

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE MEDICINA
DEPARTAMENTO DE MEDICINA SOCIAL
ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE PÚBLICA

HANNA RANI RODRIGUES MARQUES

**SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE FRENTE À PANDEMIA
COVID-19: desafios, estratégias e intervenções terapêuticas para o manejo do
estresse ocupacional**

Porto Alegre

2022

HANNA RANI RODRIGUES MARQUES

**SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE FRENTE À PANDEMIA
COVID-19: desafios, estratégias e intervenções terapêuticas para o manejo do
estresse ocupacional**

Trabalho de conclusão apresentado no curso de Especialização em Saúde Pública – Faculdade de Medicina – da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Saúde Pública.

Orientador: Prof. Dr. Roger dos Santos Rosa

Porto Alegre

2022

CIP - Catalogação na Publicação

Rodrigues Marques, Hannah Rani
SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE FRENTE À
PANDEMIA COVID-19: desafios, estratégias e
intervenções terapêuticas para o manejo do estresse
ocupacional / Hannah Rani Rodrigues Marques. -- 2022.
25 f.
Orientador: Roger dos Santos Rosa.

Trabalho de conclusão de curso (Especialização) --
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade
de Medicina, Saúde Pública, Porto Alegre, BR-RS, 2022.

1. COVID-19. 2. Estratégias de Saúde. 3. Estresse
Ocupacional. 4. Pessoal de Saúde. 5. Saúde Mental. I.
dos Santos Rosa, Roger, orient. II. Título.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por ter me mostrado o quão bom é viver. A minha mãe e meus irmãos, que me incentivam a ser livre e independente.

Ao meu marido Gabriel Felicetti, por ter sido o meu companheiro em todas as batalhas que vivi até aqui.

Por fim, aos trabalhadores da saúde que prestei atendimento psicológico durante a segunda onda de COVID-19 em Manaus, que me ensinaram sobre resistência e luta.

Muito obrigada!

RESUMO

Este estudo aborda o tema saúde mental dos profissionais da saúde frente à pandemia COVID-19. O trabalho se desenvolve enquanto ensaio e visa descrever o assunto em questão, articulando pesquisas referenciais e o pensamento crítico da autora. Retratando os principais desafios enfrentados no trabalho em saúde no país, apontando uma relação de causalidade entre estas dificuldades e o estresse ocupacional, além de elucidar as principais estratégias de defesa da saúde mental do trabalhador. As intervenções terapêuticas distanciadas da lógica de medicalização, focadas em escuta, acolhimento e psicoeducação, se apresentaram como um importante recurso de apoio junto à assistência dos meios provenientes da internet.

Palavras-chave: COVID-19. Estratégias de Saúde. Estresse Ocupacional. Pessoal de Saúde. Saúde Mental.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

ABRASCO - Associação Brasileira de Saúde Coletiva

APP - Aplicativo

COVID-19 - *Coronavirus disease* 2019 (doença por coronavírus 2019)

E-BOOK - *electronic book* (livro em formato digital)

EPI - Equipamento de Proteção Individual

ESF - Estratégia Saúde da Família

SARS-CoV-1 - Coronavírus relacionado à síndrome respiratória aguda grave

SARS-CoV-2 - *Coronavirus disease* 2019 (doença por coronavírus 2019)

SCIELO - *Scientific Electronic Library Online*

SM - Saúde Mental

SUS - Sistema Único de Saúde

TCC - Terapia Cognitivo Comportamental

UTI - Unidade de Terapia Intensiva

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 COVID-19 E SAÚDE MENTAL	9
3 ESTRESSE OCUPACIONAL.....	11
4 DESAFIOS DO TRABALHO EM SAÚDE NO BRASIL	13
5 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO.....	15
6 INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA MANEJO DO ESTRESSE	18
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS.....	22

1 INTRODUÇÃO

A Pandemia COVID-19 repercutiu nas temáticas que envolvem saúde mental, instigando a atenção da população, instituições e gestores. Muito se preocupa com as condições de trabalho dos profissionais da saúde frente à pandemia e as consequências na saúde mental destes trabalhadores. (ESPERIDIÃO; SAIDEL; RODRIGUES, 2020). Os autores ainda salientam:

Esses trabalhadores têm se mostrado suscetíveis ao sofrimento psíquico, ao enfrentarem seus afazeres profissionais com inúmeras dificuldades, aliadas à própria desestabilização emocional diante de seus medos e de tanta dor e consternação das pessoas que estão cuidando. Soma-se a isso o fato da preocupação crescente de pesquisadores, educadores e empregadores com questões pertinentes à saúde mental relacionadas ao trabalho, cujos olhares trazem consenso quanto ao vertiginoso aumento de transtornos mentais ou de sofrimento psíquico entre os profissionais. Sendo assim, articular saúde mental, condições sociais e ocupacionais torna-se imperioso. (ESPERIDIÃO; SAIDEL; RODRIGUES, 2020, p.1).

