



SÃO LUCAS
CENTRO UNIVERSITÁRIO

STÉFANY RODRIGUES CAMPOS

**A SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE QUE ATUARAM
NA LINHA DE FRENTE DO COMBATE A COVID-19: RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Porto Velho

2022

STÉFANY RODRIGUES CAMPOS

**SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE QUE ATUARAM NA
LINHA DE FRENTE DO COMBATE A COVID-19: Relato De Experiência**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Banca Examinadora
do Centro Universitário São Lucas,
como requisito de aprovação para
obtenção do Título de Bacharel em
Psicologia.

Orientador (a): Prof. Esp. Joiza
Santana

Porto Velho

2022

STÉFANY RODRIGUES CAMPOS

**SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE QUE ATUARAM
NA LINHA DE FRENTE DO COMBATE A COVID-19: RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora do Curso XXX do Centro Universitário São Lucas, como requisito de aprovação para obtenção do Título de Bacharel em Psicologia.

Orientador (a) Prof. Esp Joiza Santana

Porto Velho, 14 de dezembro de 2022

Avaliação/Nota:

BANCA EXAMINADORA

_____	Nome da Instituição
Titulação e Nome	
_____	Nome da Instituição
Titulação e Nome	
_____	Nome da Instituição
Titulação e Nome	

A SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE QUE ATUARAM NA LINHA DE FRENTE DO COMBATE A COVID-19: RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

RESUMO: A pandemia de COVID-19, declarada oficialmente em 11 de março de 2020, produziu números expressivos de infectados e de óbitos. A sua ampla disseminação em um curto espaço de tempo e o caráter desconhecido na sua fase inicial, possibilitou o escape de infectados para lugares do mundo todo, trazendo mudanças rápidas no cotidiano de bilhões de pessoas. Diante da gravidade da COVID-19, tornou-se preocupante a saúde mental dos profissionais da saúde que estiveram atuando na linha de frente. Questionou-se quais foram os maiores estressores e preocupações dos profissionais atuantes do combate nos Hospitais de Porto Velho, como se sentiram nesse período e se houve sequelas ou não que perduram no presente. O objetivo deste estudo é discorrer sobre as percepções da autora sobre o relato das vivências dos participantes. A metodologia adotada consistiu em um estudo descritivo, na modalidade Relato de Experiência e a entrevista na modalidade semiestruturada. A base teórica utilizada para o estudo dos discursos foi a Terapia Cognitiva Comportamental. esses profissionais tiveram habilidades emocionais e recursos para lidar com a situação dentro do possível, e atualmente, se encontram estáveis e sem sequelas a longo prazo.

Palavras-chave: covid-19, pandemia, profissionais, saúde mental, Terapia Cognitiva Comportamental.

¹ Stéfany Rodrigues Campos. Graduanda em Psicologia no Centro Universitário São Lucas, 2022.
Email: stefanycampos12@gmail.com

THE MENTAL HEALTH OF HEALTH PROFESSIONALS WHO WORKED ON THE FRONTLINE OF FIGHTING COVID-19: EXPERIENCE REPORT

ABSTRACT: The COVID-19 pandemic officially declared on March 11, 2020, produced significant numbers of infected people and deaths. Its wide dissemination in a short time and the unknown character in its initial phase allowed the escape of infected people to places around the world, bringing rapid changes in the daily lives of billions of people. Faced with the severity of COVID-19, it became concerned about the mental health of healthcare professionals who stayed working on the front line. It was questioned which were the biggest stressors and concerns of the professionals working in combat in the Hospitals of Porto Velho, how they felt in that period, and whether there were sequels that last in the present. The objective of this study is to discuss the occurrence of the author regarding the report of the experiences of the participants. The adopted methodology consists of a descriptive study, in the Experience report modality and the interview in the semi-structured modality. A theoretical basis used to study the speeches was Cognitive Behavioral Therapy. These professionals had the emotional skills and resources to deal with the situation as much as possible and are currently stable and without long-term sequelae.

Keywords: covid-19, pandemic, professionals, mental health, Cognitive Behavioral Therapy.

1 INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19, declarada oficialmente em 11 de março de 2020, produziu números expressivos de infectados e de óbitos. A sua ampla disseminação em um curto espaço de tempo e o caráter desconhecido na sua fase inicial, possibilitou o escape de infectados para lugares do mundo todo, trazendo mudanças rápidas no cotidiano de bilhões de pessoas (TOESCHER *et al.*, 2020).

