ESTRATEGIAS DE PROMOÇÃO A SAÚDE MENTAL DA EQUIPE DE ENFERMAGEM DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Marcos Vinícios Pires Silveira
Ranyell Luiz Ribeiro
Andréia Andrade dos Santos
Marcela Nolasco

INTRODUÇÃO: Podemos identificar que desde o início da pandemia da covid-19 no Brasil, em março de 2020, vários profissionais da enfermagem estão trabalhando na linha de frente, visando o combate a esta pandemia. No âmbito da enfermagem, podemos afirmar que ela atua diretamente no cuidado profissional/paciente e isso pode trazer danos à saúde física e à saúde mental a esses profissionais se estas não estiverem interligadas. Diante do exposto, observamos reflexos significativos, inclusive no âmbito familiar de profissionais da enfermagem, devido à sobrecarga de trabalho frente à pandemia, visto que a partir de 2020 houve um maior índice de adoecimento desses profissionais. **OBJETIVO:** identificar as patologias que mais acometeram e vêm acometendo os profissionais de enfermagem durante o primeiro ano da pandemia no Brasil, além de citar as estratégias de promoção à saúde mental dos profissionais de enfermagem, a fim de aliviar as patologias presentes. **MÉTODOS:** Foi realizada uma revisão integrativa, com busca sistemática nos periódicos Scientific Electronic Library Online e na Biblioteca virtual da Saúde, utilizando os descritores Infecção por Coronavírus e Profissionais de Enfermagem, seguidos do operador booleano “and”. Após utilizar os critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 9 artigos no período de 2019 a maio de 2021, que corresponderam ao tema em discussão. **RESULTADOS:** Sabe-se que com a pandemia da COVID-19, os profissionais de saúde estão na linha de frente do atendimento e da assistência às pessoas, o que pode vir a desencadear um impacto negativo na saúde desses profissionais. Vários fatores podem impactar na saúde mental da equipe de enfermagem, pois enfermeiros vêm enfrentando a incerteza do tratamento, hospitais lotados, filas intermináveis, falta de equipamentos de proteção individual e coletiva, além de jornadas de trabalho prolongadas. Com isso, são inevitáveis o adoecimento profissional e o comprometimento do relacionamento interpessoal com seus familiares, levando a um esgotamento físico e mental. Os artigos evidenciaram que o esgotamento físico e mental resultou em quadros de ansiedade, depressão, insônia e estresse. Muitos enfermeiros apresentaram esgotamento físico e mental por medo de contaminação pelo Covid-19, por realizar atividades laborais com ausência de equipamentos de proteção individual, além da perda de amigos. Há um consenso também acerca do receio dos de contaminação de familiares, ocasionando maior isolamento social para protegê-los. Diante desse contexto, são de suma importância estratégias para a promoção da saúde mental, com o desenvolvimento de treinamentos para reduzir o medo de transmissão, providência de equipamentos básicos e subsídios de segurança no ambiente de trabalho, além de equipes para ofertar suporte psicossocial e psicoeducacional para os profissionais de enfermagem. **Conclusão:** O estudo evidenciou que os profissionais de enfermagem vêm enfrentando situações de sofrimento físico e mental, principalmente desencadeada por fatores relacionados ao trabalho frente à pandemia da COVID-19. Dessa forma, é preciso implantar estratégias com urgência de promoção a saúde, proteção e segurança para reduzir o alto índice de ansiedade, estresse, depressão entre outras doenças.

Palavras-chave: COVID-19, Pandemia, Enfermagem, Promoção da Saúde.