Contudo, tratar de saúde mental se torna complexo à medida que instituições ainda a associam a um modelo biomédico de saúde. Quanto a discussão dos conceitos de saúde e saúde mental Gaino *et al.* (2018, p. 110) discorrem:

[..]há dois paradigmas principais para discussão dos conceitos de saúde e saúde mental, ou seja, o paradigma biomédico e o da produção social de saúde. No primeiro, o foco é exclusivamente na doença e em suas manifestações, a loucura como sendo essencialmente o objeto de estudo da psiquiatria. No segundo, a saúde é mais complexa que as manifestações das doenças e inclui aspectos sociais, econômicos, culturais e ambientais. Neste paradigma, loucura é muito mais que um diagnóstico psiquiátrico, pois os pacientes com um transtorno psiquiátrico podem ter qualidade de vida, participar da comunidade, trabalhar e desenvolver seus potenciais.

Portanto, não há uma definição precisa do que é Saúde Mental, pois se trata de algo complexo. Não há um padrão da existência humana que reflita um modelo a ser seguido, isso tornaria a forma de perceber o sujeito, de fato, simplista. Em vista disso, conceber SM para além da ausência de uma doença contribui para que se perceba a relação entre ambiente e indivíduo.

A persistência do modelo biomédico dificulta a expansão do olhar sobre a SM e sua relação com condições de vida favoráveis, que envolvem renda, acesso a serviços de saúde, alimentação adequada e moradia digna. A percepção voltada à produção social de saúde contribui para que se dê a devida importância ao ambiente

de trabalho seguro e o estabeleça como essencial para proteção da saúde do trabalhador.

Em momentos críticos de Pandemia COVID-19, onde as condições ambientais, sociais e econômicas são ainda mais estressoras, dificulta-se a proteção à saúde mental dos profissionais da saúde. As situações estressoras vivenciadas por estes profissionais possuem potencial para gerar comprometimento nas funções que estes desempenham, aumentando os casos de afastamento do trabalho e consequentemente sobrecarregando o sistema.

Dessa maneira, este ensaio científico tem como objetivo investigar o impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental dos trabalhadores da saúde brasileiros, partindo do princípio da produção social de saúde, relacionando o estresse ocupacional com os desafios vivenciados no ambiente de trabalho, definindo estratégias a partir de ações políticas e medidas terapêuticas que vão além da lógica da medicalização.

2 COVID-19 E SAÚDE MENTAL

Segundo Moreira *et al.* (2020), a pandemia COVID-19 trouxe significativos impactos à saúde mental, dentre eles, medo, estresse, sentimentos de desamparo, de abandono, de insegurança, tédio, solidão, insônia, raiva, depressão, ansiedade, estresse pós-traumático, ideações, tentativas e/ou suicídio consumado. O levantamento dos autores ainda destaca a associação direta entre os níveis de ansiedade, vivenciados por profissionais da saúde, aos fatores estressores experienciados pela categoria durante o trabalho de combate a COVID-19 na China, entre os meses de janeiro e fevereiro de 2020. Ainda de acordo com Moreira *et al.* (2020, p.12):

[...]esse dado pode estar relacionado com a necessidade da utilização de roupas de proteção especiais rotineiramente, incluindo roupas impermeáveis, de proteção especial contra materiais de risco ou potencialmente contaminadas (Hazmat Suits), trabalho contínuo e por longas jornadas em caráter de isolamento, intensidade de trabalho elevada e exposição ao trabalho sob pressão, que geram estresse adicional, além da mortalidade elevada dos pacientes.

Outros sentimentos conflitantes geram, posteriormente, sofrimento emocional nestes profissionais. O envolvimento em atividades que não atendem valores morais e éticos, que vão desde decisões que podem alterar a vida, como o racionamento de recursos médicos limitados para pacientes igualmente necessitados, produzem níveis altos de insatisfação. (PLOUFFE *et al.*, 2021).

O estudo realizado por Weiner *et al.* (2020) demonstrou um comparativo entre o surto de SARS-CoV-1 em 2003 e a atual pandemia, analisando os efeitos entre os profissionais de saúde em Toronto no Canadá, que tratavam de pacientes contaminados por SARS-CoV-1. O estudo evidenciou que, nestes trabalhadores da saúde, os sintomas de sofrimento emocional persistiram entre 1 e 2 anos após o surto. Para além do impacto individual, notou-se uma repercussão global e negativa a longo prazo, tendo sido relatado pelos profissionais de saúde redução do contato com o paciente, das horas de trabalho de saúde, bem como afastamentos frequentes devido a doenças e comportamentos disfuncionais em meio ao exercício profissional.

Este levantamento se faz necessário pois, ainda que a SARS-CoV-1 – sendo mais letal que o SARS-CoV-2 – provocou tais comportamentos nos trabalhadores de

saúde, o COVID-19 é mais contagioso e se tornou mais disseminado no mundo. Desse modo, os agravos à saúde mental nos trabalhadores da saúde podem ser mais graves e persistentes. (WEINER *et al.*, 2020).