Em meio a esse caos, os profissionais da saúde que atuaram em contato direto com indivíduos infectados, tornaram-se uns dos principais alvos da vivência estressora do contexto pandêmico da Covid-19. Fatores como a sobrecarga de trabalho, fadiga, perdas em massa de pacientes, risco aumentado de serem contaminados, incerteza da eficácia de tratamentos utilizados e ainda preocupações com a manutenção da própria saúde e a de seus familiares, trouxeram impactos negativos na saúde mental desses trabalhadores.

Diante do cenário de pandemia vivido com gravidade, os altos níveis de estresse que acompanharam esse período constituem uma séria ameaça à saúde mental dessa população, elevando as taxas de sofrimento psíquico. Com base nisso, surgiu o interesse em conhecer pessoalmente as experiências vividas por esses profissionais durante o pico da Covid-19, quais os impactos sentidos na saúde mental dessa população e os possíveis estressores laborais além da situação pandêmica que possam ter potencializado o estresse vivenciado por esses profissionais.

Posto isto, o objetivo deste estudo é discorrer sobre as impressões da autora acerca dos relatos de profissionais da saúde que atuaram na linha de frente do combate a Covid-19 nos hospitais públicos da cidade de Porto Velho-RO nos anos de 2020 e 2021.

Os resultados desse trabalho poderão contribuir para estudos científicos e acadêmico. Para os profissionais dessa área, a pesquisa poderá esclarecer, prevenir ou aliviar possíveis sofrimentos psíquicos que possam estar afetando o seu bem-estar, incentivando a busca por cuidados necessários.

2. REFERENCIAL TEÓRICO:

Segundo Segre e Ferraz (1997), para a Organização Mundial da Saúde (OMS) o conceito de saúde mental é mais amplo que a simples ausência de transtornos mentais. Esse termo integra o completo estado de bem-estar físico, mental e social, sendo uma parte complementar às funções orgânicas. De modo geral, o termo saúde mental relaciona-se com a forma que uma pessoa reage aos eventos da vida, bem como administra suas emoções e pensamentos.

Em dezembro de 2019, um grupo de pacientes com pneumonia de causa desconhecida foi identificado. Posteriormente as vias respiratórias desses pacientes foram isoladas a fim de identificar um vírus que ainda não havia sido reconhecido. Ele foi denominado como o novo coronavírus de 2019, e logo rebatizado como o nome de SARS-CoV-2.

Entre 2002 e 2003, houve uma epidemia causada por um outro coronavírus conhecido como SARS, sigla em inglês para síndrome respiratória aguda grave. Essa epidemia afetou 23 países, com 8 mil casos e 774 mortos. Esse vírus denominado SARS-CoV-2 é semelhante ao da SARS de 2003, só que dessa vez, trouxe um impacto muito maior, representando, talvez um dos maiores desafios da humanidade e da ciência desde a Segunda Guerra Mundial (DANTAS, 2021, p.03).

Tudo começou em um grande mercado de animais e frutos do mar, localizado na cidade de Wuhan, província de Hubei, na República Popular da China. Boa parte dos primeiros pacientes estavam ligados a esse mercado, reforçando a hipótese inicial de que essa doença era uma zoonose, ou seja, transmitida de animais para seres humanos. Porém, novos pacientes da região foram infectados sem contato prévio com esse mercado. Isso mostrou que a transmissão entre humanos estava acontecendo e isso veio a se concretizar em centenas de países. Diante dessas informações, no dia 30 de janeiro de 2020, a OMS declarou que esse surto era de uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII).

A ESPII, se trata do mais alto nível de alerta do Regulamento Sanitário Internacional, e é considerada “um evento extraordinário que pode constituir um risco de saúde pública para outros países devido à disseminação internacional de doenças (OPAS, 2020).

O caráter desconhecido nas fases iniciais da pandemia, facilitou o escape de infectados para outros países. Essa ampla disseminação em curto espaço de tempo, possibilitou a internacionalização da doença e a evolução para o quadro de pandemia, decretada em 11 de março de 2020 pela OMS. Vale destacar que o termo “pandemia” se refere à distribuição geográfica de uma doença e não à sua gravidade. (OPAS, 2020).