ABSTRACT

INTRODUCTION: We can identify that since the beginning of the covid-19 pandemic in Brazil, in March 2020, several nursing professionals have been working on in the front line to fight this pandemic. Within the scope of nursing, it can be said that it acts directly in professional/patient care, highlighting the risk of serious damage to physical and mental health, if these are not interconnected. Given the above, it is observed significant reflections, including within family environment. Due to the workload in the face of the pandemic, from 2020 there was a higher rate of illness among nursing professionals. OBJECTIVE: to identify the pathologies that most affected and are affecting nursing professionals during the first year of the pandemic in Brazil, in addition to mention the mental health promotion strategies of nursing professionals, in order to alleviate the present pathologies. METHODS: An integrative review was carried out, with systematic search on Scientific Electronic Library Online and in the Virtual Health Library Journals, using the descriptors Coronavirus Infection and Nursing Professionals, followed by the Boolean operator “and”: After using the inclusion criteria and exclusion, 9 articles were selected from 2019 to May 2021 that corresponded to the topic under discussion. RESULTS: It is known that with the COVID-19 pandemic, health professionals are in the front line of care and assistance to people, which may have a negative impact on these professionals' health. Several factors can impact the mental health of the nursing team, as professionals have been facing treatment uncertainty, crowded hospitals, endless lines, lack of individual and collective protective equipment, in addition to long working hours. Thus, professional illness and compromised interpersonal relationships with their families are inevitable, leading to physical and mental exhaustion. The articles showed that physical and mental exhaustion resulted in anxiety, depression, insomnia and stress. Many nurses showed physical and mental exhaustion for fear of contamination by Covid-19, for performing work activities without personal protective equipment, in addition to losing friends. There is also a consensus about the fear of contamination of family members, causing greater social isolation to protect them. In this context, strategies for the promotion of mental health are of paramount importance, with the development of training to reduce the fear of transmission, provision of basic equipment and safety subsidies in the workplace, in addition to teams for psychosocial and psychoeducational support for nursing professionals. Conclusion: The study showed that nursing professionals are facing situations of physical and mental suffering, mainly triggered by work-related factors in the face of the COVID-19 pandemic. Thus, it is necessary to urgently implement strategies to promote health, protection and safety to reduce the high rate of anxiety, stress, depression, among other diseases. Keywords: COVID-19, Pandemic, Nursing, Health Promotion.

Introdução

A covid-19 é causada pelo Sars-CoV-2 – um betacoronavirus, o sétimo coronavírus conhecido a contaminar seres humanos no mundo. A covid-19 tem como seus sintomas mais comuns a febre, tosse seca e o cansaço. Já os sintomas menos comuns são as dores e desconfortos, dor na garganta, diarreia, dor de cabeça, perda de paladar e/ou olfato. Nos sintomas graves enquadram-se a dificuldade

em respirar, dor ou pressão no peito e perda da fala ou movimento. Em média, os sintomas aparecem no 5º ou 6º dia depois de infectado, no entanto, podem demorar até 14 dias para se manifestar*¹.

Podemos identificar que desde o início da pandemia da Covid-19, em março de 2020, vários profissionais da enfermagem estão trabalhando na linha de frente ao combate da pandemia do novo Coronavírus. Identificado primeiramente em uma cidade da China chamada Wuhan, província de Hubei, ^(3,9) o Sars-CoV-2, causador da doença Covid-19, ficou popularmente conhecido como Coronavírus. A organização Mundial da Saúde (OMS) declarou em 30 de janeiro de 2020 que o surto da doença se tornou uma emergência de saúde pública de importância nacional devido à sua rápida expansão.²

No Brasil, um levantamento recente publicado pela associação de medicina intensiva brasileira calcula que pelo menos 75% dos brasileiros usam apenas o Sistema Único de Saúde, o SUS, cuja disponibilidade de leitos de UTI é de 22.844 unidades. Em virtude disso, já era previsto um colapso na saúde por tamanha demanda.²

Em relação ao âmbito da enfermagem, podemos afirmar que ela atua diretamente no cuidado profissional/paciente, por isso, a saúde física e mental estão ligadas de forma que se uma não se alinhar à outra pode haver danos sérios em ambos os aspectos, tanto profissional-paciente quanto profissional-pessoal e profissional-profissional, com reflexos significativos no espaço familiar de enfermeiros.¹ Logo, devido à sobrecarga de trabalho frente a pandemia a partir de 2020, observa-se um agravamento em relação aos anos anteriores no adoecimento psíquico dos profissionais da enfermagem. ⁽⁸⁾

Dessa forma, a fim de contribuir para nosso estudo, adotamos a seguinte pergunta norteadora: Quais as patologias que mais acometeram os profissionais da enfermagem durante o primeiro ano da pandemia?

No presente artigo foi realizada uma revisão integrativa, com o objetivo de identificar as patologias que mais acometeram e vêm acometendo os profissionais da área da enfermagem durante o primeiro ano da pandemia no Brasil, em 2020, além de identificar as estratégias de promoção a saúde mental dos profissionais de enfermagem a fim de aliviar as patologias presentes.¹

Metodologia

* Conforme pesquisas realizadas no site de buscas on-line Google.