Logo, para não se negligenciar os impactos negativos da COVID-19, deve-se continuar investigando as consequências da SARS-CoV-2 de acordo com o olhar da saúde pública e propor estratégias para intervenções efetivas, objetivando a manutenção da qualidade de vida e bem-estar dos profissionais da saúde.

Sobre a necessidade de intervenções terapêuticas baseadas em internet, SI *et al* (2021, p. 2) expõe que:

Tendo em vista a atual situação epidêmica e os correspondentes requisitos de prevenção e controle, as intervenções baseadas na Internet podem fornecer uma alternativa à terapia presencial para melhorar a saúde mental e a qualidade de vida dos pacientes com COVID-19. A assistência médica baseada na Internet permitiu que pacientes com uma variedade de distâncias geográficas recebessem a mesma terapia cognitivo-comportamental digital para insônia. 14-16]. Essa forma de psicoterapia pode fornecer tratamento e intervenção de forma eficiente aos pacientes sob os requisitos de distanciamento social durante a epidemia de COVID-19.

Em suma, considerando a pandemia COVID-19 um evento recente e de grande proporção, os estudos apontam para a necessidade de se ater às questões envolvendo saúde mental, pandemia COVID-19 e efeitos sobre os profissionais na linha de frente no combate à SARS-CoV-2. Orientando para um olhar a longo prazo, e enfatizando a necessidade de criação de estratégias de enfrentamento quanto ao sofrimento emocional destes trabalhadores.

3 ESTRESSE OCUPACIONAL

Segundo Almino *et al.* (2021), estresse ocupacional se dá no resultado da inabilidade do trabalhador em cumprir de maneira satisfatória às expectativas do trabalho, expostas em respostas físicas e psíquicas danosas. Logo, em momentos críticos como no contexto da COVID-19, a capacidade adaptativa dos trabalhadores é maior exigida, causada pelas mudanças vividas no ambiente de trabalho. Sobre as transformações vivenciadas durante o cotidiano dos trabalhadores da saúde frente à pandemia:

Transformou o cotidiano de trabalho das instituições, cuja estrutura, distribuição de leitos e fluxos de atendimentos foram alterados, surgiram novos procedimentos, estratégias de aprendizagem, práticas assistenciais e de suporte. O cotidiano é mais que um cenário rotineiro de trabalho, é um espaço de produção e reprodução das práticas sociais. Contém “situações circunstanciais” que despertam nos sujeitos novos modos de fazer para criarem e adaptarem a própria realidade diante da dinamicidade da vida. (CAMPOS; ALVES, 2022, p. 6-7).

Logo, em momentos críticos como no contexto da COVID-19, a capacidade adaptativa dos trabalhadores é mais exigida, complexificando a condução de tais condições e propiciando a sua concretização.

A teórica de enfermagem Betty Neuman, trouxe significativas contribuições para a saúde do trabalhador, apresentando o indivíduo como um sistema ligado com as interações, com o ambiente no qual vivência e que está em busca constante de equilíbrio físico e mental. (ALMINO *et al.*, 2021). No que diz respeito a esse modelo:

No Modelo dos Sistemas de Betty Neuman, a teórica considerou que o indivíduo está sujeito a estressores decorrentes da sua relação com outras pessoas e ambiente e que pode desenvolver reações ao estresse. Estes são definidos da seguinte forma: intrapessoais (relacionados às questões individuais/ internas do cliente); interpessoais (relacionados à interação que ocorre entre o cliente e o ambiente proximal); extra pessoais (forças externas de interação ambiental que ocorrem fora do limite do cliente). (ALMINO *et al.*, 2021, p. 4).

Quantos aos fatores relacionados ao estresse ocupacional nos profissionais de saúde no contexto da pandemia COVID-19:

[...] identificou-se como intrapessoais o medo de contágio e o conhecimento restrito da doença; interpessoais: mudança nos relacionamentos sociais e receio de transmissão aos familiares, vivenciar o adoecimento de colegas e

familiares e perda de entes queridos; e extrapessoais: sistema de saúde inadequado e sobrecarga de trabalho. (ALMINO *et al.*, 2021, p. 7).

No contexto de estresse ocupacional relacionado com a pandemia COVID-19, há um sério problema quanto ao sistema de saúde. A falta de insumos, sobrecarga de trabalho, falta de capacitação de profissionais, infraestrutura inadequada e a não implementação de medidas de prevenção são fatores extrapessoais que possuem relação direta com a ausência de um ambiente saudável e adequado para se desenvolver um trabalho de qualidade. Quanto à necessidade de condições laborais seguras:

A garantia de condições laborais seguras é ponto inicial e condição essencial e não pode ser flexibilizada ou improvisada. Houve denúncias de profissionais e sindicatos sobre condições de trabalho precarizadas, higiene inadequada, jornadas extenuantes, falta de treinamento e insuficiência de EPIs. Além da prevenção do contágio, deveriam também ser consideradas a segurança física, condições de trabalho e estabilidade emocional e psíquica dos trabalhadores. (CAMPOS; ALVES, 2022, p. 7).