Pode-se caracterizar a pandemia da COVID-19 como um dos maiores problemas de saúde pública internacional das últimas décadas. Os infectados pelo vírus foram atingidos em diferentes níveis de complexidade, apresentando desde sintomas leves como: febre, tosse, cansaço e perda de paladar e/ou olfato, à sintomas mais graves, sendo acometidos por uma insuficiência respiratória aguda que requer cuidados hospitalares intensivos, como por exemplo, a ventilação mecânica (FARO *et al.*, 2020).

2.1 OS PROFISSIONAIS DA SAÚDE NO CONTEXTO PANDÊMICO:

De um modo geral, pandemias acarretam perdas em massa de vidas, como também de empregos, rotinas, relacionamentos etc. Um evento como esse ocasiona perturbações psicológicas e sociais que afetam a capacidade de enfrentamento de toda a sociedade, em variados níveis de intensidade e propagação (FARO *et al.* 2020).

Inicialmente, a ausência de vacinas e de tratamento comprovadamente eficazes tornaram as estratégias de prevenção como o distanciamento social, o uso de máscaras e a higienização, as mais importantes intervenções para o controle da doença, fazendo com que bilhões de pessoas sofressem mudanças repentinas no seu cotidiano.

Diante dessa situação, o colapso na capacidade hospitalar e no sistema de saúde como um todo, tornou-se palco de uma grande preocupação. Em meio ao caos, os profissionais da saúde que atuaram em contato direto com indivíduos infectados, enfrentaram muitos desafios, tornando-se uns dos principais alvos da vivência estressora da COVID-19.

Fatores como exaustivas horas de trabalho, escassez de recursos, infraestrutura e equipamentos de proteção individual (EPI'S), fadiga, perdas em massa de pacientes e colegas, risco aumentado e medo de serem contaminados, incerteza da eficácia de tratamentos utilizados, cobranças internas para a tomadas de decisões assertivas em situações caóticas, somados às preocupações com a manutenção da própria saúde e a de seus familiares, possuem um impacto negativo na saúde mental desses trabalhadores.

1.2 TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL:

A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) fundamenta-se em um conjunto de técnicas e conceitos das abordagens terapêuticas usadas para auxiliar os terapeutas na formulação dos planos de tratamento. A TCC baseia-se na influência do papel da cognição sobre a emoção e o comportamento humano, sendo possível identificá-la, avaliá-la e medi-la. Além disso, considera ser possível promover alterações comportamentais por meio de mudanças cognitivas. (Beck, 2007).

Aaron Beck revolucionou a forma de compreender o funcionamento psíquico ao propor que diversos eventos que ocorrem na vida de um indivíduo podem ser classificados como neutros, positivos e negativos. É parte do pressuposto de que, a avaliação cognitiva que a pessoa faz destes acontecimentos irá influenciar a forma como ela irá reagir e responder emocionalmente.

A teoria acredita que nossas cognições têm uma influência controladora sobre nossas emoções e comportamento e o modo como agimos ou nos comportamos pode afetar profundamente nossos padrões de pensamento e nossas emoções. (OLIVEIRA, et al., 2020, p.05)

Desta premissa originou-se o modelo cognitivo que atribui aos pensamentos um papel de destaque na interpretação das situações, influenciando as ações (comportamentos) do indivíduo, bem como em suas manifestações emocionais (sentimentos) e fisiológicas (sensações). Quando os pensamentos são distorcidos, tem-se comportamentos e sentimentos disfuncionais, o que dificulta a interação do paciente com ambiente ao qual está inserido causando sofrimento psíquico.

Além disso, a TCC trabalha com o conceito de Tríade cognitiva que corresponde à percepção que o indivíduo faz de si, do mundo e do futuro. Quando o indivíduo se encontra em sofrimento psicológico, sua capacidade de percepção de si, do ambiente e de suas perspectivas futuras são prejudicadas pelas distorções de conteúdo em seus níveis cognitivos específicos o que, acaba por determinar erros na forma como os fatos são interpretados (BECK, 2007).

2.3 ESTRESSE X EVENTO ESTRESSOR

O estresse é um termo amplamente usado na vida cotidiana e refere-se à ocorrência de um estado de desequilíbrio interno do organismo quando a resposta necessária à alguma demanda, ultrapassa a sua capacidade adaptativa. Esse termo foi introduzido pela primeira vez em 1926 por Hans Selye, que definiu o estresse como uma reação fisiológica ou resposta a um estímulo estressor, o qual evoca uma resposta de estresse (QUINT *et. al*, 2019).