Foi realizada uma revisão integrativa com base em estudos publicados, os quais permitiram a formulação de novos conhecimentos baseados nos artigos encontrados. Tal revisão deu-se em seis etapas: identificação do tema e definição do problema, com destaque para a relevância da questão para a saúde e a enfermagem; estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão de estudos na busca de dados; categorização das informações selecionadas; avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; interpretação dos resultados, comparando-os com o conhecimento teórico prévio; apresentação da revisão e síntese dos dados obtidos.

Ademais, foi feita uma busca sistemática nos periódicos como *Scientific Electronic Library Online (SciELO)* e na Biblioteca virtual da Saúde (BVS), e foram usadas como descritores as seguintes temáticas, seguido do operador booleano “and”: Infecção por Coronavírus and Profissionais de Enfermagem.

Foram selecionados apenas textos completos e no idioma Português, sendo encontrados 90 artigos. Após leitura minuciosa de títulos e resumos foram excluídos 81 artigos por não estarem de acordo e/ou fugir com o tema proposto. Assim, foram selecionados apenas nove artigos em maio de 2021 que corresponderam ao tema em discussão.

A organização das informações constituiu-se por meio de um instrumento estruturado já validado, avaliando-se dados inerentes à identificação do artigo, tipo metodológico do estudo, análise do rigor metodológico, das intervenções determinadas e os resultados encontrados nos artigos ao periódico, autor, estudo e o nível de evidência. Esse método foi utilizado com o objetivo de interpretar de maneira ampliada os estudos incluídos, por conter informações primordiais e por conceder uma análise constante dos dados. Quanto às evidências científicas dos estudos, categorizou-se, considerando: Nível 1 - as evidências são procedentes de revisão sistemática ou metanálise de ensaios clínicos randomizados controlados relevantes ou derivados de diretrizes clínicas fundamentadas em revisões sistemáticas de ensaios clínicos randomizados controlados; Nível 2 - evidências oriundas de, pelo menos, um ensaio clínico randomizado controlado bem delineado; Nível 3 - evidências obtidas e ensaios clínicos bem delineados sem randomização; Nível 4 – evidências provenientes de estudos de coorte e de caso - controle bem delineados; Nível 5 – evidências originárias de revisão sistemática de estudos descritivos e qualitativos; Nível 6 - evidências derivadas de um único estudo descritivo ou qualitativo; Nível 7 - evidências procedentes de opinião de autoridades e/ou relatório de comitês de especialistas. O passo seguinte foi a organização, comparação e o agrupamento das informações para a escrita.³

Resultados

Quadro 1: Descrição dos trabalhos publicados e incluídos na revisão integrativa, de acordo com o título do artigo, autores, base de dados, periódicos, ano de publicação, objetivo, resultados e conclusão.

Artigo N°	Título do artigo	Autores	Base de dados	Periódico (Vol,n°,pag,ano)	Objetivos	Resultados	Conclusão
A1	A saúde mental da enfermagem no enfrentamento da COVID-19 em um hospital universitário regional	Eduardo Bassani Dal’Bosco; Lara Simone Messias Floriano; Suellen Vienscoski Skupien; Guilherme Arcaro; Alessandra Rodrigues Martins; Aline Cristina Correa Anselmo.	BVS	Rev Bras Enferm. 2020;73(Supl 2):e20200434.	Identificar a prevalência e fatores associados à ansiedade e depressão em profissionais de enfermagem que atuam no enfrentamento da COVID-19, em um hospital universitário regional.	Houve prevalência de ansiedade (48,9%) e de depressão (25%). A maioria da amostra foi composta por mulheres, com mais de 40 anos, casadas ou em união estável, de cor branca, com ensino superior ou pós-graduação, com renda superior a R\$3.000,00, concursadas, com regime de trabalho de	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.