No Brasil, acumulam-se relatos sobre a precarização dessas condições, inadequações de higiene e de EPI, jornadas de trabalho ampliadas e exaustivas e falta de treinamento. (RIBEIRO *et al.*, 2020, p. 8).

Dessa forma, é importante averiguar os principais desafios do trabalho em Saúde no Brasil. Mesmo que a Pandemia COVID-19 tenha potencialmente afetado a todos os países, dos mais ricos aos mais pobres, as condições de combate de cada região não são homogêneas. Fato que pode comprometer as medidas adotadas para se manejar o estresse nos trabalhadores da saúde, já que as condições que estes vivenciam não são iguais.

4 DESAFIOS DO TRABALHO EM SAÚDE NO BRASIL

O SUS com seus problemas crônicos, os quais são consequência do subfinanciamento, dos congelamentos dos gastos no setor, deterioração dos serviços e da precarização da força de trabalho, é o contexto em que se encontra o Brasil diante do enfrentamento e o controle da pandemia do COVID-19. (TEIXEIRA *et al.*, 2020).

Exposto as dificuldades já enfrentadas pelo SUS, se tem o desafio do combate ao novo coronavírus, que diante da insuficiência de infraestrutura, principalmente de leitos hospitalares, UTIs e equipamentos de respiração mecânica (respiradores) no SUS, motiva-se a implementação dos “hospitais de campanha”. (TEIXEIRA *et al.*, 2020). Estratégia que segundo os autores:

[...] traz consigo a necessidade imediata de contratação de pessoal, o que vem sendo feito através da reprodução em larga escala dos vínculos precários, “terceirizados”, sem garantias trabalhistas, representando o que vem sendo denominado de uberização da força de trabalho em saúde. Além disso, ou seja, da contratação acelerada de profissionais que estavam desempregados (especialmente pessoal de enfermagem) ou atuando como “autônomos”, tratou-se de acelerar a conclusão dos cursos e fornecimento de diplomas a estudantes de medicina e outras profissões de saúde, para preencher as novas vagas criadas pela expansão dos serviços. (TEIXEIRA *et al.*, 2020, p. 3470).

Os novos problemas, como a falta de experiências com as regras institucionais e com os procedimentos, acarretam a obrigatoriedade em capacitação e educação permanente. Logo, embora urgente, tais ações comprometem a longo prazo, ainda mais, a qualidade do atendimento prestado à população. (TEIXEIRA *et al.*, 2020).

De acordo com Galon, Navarro, Gonçalves (2022), estes profissionais ainda vivenciaram um sentimento de ambivalência à medida que conviviam com homenagens e aplausos da população, mas experienciando ao mesmo tempo discriminação e violência. Quanto às situações de hostilidade, as autoras destacam:

Profissionais de enfermagem foram agredidos física e verbalmente por cumprirem protocolos de atendimento embasados em evidências científicas, por demoras no atendimento diante da saturação dos serviços ou por fragilidades estruturais dos aparelhos de saúde, que “são decorrentes de aspectos como subfinanciamento e problemas de gestão”. A constante necessidade de desmistificar notícias falsas relativas à COVID-19 também foi motivo de exaustão emocional. As denominadas fake news ou notícias falsas veiculadas por fontes não oficiais, permearam toda a pandemia e seguem incentivando a população a adotar tratamentos inadequados ou subestimar a doença, aumentando a transmissão do vírus. (GALON; NAVARRO; GONÇALVES, 2022, p. 7).

Portanto, as reduções e cortes no financiamento em saúde prejudicam a capacidade de uma resposta eficiente e diligente à pandemia da covid-19, implicando em situações que tornam o ambiente de trabalho um local hostil. (MATTOS; PEREIRA; GOMES, 2021, p. 5).

A respeito da necessidade de suporte organizacional:

[...]envolve a manutenção de um ambiente de trabalho seguro, a disponibilidade de equipamentos de proteção individual de qualidade e em quantidade suficiente, suprimentos para prevenir infecções, prover informações precisas e oportunas sobre a doença e a implementação de treinamentos relevantes para COVID-19. (VIEIRA et al., 2022, p. 10).

Desta forma, as políticas públicas são o carro chefe no que diz respeito a estratégias eficientes de enfrentamento não só ao COVID-19, mas também como prática promotora de saúde mental, diante da necessidade de um ambiente de trabalho adequado para se obter eficiência na atuação dos profissionais.

5 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

A construção de uma política que favoreça a manutenção e progresso do SUS envolve a superação das dificuldades em aprimorar práticas efetivas de cogestão, educação permanente e apoio matricial, para assim se construir uma política educativa em SM no Brasil. (MATTOS; PEREIRA; GOMES, 2021).

