente, a saúde física desses profissionais tem sido o principal foco de atenção, vigilância e intervenção (MIRANDA et al. 2021, p. 7).

Uma pesquisa contou com a participação de 490 profissionais de enfermagem, sendo mais de 50% enfermeiros e os demais, técnicos de enfermagem. Foi observado que 30,4% dos entrevistados receberam diagnóstico de algum transtorno mental nos últimos 12 meses, 39,6% apresentaram sintomas de ansiedade moderadamente severa ou severa, e 38,0% apresentam sintomas de depressão moderadamente severa ou severa e 62,4% dos profissionais possuem sintomas da síndrome de *Burnout* (SANTOS et al., 2021).

O sexo feminino, renda mensal de 3 a 4 salários mínimos, morar com pais ou irmãos, atuar em apenas em serviços privados, ter sido afastado ou mudado de função no serviço, ter síndrome de *Burnout* e trabalhar em locais sem estrutura para a pandemia são fatores associados à presença de sintomas de depressão (SANTOS et al., 2021).

O artigo de reflexão de Humerez, Ohl e Silva (2020) trata sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem no contexto da pandemia, discorrendo sobre tópicos que abordam o trabalho da equipe de enfermagem e seu emocional dentro desse contexto. Disserta sobre a iniciativa do COFEN em disponibilizar atendimentos virtuais, realizados por enfermeiros especialistas, mestres ou doutores em saúde mental para os profissionais de enfermagem que estão na linha de frente no atendimento à Covid-19.

Para a concretização desse projeto foi inserida uma caixa de diálogo no site oficial do COFEN, no canto inferior da tela. O serviço encontra-se disponível 24 horas por dia, os 7 dias da semana. Esse envolvimento entre enfermeiros e profissional de enfermagem em sofrimento tem um potencial terapêutico, porque proporciona a escuta ativa, a possibilidade de intervenção, criação de vínculo e confiança, oferecendo-lhes apoio emocional (HUMEREZ; OHL; SILVA, 2020).

Os sentimentos mais relatados nos trinta primeiros dias de atendimento desse serviço foram: ansiedade, estresse, medo, ambivalência, depressão e exaustão (HUMEREZ; OHL; SILVA, 2020).

Santos e Rodrigues (2020) realizaram uma pesquisa bibliográfica com o objetivo de analisar os principais impactos psicológicos decorrentes da quarentena e do isolamento social, na população em geral. A pesquisa revelou uma prevalência de repercussões psicológicas negativas como: solidão, depressão, estresse, medo de adoecer e de morte, ansiedade, raiva, frustração, tédio, tristeza, insônia e irritabilidade, resultado que corrobora com as pesquisas realizadas com enfoque nos profissionais de enfermagem.

Os principais sintomas de sofrimento psíquico na equipe de enfermagem relatados na revisão de Miranda et al. (2021) foram: ansiedade, depressão, insônia, estresse, estresse pós-traumático, medo, esgotamento físico e mental. Alguns sintomas relatados com menor frequência: angústia, fadiga, raiva, dor física, *Burnout*, solidão, pânico, diminuição do apetite e crise de identidade profissional. Foram encontrados ainda casos de suicídio relacionados à Covid-19.

Os resultados das pesquisas analisadas confirmam a necessidade da implementação de medidas de saúde pública como atividades educativas e ações que possam auxiliar as pessoas no enfrentamento da pandemia. Dal’Bosco (2020) e Ribeiro (2020) concluíram que é necessário estratégias coordenadas que possam dar suporte minimizando o sofrimento mental dos profissionais.

Como estratégias para minimizar esses impactos, Santos e Rodrigues (2020) sugerem: assistir filme, ler livros e ouvir música. De acordo com Santos et al. (2021): ações que visem melhoria nas condições de trabalho, atendimentos virtuais, estratégias de valorização da profissão. Ambos os artigos sugerem a prática de exercícios físicos. O hábito de ter conversas com amigos e familiares também se destacou como um redutor na presença de sintomas de ansiedade e depressão em profissionais de enfermagem (SANTOS et al. 2021).

Outra estratégia foi demonstrada por Melo et al. (2020), que realizaram uma pesquisa descritiva com abordagem qualitativa, com 33 profissionais de enfermagem atuantes no combate da Covid-19. Foram analisados os benefícios da auriculoacupuntura mediante a coleta de depoimentos por meio de entrevistas após a realização de sessões de auriculoacupuntura. Os autores concluíram que a auriculoacupuntura foi percebida como benéfica para melhora na sensação de conforto físico e psicoespiritual em profissionais de enfermagem.