						40 horas semanais e tempo de atuação no hospital de 1 a 5 anos.	
A2	Danos à saúde e qualidade de vida no trabalho de enfermeiros hospitalares: um estudo transversal	Anna Bianca Ribeiro Melo; Janaina Moreno de Siqueira; Marize Barbosa Silva; Pablo Alexandre Silva; Glória Maria de Moraes Antonian; Sheila Nascimento Pereira de Farias.	BVS	Rev enferm UERJ, Rio de Janeiro, 2020; 28:e46505.	Analisar a associação entre danos à saúde e qualidade de vida no trabalho de enfermeiros hospitalares.	Observou-se que o consumo de medicamentos provocado/ agravado pelo trabalho aumentou em 2,31 vezes a chance de o enfermeiro ter baixa qualidade de vida no trabalho; transtornos do sono provocados/agravados pelo trabalho aumentou em 3,15 vezes a chance de ter baixa qualidade de vida no	Condições de trabalho impactam na saúde e qualidade de vida do trabalho do enfermeiro. Ambientes de trabalho adequados proporcionam satisfação pessoal e profissional, além de manterem a qualidade da força de trabalho do enfermeiro.

						trabalho; cefaleia frequente provocada/ agravada pelo trabalho aumentou a chance em 1,98 vezes de ter baixa qualidade de vida no trabalho.	
A3	De cuidador a paciente: na pandemia da Covid-19, quem defende e cuida da enfermagem brasileira?	Samira Silva Santos Soares; Norma Valéria Dantas de Oliveira Souza; Eloá Carneiro Carvalho; Thereza Christina Mó y Mó Loureiro Varela; Karla Biancha Silva de Andrade; Sandra Regina Maciqueira Pereira; Carolina Cabral Pereira da Costa.	BVS	Esc Anna Nery 2020;24(spe):e2 0200161	Refletir sobre a saúde do trabalhador de enfermagem diante da crise da pandemia pela Covid-19.	Os riscos à saúde do trabalhador de enfermagem, que já eram preocupantes antes da pandemia, tornaram-se alarmantes no atual contexto, especialmente por conta da incapacidade de um sistema de saúde	É preciso planejar e operacionalizar recursos materiais e humanos em quantidade e qualidade adequadas, considerando a premência do tempo, para dar suporte aos serviços de saúde e aos trabalhadores de enfermagem. Destaca-se o papel dos

						há muito precarizado. Tal fato gera dilemas éticos, sofrimento físico e psíquico aos trabalhadores de enfermagem, além de adoecimentos e mortes.	órgãos de classe, a necessidade da mobilização do coletivo profissional e o esforço de instâncias governamentais e sociais, como forma de mudar a situação apontada.
A4	Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19	Katarina Márcia Rodrigues dos Santos; Maria Helena Rodrigues Galvão; Sávio Marcelino Gomes; Talita Araujo de Souza; Arthur de Almeida Medeiros; Isabelle Ribeiro Barbosa.	BVS	Esc Anna Nery 2021;25(spe):e20200370	Analisar a prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e fatores associados em profissionais da equipe de enfermagem durante a pandemia da Covid-19.	A ocorrência de sintomas sugestivos de transtornos mentais (ansiedade e depressão) estava relacionada a profissionais de enfermagem do sexo feminino, cor ou raça	Ações que visem à melhoria das condições de trabalho e que estimulem a prática de atividades físicas podem ser benéficas para o a manutenção e fortalecimento das condições de saúde mental dessa população.

						<p>parda, com renda mensal inferior a 5 salários mínimos que trabalhavam no setor privado, ter sintomas de Síndrome de Burnout e morar com os pais. As ocorrências foram mais acentuadas quando os serviços não apresentavam condições adequadas de trabalho, em especial para o enfrentamento da pandemia</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						de Covid-19.	
A5	Intervenções em saúde mental para profissionais de saúde frente a pandemia de Coronavírus	Maria Giovana Borges Saide; Maria Helena Melo Lima; Claudinei José Gomes Campos; Cristina Maria Douat Loyola; Elizabeth Esperidião; Jefferson Rodrigues dos Santos.	BVS	Rev enferm UERJ, Rio de Janeiro, 2020; 28:e49923.	Refletir sobre as intervenções / ações de cuidado em saúde mental voltados aos profissionais da saúde que prestam assistência ao paciente suspeito ou diagnosticado com COVID-19.	É fundamental conhecer e refletir sobre iniciativas que países apresentam para lidar com a manutenção da saúde mental de profissionais da saúde em tempos de pandemia e que contribuem para repensar o planejamento, execução e avaliação de estratégias a serem utilizadas no Brasil.	Foi possível elencar ações em saúde mental que têm se mostrado assertivas no cuidado aos trabalhadores de saúde, atuantes na ponta do cuidado, sobretudo as baseadas no esclarecimento da doença, uso adequado de equipamentos de proteção individual, além do mapeamento daqueles profissionais fragilizados emocionalmente e/ou com sofrimento mental anterior à pandemia, além do