Sobre a necessidade de uma política de desenvolvimento, de acordo com Teixeira *et al.* (2020, p. 3469-3470):

A comissão de Gestão do trabalho e Educação na Saúde da Abrasco tem promovido a realização de estudos, que apontam as tendências configuradas ao longo dos anos e chamam a atenção para a necessidade de uma política de desenvolvimento de recursos humanos em saúde que valorize o planejamento, a regulação das relações de trabalho e a educação permanente dos profissionais e trabalhadores do setor, na contramão do que vem se observando no cotidiano da gestão do SUS ao nível federal, estadual e municipal.

Portanto, ações de desenvolvimento em saúde pública se evidenciam como uma das principais estratégias de enfrentamento à precarização do trabalho em saúde no país, logo, representa uma intervenção eficiente quanto à saúde mental do trabalhador da saúde.

Quanto às estratégias a nível organizacional, os autores Ribeiro *et al.* (2020, p. 9), resumiram as principais recomendações quanto à segurança e saúde do trabalhador frente à pandemia, sendo elas:

[...](a) Gerenciamento geral – que inclui avaliação dos locais e tarefas realizadas quanto aos níveis de risco e de exposição, organização do distanciamento social nas unidades, monitoramento e divulgação das comunicações oficiais de saúde pública para gestores e trabalhadores; b) Gerenciamento do trabalho – estabelecimento de formas de lidar com o absenteísmo, organização de turnos de trabalho (alternância e formação de equipes para aumentar as medidas de distanciamento e redução do número de trabalhadores nos locais) e do trabalho remoto, adiamento de procedimentos eletivos, fornecimento de EPI conforme o tipo de risco e exposição; c) Gerenciamento dos locais de trabalho – redução do uso de ferramentas de trabalho em comum, limpeza e desinfecção rotineiras de superfícies, equipamentos e outros elementos do ambiente de trabalho; d) Gerenciamento dos casos – pronta identificação e isolamento dos doentes, afastamento de suspeitos, monitoramento de sinais e de testagens específicas adequadas, facilitação do teleatendimento e telediagnóstico, e) Gerenciamento de políticas e direitos dos trabalhadores – estabelecimento de políticas de afastamento para trabalhadores doentes ou do grupo de risco com manutenção de seus direitos trabalhistas durante o período de pandemia.

Outra ferramenta essencial na construção de um ambiente favorável de trabalho é a ação dos gestores, já que possuem importantes recursos administrativos e de organização de pessoal que podem colaborar para a construção do bem-estar das equipes. Promovendo um contexto de prevenção e proteção contra o estresse crônico e contribuindo no desenvolvimento de um local benéfico para os trabalhadores. (ZANQUETA *et al.*, 2020).

Os autores destacam a importância do treinamento dos gestores para que essas práticas sejam de fato efetivas:

[...] a falta de experiência dos gestores para lidarem com situações de pandemia, sugere a necessidade de treinamento que os auxilie no desenvolvimento de repertório para soluções rápidas e eficientes. Gestores que atuam em instituições ou com profissionais que estão na linha de frente ao combate à Covid-19, podem se sentir vulneráveis para lidarem com as situações estressoras advindas das demandas neste período. (ZANQUETA *et al.*, 2020, p.174).

A elaboração de cartilhas, guias e manuais são medidas para a capacitação e orientação sobre determinado assunto e proporcionam condições para o enfrentamento da situação. (ZANQUETA *et al.*, 2020). Sobre essa estratégia:

No contexto de saúde pública, cartilhas têm a função de levar informações e fornecer instruções sobre o que fazer diante de uma determinada situação. Manuais ou cartilhas podem auxiliar na adesão a proposta, generalização dos conteúdos e avaliação de habilidades. Esses materiais elaborados na área da saúde possibilitam a prevenção e promoção da saúde, além de serem uma alternativa ao trabalho com intervenções remotas. (ZANQUETA *et al.*, 2020, p.175).

Portanto, a produção de instrumentos psicoeducativos para gestores, com o objetivo de auxiliar na administração das condições ambientais, que são capazes de prejudicar a saúde mental dos trabalhadores, também se configuram tanto para estratégias de enfrentamento às mazelas causadas pela pandemia COVID-19, quanto como medida permanente.

As ações psicoeducativas voltadas ao indivíduo também se configuram como recurso de apoio, sendo uma forma de orientar através de cartilhas virtuais, plataformas com guias informativos, softwares, vídeos, áudios, vídeo aulas, manuais, e-books, contas de Instagram e WhatsApp concedidos por conselhos e grupos de psicólogos voluntários, além de plantões psicológicos concedidos por hospitais universitários de várias localidades do Brasil. (RAMOS-TOESCHER *et al.*, 2020).

As orientações aconselham desde a manutenção da regulação do sono, alimentação e hidratação adequada, como também a evitação de hábitos prejudiciais, como uso abusivo de tabaco, bebidas alcoólicas e outras drogas. Destinar tempo para atividades relaxantes, de descanso e atividade física regular. Reduzir a sensação de isolamento através da manutenção com a rede socioafetiva. Manter-se atualizado e confiar apenas em fontes oficiais, ponderando o excesso de informações. Se auto monitorar quanto a sentimentos desagradáveis persistentes. Contar com o auxílio de supervisores e colegas do meio profissional. Exercitar a resiliência e a prática da fé e da religião, caso faça parte da rotina. E por fim, caso seja necessário, procurar ajuda especializada. (RAMOS-TOESCHER *et al.*, 2020).