A princípio, o estresse não é uma doença, mas um mecanismo necessário e favorável ao organismo, fazendo com que a pessoa seja capaz de captar situações de perigo ou de dificuldades, podendo ser concebido como uma preparação do organismo para lidar com situações que se apresentam. (QUINT *et. al*, 2019).

Segundo Quint *et al.* (2019, p. 16), pode-se pensar em um evento estressor como um acontecimento com potencial de conduzir uma resposta à crise, sendo um evento fora das experiências e desafios com os quais o indivíduo costuma e é capaz de lidar, trazendo sobrecarga das defesas psicológicas e dos mecanismos de defesa normalmente usados pelo indivíduo.

2. RELATO DE EXPERIÊNCIA:

Esse relato de experiência marca o fim da graduação da autora, que se conduziu no desafio de ouvir as vivências dos profissionais da saúde não apenas no contexto de protagonistas do combate ao coronavírus, mas com o objetivo de compreender a experiência pandêmica através do mundo particular de cada um, sua singularidade e subjetividade, trazendo reflexão para as questões que atravessam a articulação teoria e prática aprendidas durante a graduação.

Silva (2009, p. 174) explica:

Assim, a subjetividade enquanto processo de constituição do psiquismo possibilita ao homem apropriar-se das produções da humanidade (universalidade), a partir de determinadas condições de vida (particularidade), que constituem indivíduos únicos (singularidades), mesmo quando compartilham a mesma particularidade.

Entende-se como relato de experiência, a descrição precisa de uma experiência que contribua para a discussão, e a troca e a proposição de ideias relevantes para a área de atuação. Sobre a perspectiva metodológica é uma forma de narrativa, de modo que o autor quando narra através da escrita está expressando um acontecimento vivido. Neste sentido, o Relato de Experiência é um conhecimento que se transmite com aporte científico (GROLLMUS; TARRÉS, 2015).

A fase inicial da construção deste relato consistiu na busca pelos profissionais que se dispusessem a compartilhar das suas vivências e sentimentos experienciados no pico da pandemia da COVID-19. Esta busca foi marcada por um esforço para driblar as impossibilidades de agenda e horários disponíveis destes profissionais. As escutas foram realizadas no período de setembro do corrente ano. Sendo assim, o processo para a realização das entrevistas seguiu em três etapas. No primeiro momento foi elaborado um questionário pela plataforma Google Forms, serviço gratuito para criação de formulários online. O questionário consistia na coleta de informações pessoais como: nome, idade, hospital em que trabalhou durante a pandemia, área de atuação etc. Esse documento foi compartilhado de maneira informal pelo WhatsApp e E-mail e respondido por dezesseis profissionais da saúde.

Dentre as dezesseis respostas, foram selecionados quatro profissionais (três enfermeiros e um fisioterapeuta) que disponibilizaram o contato, aceitando conceder a entrevista. Após esse contato inicial, foi realizado o contato direto com os profissionais que se disponibilizaram.

No terceiro e último momento, as entrevistas ocorreram com data e hora marcada. Após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) a entrevista foi realizada com base na modalidade de entrevista semiestruturada em consequência da sua capacidade de retratar as experiências vivenciadas pelos

sujeitos através de uma conversa exitosa que nos permite mencionar os nossos objetivos, pontos pertinentes para a análise dos resultados e obtenção informações a respeito do tema/assunto por meio de uma conversa planejada seguida por um roteiro e indagações (SOUZA; SANTOS, 2020).

A entrevista foi gravada em áudio, para possibilitar análise, de maneira abrangente, de todo o material coletado repetidas vezes e manter a neutralidade, exatidão, compreensão e riqueza nos discursos coletados.

Vale destacar que, a busca pelos participantes não se deu de forma linear. A indisponibilidade de tempo trouxe a necessidade de improvisar a entrevista no ambiente de trabalho de cada profissional, o que possibilitou a autora conhecer um pouco da realidade hospitalar.

Durante todo o percurso, desde as escutas das vivências, até a elaboração deste relato de experiência, a autora procurou contribuir com uma visão ampliada dos sujeitos, considerando seus aspectos biológicos, psicológicos e sociais.