Foi identificado que em literatura é mais abordado o contexto hospitalar assim como os achados de Miranda et al. (2021), o que mostra um déficit na produção de conhecimento sobre o tema na Atenção Primária e pré-hospitalar, caracterizando-se como uma limitação do estudo.

4. Conclusões

Por meio da busca temática acerca da saúde mental da equipe de enfermagem na pandemia, foi possível concluir o quão evidente são as consequências causadas pela Covid-19, e o quanto os profissionais de saúde precisam ser assistidos e compreendidos, principalmente os de enfermagem, que estão a maior parte do tempo em contato direto com os pacientes, necessitando de atenção psicológica e emocional.

Nas pesquisas e estudos analisados é relatada a importância de estratégias e recursos para aliviar a ansiedade e combater a depressão e o sofrimento mental enfrentados nesse período conturbado, devido à pandemia e ao isolamento social imposto pela mesma. Os resultados dessa pesquisa demonstram que há um agravamento na questão relacionada a saúde mental de profissionais de enfermagem e confirmam a necessidade da implementação de medidas de saúde pública como atividades educativas e ações que possam auxiliar no enfrentamento desse impasse.

5. Referências

- BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. e2020427, 2020.
- DAL’BOSCO, Eduardo Bassani et al. A saúde mental da enfermagem no enfrentamento da COVID-19 em um hospital universitário regional. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, 2020.
- DE HUMEREZ, Dorisdaia Carvalho; OHL, Rosali Isabel Barduchi; DA SILVA, Manoel Carlos Neri. Saúde mental dos profissionais de enfermagem do Brasil no contexto da pandemia Covid-19: ação do Conselho Federal de Enfermagem. **Cogitare Enfermagem**, v. 25, 2020.
- MELO, Geórgia Alcântara Alencar et al. Benefícios da auriculoacupuntura em profissionais de enfermagem atuantes na COVID-19 à luz da Teoria do Conforto. **Escola Anna Nery**, v. 24, 2020.
- MIRANDA, Fernanda Berchelli Girão et al. Sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem durante a pandemia da COVID-19: Scoping Review. **Escola Anna Nery**, v. 25, 2021.
- RIBEIRO, Caique Jordan Nunes et al. Intervenções de restrição de mobilidade social durante a pandemia de covid-19 e suas repercussões psicossociais no Brasil. **Enfermagem em Foco**, v. 11, n. 1. ESP, 2020.
- SANTOS, Katarina Márcia Rodrigues dos et al. Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19. **Escola Anna Nery**, v. 25, 2021.
- SANTOS, Mirely Ferreira dos; RODRIGUES, Jacinta Ferreira dos Santos. COVID-19 e repercussões psicológicas durante a quarentena e o isolamento social: uma revisão integrativa. **Nursing (São Paulo)**, p. 4095-4100, 2020.
- SILVA, David Franciole Oliveira et al. Prevalência de ansiedade em profissionais da saúde em tempos de COVID-19: revisão sistemática com metanálise. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 693-710, 2021.
- TEIXEIRA, Carmen Fontes de Souza et al. A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3465-3474, 2020.

3.2 Capítulo II - Psicopatologias e estratégias de intervenção para o cuidado aos profissionais de enfermagem durante a pandemia da Covid 19.

RESUMO

Desde o início da pandemia da Covid-19, em todos os aspectos de suas vidas, os profissionais de saúde, com destaque para os de enfermagem, estão travando uma batalha difícil com agentes invisíveis que os ameaçam e muitas das vezes os mantêm como reféns. O presente estudo constitui um levantamento das principais psicopatologias que tem afetado esses profissionais nesse período de calamidade, bem como o apontamento de estratégias de enfrentamento encontradas na literatura. Tem-se como objetivo: destacar a importância do tema saúde mental dos profissionais de saúde em meio a uma pandemia e agrupar métodos que contribuam para melhoria dessa questão. As estratégias e técnicas encontradas foram: exergames, CoPE-It, telemedicina, tele-remédio, Relaxamento muscular progressivo (PMR), telemonitoramento, campanhas educativas. Oferecer suporte psicológico, aconselhamentos, grupos de conversa pode ajudar no fortalecimento da saúde mental dos profissionais, ajudando-lhes no enfrentamento da questão vivenciada atualmente, promovendo maior resiliência e melhor gerenciamento do emocional. Fica clara a necessidade da aplicação de estratégias e técnicas que visem a redução do acúmulo de estresse, alívio e tratamento dos efeitos da ansiedade, possibilitando um renovo eficaz a esses profissionais, isso trará mais segurança e confiança ao profissional atuante da área e lhe dará condições de exercer suas funções por maior tempo, sem haver grandes danos a sua saúde mental, física e social.