Além das estratégias mencionadas, a disponibilização de redes de escuta e acolhimento através de ligações telefônicas, mensagens via aplicativo de comunicação em uma experiência realizada pela Comissão de Suporte Ético-Emocional do Conselho Regional de Minas Gerais, desenvolvida entre os meses de abril e dezembro de 2020, revelou-se como uma estratégia de saúde e de intervenção indispensável à promoção, prevenção, segurança e proteção da saúde mental frente à pandemia. (AMARAL *et al.*, 2021).

Acerca da utilidade dessa experiência:

Essas ações podem ser aplicadas e oferecidas às diversas categorias profissionais (não somente aos profissionais de saúde) e a população em geral, pois, tal intervenção caracteriza-se por técnicas de acolhimento e comunicação empáticas, não violentas, não farmacológicas e de baixo custo e apresentam potencial para uso individual e coletivo, fazendo-se indispensáveis frente aos danos emocionais e enfrentamento da pandemia de COVID-19. (AMARAL *et al.*, 2021, p.1).

Os atendimentos tiveram repercussões positivas, contribuindo para a redução de sentimentos desagradáveis, no reconhecimento de possíveis riscos e contextos que desencadeiam "gatilhos", na apreciação pessoal; no autoconhecimento e autocuidado. (AMARAL *et al.*, 2021). Portanto, intervenções terapêuticas realizadas com o suporte da tecnologia, baseadas no acolhimento, na escuta e na psicoeducação, podem ser aliadas na proteção à saúde mental dos trabalhadores da saúde.

6 INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA MANEJO DO ESTRESSE

O cuidado em saúde mental é essencial no que diz respeito a estratégias para a promoção da saúde. A escuta terapêutica é uma importante aliada neste caminho, pois se encontra como instrumento de acolhimento, cuidado e intervenção, sendo um meio de suporte à SM para toda população em tempos de pandemia. (GUEDES, 2021).

Mattos, Pereira e Gomes (2021) discorrem sobre a dificuldade da desvinculação do cuidado atribuído à medicalização e ressaltam que instrumentos de acolhimento e escuta são pouco explorados na prática do cuidado à saúde. Eles ainda manifestam:

Cuidar abrange as relações com os outros, algo que envolve o comprometimento e empatia nos espaços de encontro. Cuidar, nesse sentido, representa estar em um processo relacional de constante invenção, construção, costura, montagem de projetos de vida singulares; é agenciar e articular um espaço intersubjetivo. (LIMA, 2011 apud MATTOS; PEREIRA; GOMES, 2021, p. 6).

Ramos-Toescher *et al*, (2020) colocam os serviços de telemedicina e telessaúde em evidência como importantes serviços de manejo clínico dos pacientes, além de suporte profissional e organização do Sistema Único de Saúde e salientam que estes serviços caminhavam, até então, de forma bastante lenta em direção a integração e hoje se mostram como alternativas de reorganização das formas de atenção e cuidado, direcionados para as necessidades emergentes e prioridades de ações frente ao combate à pandemia COVID-19. Secchi *et al*, (2021, p. 184) expõem a necessidade e auxílio dessa forma de cuidado:

A pandemia de COVID-19 criou muitos desafios para os sistemas de saúde em todo o mundo. Desde o início das restrições e bloqueios, os registros de aumento nos relatos de violência interpessoal ao redor do mundo impulsionaram o uso de recursos digitais de saúde adaptados. Por meio das plataformas on-line, como sites, aplicativos móveis e mídias sociais, vítimas e perpetradores, recebem ajuda para controlar estressores induzidos pelo coronavírus, bem como praticar técnicas de regulação emocional, o que é bastante positivo. Outras intervenções na modalidade de telepsicoterapia envolvem assistência aos pacientes com riscos de suicídio, essas denotam maior cuidado por parte dos profissionais em saúde mental.

O levantamento realizado por Secchi *et al*, (2021) evidenciou que o uso da tele-saúde e da psicoterapia on-line ou por telefone obteve menor número de abandonos do que a terapia presencial. Ainda apontam que essas alternativas foram eficientes como suporte terapêutico, contribuindo para a redução de diversos sintomas psicológicos, tais como estresse, ansiedade, depressão e comportamento suicida, na redução de angústias, medos e diminuição do número de internações, atingindo significativa melhora da qualidade de vida física e mental de cuidadores.

Amaral e *et al*, (2021) evidenciaram que o atendimento a profissionais da saúde deve se basear na escuta qualificada, na humanização, no exercício da empatia compartilhada e na comunicação não-violenta, respeitando as individualidades e diversidade humana, sendo imprescindível o cumprimento do sigilo e o anonimato dos profissionais atendidos.