3. DISCUSSÃO

A busca pelo relato dos profissionais da saúde iniciou a partir da ideia de que essa população enfrenta diversos desafios no cotidiano de trabalho, antes mesmo da pandemia (SAIDEL *et al.*, 2020)

Perante a alta taxa de infecção e mortes por COVID-19, as perturbações psicológicas, incluindo ansiedade, medo e esgotamento no contexto ocupacional, adquirem notoriedade. Levando em consideração a diminuição do número de contaminações e conseqüentemente o número de pacientes, a rotina laboral desses profissionais já retornaram ao modo habitual.

Com base nisso, as entrevistas ocorreram com foco no estado mental desses profissionais durante os anos de 2020 e 2021 e nas possíveis sequelas emocionais deixadas pela pandemia. Cabe aqui ressaltar que as entrevistas não tinham como objetivo a intervenção terapêutica e sim a escuta do relato de experiência individual de cada profissional em seu ambiente laboral e pessoal.

Ressalta-se também, que embora a entrevista não tivesse uma função terapêutica, o estabelecimento da empatia se tornou primordial para compreender a história de vida, as situações traumáticas, as emoções envolvidas, visão de si e de mundo e o ambiente social e cultural que cada um se encontra inserido, propiciando um ambiente acolhedor, seguro e uma relação de qualidade.

A empatia é compreendida [...] como a capacidade de considerar e respeitar os sentimentos alheios, de se colocar no lugar do outro, ou vivenciar o que a outra pessoa sentiria caso estivesse em situação e circunstância similar. (OLIVEIRA; BANDEIRA; PITANGA, 2019, p.06)

No início da pandemia, os profissionais da saúde enfrentaram grandes desafios. No princípio, a doença não possuía o risco clínico totalmente definido, como também não havia exatidão no padrão de transmissibilidade, letalidade e mortalidade, além da indisponibilidade de vacinas e medicamentos específicos contra a doença.

Diante do cenário pandêmico, Saidel *et al.* (2020, p. 02) afirma que:

É inevitável que os profissionais da saúde, atuantes incansavelmente na linha de frente, estejam mais vulneráveis a questões emocionais, pois lidam também com seus sentimentos de impotência, fracasso, estresse pelas condições e sobrecarga de trabalho, incertezas sobre a doença e tratamento, medo de contrair e transmitir o vírus e/ou dificuldade de lidar com perdas de seus pacientes. Relacionam-se ainda os familiares acompanhantes dos pacientes, suas perdas e todo o contexto instável próprio de uma pandemia.

O estressor mais prevalente nos discursos trazidos pelos profissionais entrevistados, foi a intensidade do trabalho que aumentou em face da pandemia severa, que conseqüentemente, acarretou o desgaste físico e psíquico.

Em decorrência do desgaste emocional, o impacto na qualidade do sono foi outro fator citado. Nos relatos trazidos, os profissionais queixaram-se sobre as dificuldades para adormecer, as lembranças vividas no hospital vinham a mente, como também sonhavam com os pacientes falecidos, isso se dá ao fato de que os sonhos são fortemente relacionados com os temas das vivências acordadas.

A pessoa que sonha não é um observador passivo. Ela participa ativamente na integração da explosão caótica do material visual com informação

emocionalmente carregada proveniente dos temas de sua vida. (VANDENBERGHE e PITANGA, 2007, p. 24).

Outro fator citado nos discursos foi a angústia da perda repentina e em larga escala de pacientes, familiares e amigos. Entende-se o luto como um processo natural de resposta a um rompimento de vínculo mediante a perda de alguém ou algo significativo na vida (GIAMATTEY *et al.*, 2022). A pandemia, de modo avassalador, impediu a organização e realização dos rituais funerários e despedidas, dificultando assim, a elaboração da perda.

Os ritos fúnebres coincidem com a fase inicial do luto. É possível encará-los como espaços potentes para a elaboração da perda, contribuindo para o bem estar psíquico, pois, mesmo sofrendo com a perda, o ritual auxilia na organização psíquica da vida sem o ente querido. Além disso, o ritual em si é organizado de tal maneira que a despedida possa ser feita em conjunto por todos que estabeleceram algum tipo de vínculo afetivo com a pessoa que faleceu. (GIAMATTEY *et al.*, 2022, p.03)

Nas entrevistas foram relatadas a dificuldade de lidar com o processo do luto causada pela impossibilidade de realizar velórios – não só para evitar aglomeração como também o contato com o corpo possivelmente infectado – abertura do caixão, manifestar condolências e apoio aos mais afetados pela perda, levar flores, orar em conjunto pelo falecido etc.