Palavras-chave: Psicopatologia. Profissional de saúde. Enfermagem. Estratégias.

1. Introdução

Desde dezembro de 2019, a pandemia trouxe diversos problemas para a vida das pessoas. O isolamento social pode levar a problemas econômicos, emocionais e de trabalho, aumentando assim a vulnerabilidade psicológica da população. Os profissionais de enfermagem, dentro da sociedade trabalhista, tem sido um dos mais afetados, isso se dá pelo fato desses profissionais gerenciarem toda a assistência e promoverem o atendimento integral a quem precisa, e principalmente neste período de pandemia.

E nesta época de incertezas, desde o início da pandemia da Covid-19, em todos os aspectos de suas vidas, esses profissionais estão travando uma batalha difícil com agentes invisíveis que os ameaçam e muita das vezes os mantém como reféns. Isso precisa ser melhor compreendido e deve-se encontrar dentro dos recursos e ações as melhores intervenções para os indicadores dessas vulnerabilidades.

O presente estudo constitui um levantamento das principais psicopatologias que tem afetado os profissionais de enfermagem nesse período de pandemia, bem como o apontamento de estratégias de enfrentamento encontradas na literatura. Objetiva-se com a pesquisa destacar a importância do tema saúde mental dos profissionais de saúde em meio a uma pandemia e agrupar métodos que contribuam para melhoria dessa questão.

2. Material e Método

O método escolhido para elaboração desse artigo foi a revisão narrativa, a qual permite que os autores realizem análises e interpretações mais amplas sobre determinado tema. Essa forma de artigo não necessita ficar sujeita a informar as fontes de informações utilizadas, a metodologia, nem os critérios utilizados na avaliação e seleção dos trabalhos consultados (ELIAS et al. 2012). Porém, por questões éticas e metodológicas, decidiu-se abordar, ao longo do trabalho, as fontes que foram utilizadas para a realização do estudo.

Os artigos de revisão narrativa são publicações amplas, apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o "estado da arte" de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual. As revisões narrativas não informam as fontes de informação utilizadas, a metodologia para busca das referências, nem os critérios utilizados na avaliação e seleção dos trabalhos. Constituem, basicamente, de análise da literatura publicada em livros, artigos de revista impressas e/ou eletrônicas na interpretação e análise crítica pessoal do autor. (ROTHER, 2007).

Essa revisão compõe uma análise crítica e pessoal das autoras, sem a pretensão de generalização; foi realizada no mês de setembro de 2021, incluindo estudos que abordassem sobre possíveis estratégias de intervenção para melhoria da saúde mental devido às repercussões psicológicas trazidas pela pandemia da Covid-19.

3. Resultados e Discussão dos resultados

3.1. Principais psicopatologias que tem afetado os profissionais de saúde

Em se tratando de profissionais de saúde que atuam na linha de frente, bem como a categoria enfermagem, é inevitável que apresentem maior vulnerabilidade emocional, visto a grande pressão psicológica que vivenciam devido ao estresse pelas condições e sobrecarga de trabalho, principalmente em situações de pandemia, na qual predominam sentimentos como incerteza, medo, impotência, exaustão, entre outros (SAIDEL et al., 2020).

Estudos mostram que há um grande problema no distanciamento e confinamento, que são capazes de aumentar a ansiedade, a depressão e o estresse. (BARROS et al., 2020; SANTOS e RODRIGUES, 2020). Os resultados revelaram também o impacto nos hábitos de sono e alimentação dos grupos estudados (SANTOS e RODRIGUES, 2020).

Por estarem, de certa forma, mais expostos ao coronavírus do que o restante da população, os profissionais de enfermagem podem ser vistos pelos seus amigos e familiares como fonte de risco para contaminação pela doença da Covid-19, o que acarreta em perda do apoio social e maior isolamento desses trabalhadores. Esse fato os torna mais suscetíveis ao desenvolvimento ou agravamento de transtornos mentais (SANTOS et al., 2021).