O estudo realizado por Araújo e Costa (2021. p 110) discorre sobre a efetividade da Terapia Cognitivo Comportamental on-line no cenário de pandemia COVID-19:

A TCC on-line, considerando as evidências geradas, auxilia os indivíduos a avaliarem de maneira mais lógica e racional as preocupações antecipatórias e catastróficas vivenciadas, a lidarem com estressores que exacerbam os sintomas (p. ex., notícias sobre o aumento do número de casos confirmados da doença e óbitos), bem como contribui para a melhora da atenção plena sobre o corpo, a mente e os estímulos do ambiente.

Algumas limitações são encontradas no uso de “terapias virtuais” que são importantes de se mencionar, a falta de alcance a áreas rurais e afastadas podem comprometer o acesso a essa alternativa de cuidado, além da fragilidade do sistema de saúde e as limitações tecnológicas do país. (SECCHI, 2021).

A prática de meditação guiada também se mostra como alternativa terapêutica. Os achados de Almeida, da Rocha e Silva denotam sobre a importância da prática de *mindfulness* (meditação guiada) como ferramenta para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão no contexto da pandemia de COVID-19. Segundo as autoras:

O praticante de *mindfulness*, quando se depara com altos níveis de sofrimento relacionados a algum tipo de estresse, tende a interpretar esse evento de uma forma mais positiva, buscando estratégias de enfrentamento adequadas a essa situação, diminuindo, portanto, a sobrecarga emocional. A atenção plena pode representar um fator de proteção totalmente estável da intensidade do sofrimento mental dos indivíduos, quando praticado de forma frequente, pois, os efeitos de *mindfulness* correspondem a uma diminuição significativa do desconforto mental. (ALMEIDA; DA ROCHA; SILVA, 2021, p. 7).

Portanto, essas práticas terapêuticas são ações adequadas para a proteção da SM do trabalhador da saúde, contribuindo para um olhar sobre a saúde mental além do modelo biomédico e respeitando a subjetividade do indivíduo. O suporte dos meios virtuais é essencial neste processo e alcançou reconhecimento após a necessidade da sua aplicação.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Pandemia COVID-19 provocou repercussões negativas na SM do trabalhador da saúde, ocasionando o aparecimento de estresse, sentimentos de desamparo, de abandono, de insegurança, solidão, insônia, raiva, depressão e ansiedade. Contudo, antes do surto do novo coronavírus, já era de interesse o debate sobre as condições de trabalho que estes profissionais vivenciam e os reflexos no estado mental e físico destes.

No Brasil, as políticas de subfinanciamento levam a um comprometimento grave das atuações no sistema de saúde, enquanto as medidas emergenciais tomadas durante a Pandemia podem reforçar ainda mais os problemas crônicos do Sistema Único de Saúde. O surgimento do estresse ocupacional nos trabalhadores que atuam neste campo é uma das consequências dos desafios do trabalho em saúde no país.

Portanto, uma das principais estratégias de enfrentamento inclui fortalecer as políticas públicas voltadas à saúde, garantir o acesso à saúde como direito universal, qualificar os gestores de saúde quanto às demandas de SM e conceder aos profissionais melhores condições para se realizar um trabalho qualificado com garantias e remuneração justa.

Outro procedimento essencial a ser adotado como medida protetora da SM é aderir às práticas de acolhimento e escuta, em um processo de desvinculação da ideia de saúde fundamentada no modelo biomédico e de medicalização. O levantamento desta pesquisa evidenciou que intervenções terapêuticas baseadas em internet tiveram um grande avanço durante o momento pandêmico.

As intervenções se baseiam principalmente em ações de escuta, acolhimento e psicoeducação. Alguns achados apontam também para a eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental e da prática de meditação guiada (*mindfulness*) como agente benéfico para a SM. As ações de Psicoeducação são apontadas como medidas eficientes, tanto em intervenções terapêuticas, quanto em ações organizadas por gestores da saúde. Dessa forma, é fundamental a integração entre as medidas mencionadas como ação protetora da SM do trabalhador da saúde.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Larissa Santos; DA ROCHA, Gabriela Sousa; SILVA, Jaqueline Carvalho. A importância da prática de mindfulness como ferramenta para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão no contexto da pandemia de covid-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, p. e545101523559-e545101523559, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i15.23559>. Acesso em: 13 de mar. 2022.
- ALMINO, Romanniny Hévillyn Silva Costa. *et al.* Estresse ocupacional no contexto da COVID-19: análise fundamentada na teoria de Neuman. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AR02655>. Acesso em: 13 de mar. 2022.
- AMARAL, Gabriela Gonçalves. *et al.* Suporte ético-emocional à profissionais de enfermagem frente à pandemia de COVID-19: relato de experiência. **Escola Anna Nery**, v. 26, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0234>. Acesso em: 1 de jun. 2022.
- ARAÚJO, Danilo de Freitas; COSTA, Elenskadjá Lopes. Efetividade da Terapia Cognitivo-Comportamental on-line no cenário de pandemia da COVID-19: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 17, n. 2, p. 105-112, 2021. Disponível em: DOI: 10.5935/1808-5687.20210023. Acesso em: 16 de mar. 2022.
- CAMPOS, Isabella Cristina Moraes; ALVES, Marília. ESTRESSE OCUPACIONAL RELACIONADO À PANDEMIA DE COVID-19: O COTIDIANO DE UMA UNIDADE DE PRONTO ATENDIMENTO. **REME-Revista Mineira de Enfermagem**, v. 26, p. 1-9, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rem/article/view/38796>. Acesso em: 20 de jun. 2022.
- ESPERIDIÃO, Elizabeth; SAIDEL, Maria Giovana Borges; RODRIGUES, Jeferson. Saúde mental: foco nos profissionais de saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167.202073supl01>. Acesso: 30 de jun. 2022.
- GAINO, Loraine Vivian. *et al.* O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas** (Edição em português), [S. l.], v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/149449>. Acesso em: 25 de jan. 2022.
- GALON, Tanyse; NAVARRO, Vera Lucia; GONÇALVES, Angélica Martins de Souza. Percepções de profissionais de enfermagem sobre suas condições de trabalho e saúde no contexto da pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 47, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/15821PT2022v47ecov2>. Acesso em: 26 de jun. 2022.