Outra queixa importante a ser citada, trata-se do incômodo dos EPIs (máscara, óculos, protetor facial, luvas, avental). Relataram a impossibilidade de desparamentar-se para realizar necessidades como ir ao banheiro, beber água e alimentação. Visto todas as vezes que se desparamentavam, estavam se expondo ao vírus.

É incontestável que durante o pico da Covid-19, os profissionais da saúde vivenciaram uma carga elevada de experiências e emoções negativas no ambiente laboral. Sem desconsiderar esse fato, acredita-se que o grau de intensidade do impacto dessas experiências está relacionado à associação entre os estímulos externos, internos e ao repertório de estratégias de enfrentamento individual de cada um.

Somado aos estresses laborais, interferências pessoais como a morte de familiares próximos, histórico de contaminações, significado da morte, dinâmica familiar, rede de apoio, prática ou não de hábitos saudáveis, religião etc. foram fatores determinantes para a elaboração pessoal da interpretação dada ao evento.

Fiorito e Hirata (2012, p.331) afirmam:

As reações do estresse não estão vinculadas apenas ao evento estressor, mas também às cognições utilizadas pelo indivíduo na interpretação dos eventos, suas características de personalidade e suas vulnerabilidades.

Essa ideia remete aos princípios fundamentais da Terapia Cognitiva Comportamental que, para Aaron Beck, as cognições exercem influência controladora sobre as emoções e os comportamentos e o modo de agir ou se comportar podem influir nos padrões de pensamentos e emoções (BECK, 2007).

Nos relatos foram observados prejuízos emocionais significativos e inevitáveis durante o pico da pandemia: insônia, falta de apetite, dificuldade de concentração, esgotamento físico etc. Mas, foi observado também, que esses profissionais dispunham de habilidades emocionais que possibilitaram a capacidade de lidar com essa adversidade sem consequências a longo prazo em suas mentes.

De acordo com Oliveira *et al.* (2020) para a TCC, essa habilidade é definida como regulação emocional e pode ser definida como a capacidade de identificar, reconhecer e aceitar melhor as emoções e, quando possível, continuar funcional, apesar dela.

Essa habilidade torna-se essencial para enfrentar de forma mais adaptativa o momento vivido e diminuir os impactos trazidos por ele. Uma vez que é normal sentir ansiedade, tristeza ou raiva, mas as formas problemáticas de lidar com essas emoções podem determinar se as experiências estressantes vão levá-lo a novos comportamentos problemáticos. (OLIVEIRA *et al.*, 2020)

Entende-se que essa experiência pandêmica afetou as sensações mais íntimas e a relação com o mundo externo, são marcas que essa experiência deixou na mente, no corpo e no cérebro e que modificaram a forma como esses profissionais conseguiram sobreviver no momento presente.

Portanto, não se nega o fato de que esses profissionais tiveram perdas irreparáveis, como a morte de familiares e amigos e um sofrimento emocional significativo, mas devido a capacidade de dar um novo significado a adversidade vivida e assim, buscar uma nova estratégia de enfrentamento, atualmente os participantes das entrevistas encontram-se emocionalmente estáveis e sem prejuízos permanentes na saúde mental.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Esse trabalho teve como objetivo entender a realidade da saúde mental dos profissionais da saúde que atuaram na linha de frente do combate à COVID-19. Buscou compreender, a partir do relato das experiências e impressões da acadêmica não somente as informações gerais sobre os fatos ocorridos nesse período, mas as percepções individuais de cada um, suas interpretações, as cognições utilizadas na leitura de cada acontecimento e as habilidades emocionais envolvidas nesse processo.

A partir do percurso teórico realizado e da experiência relatada é possível afirmar que apesar de os profissionais de saúde serem expostos a estressores laborais e intenso sofrimento, desenvolveram estratégias de enfrentamento que mitigaram a vulnerabilidade de desenvolverem sequelas emocionais, dispendo atualmente de um estado mental salutar.

Com alusão a tão grandiosa frase e premissa central da TCC, que não são as coisas que nos fazem mal, mas sim a interpretação que delas fazemos, pode-se concluir que essa é uma fase ruim, mas depende do ser humano potencializar os recursos pessoais para que se torne possível minimizar os danos e se reinventar (OLIVEIRA, 2020, p. 08)

É importante esclarecer que, esses resultados são baseados na amostragem deste estudo, e não é possível afirmar que o mesmo resultado será encontrado em um contexto mais abrangente, mas trata-se de uma experiência que certamente fez a diferença na formação como acadêmica de Psicologia, uma vez que pode-se escutar os conteúdos trazidos produzindo uma rica discussão e enlace a luz da literatura e aporte teórico da Psicologia.