O Conselho Federal de Enfermagem (COFEN), através de inserção de uma caixa de diálogo em seu site oficial que disponibiliza atendimento virtual por profissionais de saúde mental 24 horas por dia, identificou os sentimentos mais relatados pelos profissionais de enfermagem, que foram:

- Ansiedade – pela pressão vivenciada devido a situação atual, falta de equipamentos de proteção individual (EPI's), e pelas notícias ruins mostradas pelas mídias;
- Estresse – pela grande quantidade de pacientes a serem atendidos e quantidade de mortes;
- Medo – do risco de ser infectado e infectar familiares;
- Ambivalência – por parte da população que os aplaude, mas em contrapartida evitam contato;
- Depressão – pela solidão, isolamento da família, morte de companheiros de trabalho; e

- Exaustão – ou esgotamento emocional pela quantidade de trabalho.

Além desses, são relatadas em literatura outras repercussões psicológicas, como: raiva, frustração, insônia (SANTOS e RODRIGUES, 2020), angústia, síndrome de *Burnout*, estresse pós-traumático, pânico e crise de identidade profissional (MIRANDA et al., 2021).

3.2. Estratégias para alívio

A partir dos dados e estudos levantados, percebe-se a necessidade de buscar intervenções capazes de proteger ou melhorar a saúde mental dos profissionais. As estratégias encontradas em literatura recente incluem:

Para toda a população:

Moreira et al. (2020) cita a utilização de exergames, que integra atividade física a jogos digitais, prevenindo e tratando, em ambiente doméstico, transtornos de ansiedade. Esse método é capaz de reduzir o sedentarismo, o isolamento, contribuir na melhoria da autoimagem e pode ser eficaz no controle de distúrbios ansiosos.

Outra técnica trazida pelo autor para pessoas em sofrimento psíquico é a chamada *CoPE-It*, a qual consiste em intervenções psicoterapêuticas para redução de estresse, baseadas na atenção e terapia cognitivo-comportamental, melhorando o enfrentamento, ativando recursos pessoais e reduzindo a angústia.

O programa de telemedicina destinado ao encaminhamento ou triagem inicial em situações de consultas não-urgentes, tem o objetivo de promover o acompanhamento adicional em saúde mental nesse período de calamidade. Visa a manutenção do atendimento em saúde mental, visto as mudanças ocasionadas pela pandemia. O programa possibilitou também mudanças na prestação de serviços como a prescrição de medicamentos – *tele-remédio* – diminuindo o risco de exposição da população à contaminação por coronavírus (MOREIRA et al., 2020).

Relaxamento muscular progressivo (PMR) é uma técnica de contração sequencial de um grupo de músculos específicos associado a respiração profunda, promovendo relaxamento do corpo. Essa estratégia aplicada por 30 minutos durante 5 dias consecutivos resulta, como mostrado em estudo, em melhora na ansiedade e na qualidade do sono (MOREIRA et al., 2020).

Intervenções direcionadas aos profissionais de saúde:

Jiang et al. (2020 apud MOREIRA et al., 2020) aponta a estratégia do telemonitoramento direcionado ao suporte em saúde mental, por telefone ou internet, para os

profissionais, diminuindo os riscos de contaminação, o medo e a ansiedade. O método oferece suporte e aconselhamento psicológico, utilizando de profissionais de psicologia e psiquiatria.

Outra forma de proteger a saúde mental dos trabalhadores da área da saúde é através da propagação de conhecimento sobre as formas de prevenção e controle do coronavírus, com informações fidedignas, de fontes confiáveis, isso traz mais segurança durante a prática profissional (MOREIRA et al., 2020; SAIDEL et al., 2020).

Outra medida, citada por Saidel et al. (2020), seria o investimento do Estado em pesquisas para o mapeamento dos profissionais de saúde, identificando os de maior vulnerabilidade, buscando oferecer-lhes ações específicas de cuidado em saúde mental. Além disso, cada instituição pode procurar identificar, entre seus profissionais, os níveis de vulnerabilidade psicológica de cada um, direcionando e oferecendo-lhes as intervenções mais adequadas para cada situação.

Oferecer suporte psicológico, aconselhamentos, grupos de conversa pode ajudar no fortalecimento da saúde mental dos profissionais, ajudando-lhes no enfrentamento da questão vivenciada atualmente, promovendo maior resiliência e melhor gerenciamento do emocional.