							suporte emocional oferecido por meio de plataformas digitais.
A6	Prevenção relacionada à exposição ocupacional do profissional de saúde no cenário de COVID-19	Cristiane Helena Gallasch; Márcia Lima da Cunha; Larissia Admá de Souza Pereira; João Silvestre Silva-Junior.	BVS	Rev enferm UERJ, Rio de Janeiro, 2020; 28:e49596	Descrever as principais recomendações sobre ações de prevenção de contágio relacionadas à exposição ocupacional dos profissionais de saúde atuantes frente à COVID-19, disponíveis até março de 2020	Os cuidados para prevenção de contaminação de trabalhadores nesta pandemia pelo novo coronavírus devem ser priorizados, evitando impactos negativos na assistência à população que busca atendimento nos serviços de saúde.	Os cuidados para prevenção de contaminação de trabalhadores nesta pandemia pelo novo coronavírus devem ser priorizados, evitando impactos negativos na assistência à população que busca atendimento nos serviços de saúde.
A7	Saúde mental de profissionais de enfermagem	Aline Marcelino Ramos-Toescher; Jamila Geri	BVS	Esc Anna Nery 2020;24(spe):e20200276	Refletir sobre as implicações da pandemia de coronavírus na saúde	Em resposta à pandemia, uma crise em saúde	Uma série de recursos de apoio úteis aos profissionais

	<p>durante a pandemia de COVID-19: recursos de apoio</p>	<p>Tomaschewick -Barlem; Edison Luiz Devos Barlem; Janaína Sena Castanheira; Rodrigo Liscano Toescher.</p>			<p>mental dos profissionais de enfermagem e os principais recursos de apoio em desenvolvimento.</p>	<p>mental pode estar a ocorrer entre os profissionais de enfermagem. Por estarem, diretamente, ligados ao atendimento de casos do novo coronavírus, experienciam situações estressoras, adicionais àquelas já vivenciadas nos serviços de saúde, incluindo preocupações, medo e insegurança com a saúde de si e da população. Como resultado,</p>	<p>de enfermagem foram reunidos, com o objetivo de subsidiar estratégias para enfrentar as implicações da pandemia de coronavírus na saúde mental dos profissionais de enfermagem.</p>
--	--	--	--	--	---	---	--

						foi possível refletir acerca das principais implicações da pandemia para os profissionais de enfermagem e os principais recursos de apoio em desenvolvimento, especialmente relacionados a identificação e manejo de situações de estresse.	
A8	Sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem durante a pandemia da COVID-19: Scoping Review	Fernanda Berchelli Girão Miranda; Mellina Yamamura; Sarah Salvador Pereira; Caroline dos Santos Pereira; Simone Teresinha	BVS	Esc Anna Nery 2021;25(spe):e20200363	Mapear sistematicamente a produção de conhecimento, com a literatura nacional e internacional, de situações de sofrimento	As situações de sofrimento psíquico mais relatadas relacionaram-se à sobrecarga de	Os profissionais de enfermagem enfrentam situações de sofrimento psíquico, principalmente desencadea-

		<p>Protti-Zanatta; Marceli Karina Costa; Sonia Regina Zerbetto</p>			<p>psíquico que os profissionais de enfermagem vivenciam quando expostos à pandemia da COVID-19.</p>	<p>trabalho, escassez ou ausência de equipamentos de proteção individual, medo de se infectar, outras pessoas e estar na linha de frente junto a pacientes com diagnóstico ou suspeita de COVID-19. Os sinais e sintomas de sofrimento psíquico mais encontrados foram ansiedade, depressão, insônia, estresse, estresse pós-traumático e medo.</p>	<p>das por fatores relacionados às condições de trabalho, manifestando sintomas depressivos, de ansiedade e de estresse, que podem permanecer por longo período. As instituições de saúde precisaram implementar ações de capacitação, proteção e segurança, bem como suporte e apoio psicossocial em curto espaço de tempo.</p>
--	--	--	--	--	--	---	--