Por fim, sabemos que há um longo caminho a ser percorrido na assistência a saúde mental dos profissionais da saúde, estes que lutam diuturnamente necessitam de um olhar mais sensível bem como o desenvolvimento de estratégias para mantê-los saudáveis e disponibilidade de recursos para a prestação de assistência.

REFERÊNCIAS

BECK, J.S. **Terapia cognitiva: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed; 2007.

DANTAS, Eder. Saúde mental dos profissionais da saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19. **Interface: comunicação, saúde, educação**. V. 25, n. 01, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/Interface.200203>. Acesso em: 07 mar. 2022.

FARO, André et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37. e200074. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074> Acesso em: 01 mar. 2022.

FIORINO, A.C.C.; HIRATA, H.P. Estresse Ocupacional em Profissionais da Saúde. In: FALCONE, E. M. O.; OLIVA, A. D. **Produções em Terapia Cognitivo Comportamental**. São Paulo: Casapsi Livraria e Editora Ltda, 2012. P. 329-337.

GIAMATTEY, M. E. P. *et al.* Rituais Fúnebres na pandemia da COVID-19 e luto: possíveis reverberações. **Escola Anna Nery**, v.26, 2022. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0208>. Acesso em: 28 nov. 2022.

GROLLMUS, N. S.; TARRÈS, J. P. Relatos metodológicos: difractando experiências narrativas de investigación. **Fórum Qualitative Social Research**, v. 16, n. 2, 2015. Disponível em: < file:///C:/Users/Particular/Downloads/2207-9561-1-PB%20(1).pdf >. Acesso em: 28 nov. 2022.

OLIVEIRA, M. L. M. C. *et al.* Lêvitude Emocional e as Estratégias da Teoria Cognitivo-Comportamental para o Enfrentamento do COVID-19. **Revista Enfermagem e Saúde Coletiva**, 2020.

OLIVEIRA, N. C; BANDEIRA, S.; PITANGA, A.V; O conceito de empatia sob a perspectiva da Psicologia Contemporânea. **Repositório Institucional**, 2019. Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/handle/aee/8140>. Acesso em: 28 nov. 2022.

OPAS. **Organização Pan-Americana de Saúde**. 2020. In: Folha informativa.

QUINT, Alan et al. **Caderno Técnico de Tratamento do Transtorno do Estresse Pós Traumático – TEPT**. Ministério da Justiça e Segurança Pública, Secretaria Nacional de Segurança Pública -- Brasília: Ministério da Justiça e Segurança Pública, Secretaria Nacional de Segurança Pública – SENAP, 2019. p.194. Disponível em: <https://legado.justica.gov.br/news/collective-nitf-content->

1570038268.58/cadernotecnico-detratamento-do-transtorno-de-estresse-pos-traumatico-tept.pdf/vie. Acesso em: 01 mar. 2022.

SAIDEL, M. G. *et al.* intervenções em saúde mental para profissionais de saúde frente à pandemia de Coronavírus. **Artigo de Atualidades**, v.28, 2020. Disponível em: <http://fi-admin.bvsalud.org/document/view/ps5tz>. Acesso em: 01 nov. 2022

SEGRE, M; FERRAZ. F. C. O conceito de Saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.31, 1997. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101997000600016#not1. Acesso em: 05 jun. 2022.

SILVA, F. G. Subjetividade, individualidades, personalidade e identidade: concepções a partir da psicologia histórico-cultural. **Psicologia da Educação**, n.28, p. 169-195, 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752009000100010&lng=pt&nrm=iso. Acesso: em 02 nov. 2022.

TOESCHER, Aline Marcelino Ramos et al. Saúde mental dos profissionais de enfermagem durante a pandemia COVID-19: recursos de apoio. **Escola Anna Nery**, 2020. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0276>. Acesso em: 15 mar. 2022.

VANDENBERGHE, L.; PITANGA, A. V. A análise dos sonhos nas teorias cognitivas comportamentais. **Estudos de Psicologia**, n. 24, v.2, p. 239-246. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2007000200010>. Acesso em: 05 nov. 2022