4. Conclusão

Portanto, fica clara a importância de medidas de intervenção que sejam não apenas capazes de melhorar a saúde mental e, conseqüentemente, a saúde física em jornadas de trabalhos dos profissionais de enfermagem atuantes na linha de frente da pandemia do Covid-19, mas também para protegê-los no exercício de suas funções. Assim, as estratégias e técnicas apresentadas tem como objetivo a redução do acúmulo de estresse, alívio e tratamento dos efeitos da ansiedade, possibilitando um renovo eficaz a esses profissionais com técnicas que operam como válvula de escape destes males.

Sendo assim, políticas de incentivo a pesquisas de campo sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem, a promoção de conscientização e propagação dos conhecimentos e recursos disponíveis ao combate dessas psicopatologias, trarão mais segurança e confiança ao profissional atuante da área e lhe dará condições de exercer suas funções por maior tempo, sem haver grandes danos à saúde mental, física e social dos mesmos.

Artigos e estudos acerca das psicopatologias associadas ao trabalho dos profissionais de enfermagem da linha de frente são de certa forma construção recente e ainda vaga. Há então, a necessidade de constantes estudos avaliando os melhores e atuais recursos para o tratamento e a promoção da saúde mental plena dos profissionais da área, para que eles possam, assim, ter uma melhor qualidade de vida.

5. Referências

DE HUMEREZ, Dorisdaia Carvalho; OHL, Rosali Isabel Barduchi; DA SILVA, Manoel Carlos Neri. Saúde mental dos profissionais de enfermagem do Brasil no contexto da pandemia Covid-19: ação do Conselho Federal de Enfermagem. **Cogitare Enfermagem**, v. 25, 2020.

ELIAS, Claudia de Souza Rodrigues et al. Quando chega o fim? Uma revisão narrativa sobre terminalidade do período escolar para alunos deficientes mentais. **SMAD, Revista Electrónica en Salud Mental, Alcohol y Drogas**, v. 8, n. 1, p. 48-53, 2012.

MIRANDA, Fernanda Berchelli Girão et al. Sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem durante a pandemia da COVID-19: Scoping Review. **Escola Anna Nery**, v. 25, 2021.

MOREIRA, Wanderson Carneiro et al. Intervenções em saúde mental em tempos de COVID-19: scoping review. 2020.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão Sistemática X Revisão Narrativa. **Editora Técnica da Acta Paulista de Enfermagem**. v. 20, 2007.

SAIDEL, Maria Giovana Borges et al. Intervenções em saúde mental para profissionais de saúde frente a pandemia de Coronavírus. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 28, p. 49923, 2020.

SANTOS, Katarina Márcia Rodrigues dos et al. Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19. **Escola Anna Nery**, v. 25, 2021.

SANTOS, Mirely Ferreira dos; RODRIGUES, Jacinta Ferreira dos Santos. COVID-19 e repercussões psicológicas durante a quarentena e o isolamento social: uma revisão integrativa. **Nursing (São Paulo)**, p. 4095-4100, 2020.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Além de todo risco biológico que os profissionais de enfermagem ficam expostos, a pandemia traz impactos negativos ao psicológico dos mesmos, causando sofrimento mental e deixando-os mais vulneráveis, já que contribuem para o desenvolvimento e agravamento de diversas psicopatologias. Nota-se a necessidade de que se dê a devida importância para possíveis sinais de sofrimento psíquico na equipe de enfermagem, que exerce um papel tão importante para a manutenção e recuperação da saúde da população.

Por meio desse estudo concluímos o quão evidente são as consequências da Covid-19 na saúde psicológica dos profissionais de saúde e o quanto esses profissionais, principalmente os de enfermagem, precisam de ajuda, compreensão e cuidado.

Diante deste cenário oscilante, entre as demandas exacerbadas de atendimentos aos pacientes e as dificuldades psicológicas, os autores Dal’Bosco (2020) e Ribeiro (2020) relatam que se fazem necessárias intervenções e estratégias objetivas que possam dar suporte aos profissionais, minimizando o sofrimento mental dos mesmos. Tais estratégias devem adaptar-se de acordo com as realidades e necessidades de cada indivíduo.

Destaca-se a importância da realização de pesquisas e estudos coloquem em prática e analisem os benefícios dessas estratégias, revelando sua eficiência e eficácia na prática de trabalho.

Medidas de saúde pública, como atividades educativas e ações que auxiliem no enfrentamento desses problemas são primordiais, sendo ações que melhoram não só a saúde mental e física dos profissionais, mas também protegem no desempenho de suas funções. As estratégias e técnicas propostas podem ser utilizadas como válvula de escape para reduzir o acúmulo de estresse, amenizar e tratar os efeitos da ansiedade.