A9	Fatores de estresse nos profissionais de enfermagem no combate à pandemia da COVID-19	Diogo Jacintho Barbosa; Marcia Pereira Gomes; Fabiana Barbosa Assumpção de Souza; Antônio Marcos Tosoli Gomes.	BVS	Com. Ciências Saúde 2020;31 Suppl 1:31-47	Identificar os principais efeitos psicológicos da pandemia da COVID-19 nos profissionais de enfermagem; descrever os principais fatores capazes de gerar estresse psicológico nos profissionais de enfermagem; descrever as estratégias de coping para o combate ao estresse emocional.	O aumento da carga de trabalho, medo de contaminar os familiares e de se contaminar, desinformação e raiva do governo e dos sistemas de saúde são os principais fatores capazes de gerar estresse emocional nos profissionais de enfermagem.	É de suma importância considerar as questões psicológicas, reconhecendo e acolhendo os receios e medos dos profissionais de enfermagem criando-se assim uma esfera de estabilidade em meio à crise.
----	---	---	-----	---	---	--	---

Fonte: Autores do estudo, 2021.

Quadro 2: Descrição dos estudos incluídos na revisão integrativa segundo o delineamento de pesquisa, nível de evidências e país de origem.

Artigo N°	Delineamento	Nível de evidência	País de origem
A1	Observacional	4	Brasil
A2	Estudo quantitativo	6	Brasil
A3	Artigo de reflexão	7	Brasil
A4	Estudo seccional	4	Brasil

A5	Revisão bibliográfica	5	Brasil
A6	Revisão bibliográfica	5	Brasil
A7	Reflexivo	7	Brasil
A8	Busca com bases eletrônicas	5	Brasil
A9	Revisão da literatura	5	Brasil

Fonte: autores do estudo, 2021.

Discussão

Sabe-se que com a pandemia da COVID-19, os profissionais de saúde precisam estar na linha de frente do atendimento e da assistência do cuidado às pessoas. Tal fato pode vir a desencadear um impacto negativo na saúde desses profissionais. Deixando assim uma dúvida futura, quem vai defender e cuidar dos profissionais da enfermagem. ^(1,3)

Com a grande complexidade do cuidar humano vivenciado neste momento da pandemia, exige-se dos profissionais de saúde, principalmente enfermeiros, uma carga dos serviços. A enfermagem está mais próxima no cuidado ao paciente com COVID-19 e, portanto, aumenta o risco de infecção ao vírus, além de aumentar as pressões psicológicas, impactando negativamente na saúde dos profissionais. ^(1,2)

Vários fatores podem impactar a saúde mental da equipe de enfermagem. Os profissionais vêm enfrentando a incerteza do tratamento, hospitais lotados, filas intermináveis, falta de EPIs para proteção individual e coletiva e jornadas de trabalho prolongadas. Com isso, são inevitáveis o adoecimento profissional e o comprometimento do relacionamento interpessoal de profissionais da enfermagem com seus familiares, o que pode levá-los a um esgotamento físico e mental, causando assim uma prevalência nos casos de depressão e ansiedade. ⁽⁴⁾

Nos artigos ficaram evidentes que o esgotamento físico e mental resultou em quadros de ansiedade, depressão, insônia e estresse ⁽¹⁾. Muitos enfermeiros apresentaram esgotamento físico e mental por medo de serem infectados pelo coronavírus, por realizarem atividades laborais com ausência de EPIs, além de terem perdido amigos. Os autores ainda relatam o receio dos profissionais em infectar seus familiares ou parentes, ocasionando o distanciamento e o isolamento social para protegê-los. ^(1,2)

Diante desse contexto, são de suma importância estratégias para a promoção da saúde mental. O desenvolvimento de palestras com público reduzido em determinadas cidades estratégicas ou até mesmo encontros virtuais com intuito de que todo profissional da enfermagem que esteve ou ainda

está presente na linha de frente ao combate do Covid-19, possa participar efetivamente e relatar suas vivências no meio da pandemia são de extrema relevância. ^(6,7)