- GUEDES, Ariane da Cruz. *et al.* Atendimento on-line em saúde mental durante a pandemia da COVID-19. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0554>. Acesso em 13 de mar. 2022.
- MATTOS, Mússio Pirajá; PEREIRA, Beatriz Medrado; GOMES, Daiene Rosa. Um ensaio sobre a cegueira: saúde mental na atenção básica e as disputas diante da pandemia da covid-19. **Saúde e Sociedade**, v. 31, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902021200783>. Acesso: 20 de mar. 2022.
- MOREIRA, Wanderson Carneiro. *et al.* Intervenções em saúde mental em tempos de COVID-19: scoping review. **SciELO Preprints**, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.1007>. Acesso em: 15 de jan. 2022.
- PLOUFFE, Rachel Alexandra. *et al.* Impacts of Morally Distressing Experiences on the Mental Health of Canadian Health Care Workers During the COVID-19 Pandemic. **medRxiv**, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1101/2021.04.06.21254800>. Acesso em: 19 de jan. 2022.
- RAMOS-TOESCHER, Aline Marcelino. *et al.* Saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19: recursos de apoio. **Escola Anna Nery**, v. 24, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0276>. Acesso em: 19 de jan. 2022.
- RIBEIRO, Adalgisa Peixoto. *et al.* Saúde e segurança de profissionais de saúde no atendimento a pacientes no contexto da pandemia de Covid-19: revisão de literatura. **Revista brasileira de saúde ocupacional**, v. 45, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000013920>. Acesso em: 14 de jun. 2022.
- SECCHI, Álisson. *et al.* Intervenções on-line em saúde mental em tempos de COVID-19: Revisão sistemática. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 23, n. 1, 2021. Disponível em: https://web.archive.org/web/20210907081313id_/https://cdn.publisher.gn1.link/rbp.celg.org.br/pdf/v23n1a14.pdf. Acesso em: 14 de jun. 2022.
- SI, Ming-Yu. *et al.* Mindfulness-based online intervention on mental health and quality of life among COVID-19 patients in China: an intervention design. **Infectious Diseases of Poverty**, v. 10, n. 1, p. 1-10, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40249-021-00836-1>. Acesso em: 25 de jan. 2022.
- TEIXEIRA, Carmen Fontes de Souza. *et al.* A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. **Ciencia & Saude Coletiva**, v. 25, p. 3465-3474, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.19562020>. Acesso em: 13 de mar. 2022.
- VIEIRA, Lizandra Santos. *et al.* Burnout e resiliência em profissionais de enfermagem de terapia intensiva frente à COVID-19: estudo multicêntrico. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 30, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5778.3537>. Acesso em: 20 de jun. 2022.

WEINER, Luisa. *et al.* Efficacy of an online cognitive behavioral therapy program developed for healthcare workers during the COVID-19 pandemic: the REduction of STress (REST) study protocol for a randomized controlled trial. **Trials**, v. 21, n. 1, p. 1-10, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04772-7>. Acesso em: 15 de jan. 2022.

ZANQUETA, Daiane. *et al.* Produção de materiais psicoeducativos a gestores da saúde para intervenção na pandemia da Covid-19. **Revista de Saúde Pública do Paraná**, v. 3, n. Supl., 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/controlcancer/resource/pt/biblio-1151217?src=similardocs>. Acesso em: 15 jan. 2022.

MINI CURRÍCULO

Hannah Rani Rodrigues Marques, psicóloga graduada pela faculdade Martha Falcão-Wyden. Atua como Psicóloga Clínica. Especialista em Gerontologia e possui formação em Terapia Cognitivo Comportamental. Atuou como facilitadora em programas de combate ao estresse em idosos no Centro de Atenção a Melhor Idade Ada Rodrigues Viana em Manaus.