Assim, com sua saúde psicológica preservada e recebendo os devidos cuidados, os profissionais de enfermagem poderão continuar cuidando daqueles que necessitam, prestando uma assistência de qualidade.

REFERÊNCIAS

- BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. e2020427, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Novo Coronavírus (Covid-19): informações básicas**. 2021. Disponível em: <<https://bvsmms.saude.gov.br/novo-coronavirus-covid-19-informacoes-basicas/>>. Acesso em: 18 out 2021.
- COFEN. Conselho Federal de Enfermagem. **Os profissionais de enfermagem merecem respeito**. 2020. Disponível em: <http://www.cofen.gov.br/a-enfermagem-brasileira-merece-respeito_79491.html>. Acesso em: 16 out 2021.
- CORDEIRO, Alexander Magno et al. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões**, v. 34, p. 428-431, 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rcbc/a/CC6NRNtP3dKLgLPwcgmV6Gf/?lang=pt>>. Acesso em: 19 out 2021.
- DAL'BOSCO, Eduardo Bassani et al. A saúde mental da enfermagem no enfrentamento da COVID-19 em um hospital universitário regional. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, 2020.
- DE HUMEREZ, Dorisdaia Carvalho; OHL, Rosali Isabel Barduchi; DA SILVA, Manoel Carlos Neri. Saúde mental dos profissionais de enfermagem do Brasil no contexto da pandemia Covid-19: ação do Conselho Federal de Enfermagem. **Cogitare Enfermagem**, v. 25, 2020.
- ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. Revisão integrativa versus revisão sistemática. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 9-12, 2014.
- GALVÃO, Cristina Maria; SAWADA, Namie Okino; TREVIZAN, Maria Auxiliadora. Revisão sistemática: recurso que proporciona a incorporação das evidências na prática da enfermagem. **Revista Latino-americana de enfermagem**, v. 12, p. 549-556, 2004.
- MELO, Geórgia Alcântara Alencar et al. Benefícios da auriculoacupuntura em profissionais de enfermagem atuantes na COVID-19 à luz da Teoria do Conforto. **Escola Anna Nery**, v. 24, 2020.
- MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto-enfermagem**, v. 17, p. 758-764, 2008.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. Cientificidade, generalização e divulgação de estudos qualitativos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, p. 16-17, 2017.
- MIRANDA, Fernanda Berchelli Girão et al. Sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem durante a pandemia da COVID-19: Scoping Review. **Escola Anna Nery**, v. 25, 2021.

MOREIRA, Walter. Revisão de literatura e desenvolvimento científico: conceitos e estratégias para confecção. **Janus**, v. 1, n. 1, 2004.

MOREIRA, Wanderson Carneiro et al. Intervenções em saúde mental em tempos de COVID-19: scoping review. 2020.

RIBEIRO, Caique Jordan Nunes et al. Intervenções de restrição de mobilidade social durante a pandemia de covid-19 e suas repercussões psicossociais no Brasil. **Enfermagem em Foco**, v. 11, n. 1. ESP, 2020.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão Sistemática X Revisão Narrativa. **Editora Técnica da Acta Paulista de Enfermagem**. v. 20, 2007.

SAIDEL, Maria Giovana Borges et al. Intervenções em saúde mental para profissionais de saúde frente a pandemia de Coronavírus. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 28, p. 49923, 2020.

SANTOS, Katarina Márcia Rodrigues dos et al. Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19. **Escola Anna Nery**, v. 25, 2021.

SANTOS, Mirely Ferreira dos; RODRIGUES, Jacinta Ferreira dos Santos. COVID-19 e repercussões psicológicas durante a quarentena e o isolamento social: uma revisão integrativa. **Nursing (São Paulo)**, p. 4095-4100, 2020.

SILVA, David Franciole Oliveira et al. Prevalência de ansiedade em profissionais da saúde em tempos de COVID-19: revisão sistemática com metanálise. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 693-710, 2021.

STRABELLI, Tânia Mara Varejão; UIP, David Everson. **COVID-19 e o Coração**. 2020.

TEIXEIRA, Carmen Fontes de Souza et al. A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3465-3474, 2020.

TOLEDO, Juliane Alvarez de; RODRIGUES, Marisa Cosenza. Teoria da mente em adultos: uma revisão narrativa da literatura. **Bol. - Acad. Paul. Psicol.**, São Paulo, v. 37, n. 92, p. 139-156, jan 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2017000100011>. Acesso em: 19 out 2021.