Os profissionais, no intuito de amenizar ou até mesmo de se cuidarem melhor, devem observar seus limites perante os serviços propostos, ter mais diálogo com seus superiores acerca do trabalho realizado ou a ser realizado, dialogar com seus colegas de trabalho, ter um filtro nas informações que lhes é repassada. Já no coletivo, podem também ter escutas terapêuticas, sem julgamentos prévios, fazer um acolhimento humanizado, o que no geral pode promover o bem-estar coletivo. ⁽⁵⁾

No que se refere ao cuidado pessoal, é importante contar com descanso adequado. Além disso, apesar de vários profissionais possuírem mais de um serviço para complementar a renda familiar, é essencial ter uma alimentação balanceada e com nutrientes necessários para uma boa performance no serviço e vida social, evitar drogas como escape do estresse, ansiedade e depressão, e o mais importante: ter um tempo só para si, um momento de reflexão para assistir a um filme, ter um momento de descontração e descarregar as emoções do dia a dia do serviço árduo. ⁽⁶⁾

Conclusão

O estudo evidenciou que os profissionais de enfermagem vêm enfrentando situações de sofrimento físico e mental, principalmente desencadeada por fatores relacionados ao trabalho frente à pandemia da COVID-19. Dessa forma é preciso implantar estratégias com urgência de promoção à saúde, à proteção e à segurança para reduzir o alto índice de ansiedade, estresse, depressão entre outras doenças.

Logo, é de suma importância que haja acompanhamento a esses profissionais e a seus familiares, para que possam ser tratadas quaisquer sequelas, sejam elas físicas e/ou mentais. Nesse sentido, possibilita-se que a vida desse profissional de saúde possa voltar ao normal.

Podemos também contar com a Política Nacional de Educação Permanente em Saúde, a qual é voltada para o treinamento e para a qualificação dos profissionais do Sistema Único de Saúde para um atendimento mais adequado. Isso se deve ao fato de que, após a pandemia, vai haver vários profissionais com necessidade de uma reconfiguração das práticas de formação, gestão e assistência devido sua fadiga mental e física do árduo trabalho durante a pandemia. Observou-se também a necessidade de ser implantado nos hospitais dinâmicas como rodas de conversa para que os profissionais possam expor seus medos, incertezas e dúvidas.

Referências

1. Dal’Bosco EB, Floriano LSM, Skupien SV, Arcaro G, Martins AR, Anselmo ACC. Mental health of nursing in coping with COVID-19 at a regional university hospital. Rev Bras Enferm. 2020;73(Suppl 2):e20200434. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0434>.
2. Pandemia da Covid-19, quem cuida da enfermagem? Soares SSS, Souza NVDO, Carvalho EC, Varella TCMML, Andrade KBS, Pereira SRM, Costa CCP.
3. Melo ABR, Siqueira JM, Silva MB, Silva PA, Antonian GMM, Farias SNP Danos à saúde e qualidade de vida.
4. Gallasch CH, Cunha ML, Pereira LAS, Silva-Junior JS Prevenção relacionada à exposição ocupacional: COVID-19.
5. Silva, AC.; Pedrollo, LFS.; Silva, IW, organizadores. Promoção da saúde mental em pandemia e situações de desastres. Ribeirão Preto, SP: Kelly Graziani Giacchero Vedana, 2020. PDF ISBN 978-65-00-13940-2. Available from: <https://ww3.icb.usp.br/wp-content/uploads/2021/02/Cartilha-2020-USP-digital-completa.pdf>
6. Pfizer Brasil. Pfizer Brasil, c2021. Available from: <https://www.pfizer.com.br/>.
7. Saidel MGB, Lima MHM, Campos CJG, Loyola CMD, Esperidião E, Santos JR COVID-19: saúde mental dos profissionais de saúde.
8. Pandemia da Covid-19, quem cuida da enfermagem? Soares SSS, Souza NVDO, Carvalho EC, Varella TCMML, Andrade KBS, Pereira SRM, Costa CCP.
9. Fatores de estresse nos profissionais de enfermagem no combate à pandemia da COVID-19: Síntese de Evidências.

10. Sofrimento psíquico, enfermagem e pandemia da COVID-19 Miranda FBG, Yamamura M, Pereira SS, Pereira CS, Protti-Zanatta ST, Costa MK, Zerbetto SR.

11. Saúde mental de profissionais de enfermagem Ramos-Toescher AM, Tomaszewisk-Barlem JG, Barlem ELD, Castanheira JS, Toescher RL.