

A SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE NA LINHA DE FRENTE CONTRA A COVID-19

THE MENTAL HEALTH OF HEALTH PROFESSIONALS ON THE FRONT LINE AGAINST COVID-19

LA SALUD MENTAL DE PROFESIONALES DE LA SALUD EN PRIMERA LINEA CONTRA COVID-19

Juliana da Conceição Sampaio Lóss

Psicóloga, Pedagoga, Especialista em Psicologia da Saúde e Hospitalar, Especialista em Psicologia Cognitivo Comportamental, Especialista em Psicopedagogia Institucional, Especialista em Terapia Familiar, Licenciada em sociologia, Acadêmica de medicina UNIG. Doutoranda em psicologia clínica.

Vinícius Evangelista Dias

Médico, Professor do curso de Medicina UNIG, Residência em Cirurgia Geral, Mestre em Medicina e Doutorando em Medicina.

Laís Bastos Guerra Boechat

Médica Generalista (UNIG).

Lyssa Portal da Silva

Acadêmica de medicina UNIG, Advogada.

Resumo: O número de infectados pelo novo coronavírus (COVID-19) cresce em larga escala, gerando demanda física e psicológica sobre os trabalhadores que estão na linha de frente no enfrentamento dessa patologia. O aumento de casos suspeitos e confirmados da doença pode levar a sobrecarga e ao estresse no ambiente de trabalho. O objetivo do presente estudo é identificar de que forma tal pandemia pode influenciar na saúde mental dos profissionais de saúde que estão na linha de frente. Especificamente, pretende-se: elucidar a dimensão da pandemia da COVID-19; abordar a respeito da importância da saúde mental no contexto pandemia; verificar a vulnerabilidade dos profissionais de saúde frente a pandemia COVID-19, bem como identificar as possíveis estratégias de enfrentamento para os mesmos. Como metodologia, este estudo tem caráter descritivo, cuja abordagem é de natureza qualitativa, trata-se de uma revisão bibliográfica onde foram selecionados artigos relevantes que dissertavam sobre a presente temática. Apresentam-se resultados sobre implicações da pandemia na saúde mental, identificando que os profissionais de saúde, que estão atuando na linha de frente contra a COVID- 19, têm sido alvo de grande estresse e problemas de ordem psíquica;

visto que há aumento da vulnerabilidade desses profissionais. Considera-se relevante ofertar atendimento psicológico e cuidados em saúde mental para os profissionais de saúde, de modo que se minimize, ou mesmo hajam intervenções que absorvam os impactos que implicarão na saúde mental desses profissionais que estão na linha de frente.

Palavras Chave: Covid-19; Pandemia; Saúde Mental.

Abstract

The number of people infected with the new coronavirus (COVID-19) grows on a large scale, generating physical and psychological demands on workers who are at the forefront in facing this pathology. The increase in suspected and confirmed cases of the disease can lead to overload and stress in the workplace. The aim of the present study is to identify how such a pandemic can influence the mental health of health professionals who are on the front lines. Specifically, the aim is to: elucidate the dimension of the COVID-19 pandemic; addressing the importance of mental health in a pandemic context; to verify the vulnerability of health professionals to the COVID-19 pandemic, as well as to identify possible coping strategies for them. As a methodology, this study has a descriptive character, whose approach is of a qualitative nature, it is a bibliographic review where relevant articles were selected that spoke about the present theme. Results are presented on the implications of the pandemic on mental health, identifying that health professionals, who are acting on the front line against COVID-19, have been the target of great stress and psychological problems; since there is an increase in the vulnerability of these professionals. It is considered relevant to offer psychological care and mental health care to health professionals, in order to minimize, or even have interventions that absorb the impacts that will imply on the mental health of these professionals who are on the front line.

Key words: Covid-19; Pandemic; Mental health.

Resumen

El número de personas infectadas con el nuevo coronavirus (COVID-19) crece a gran escala, generando demandas físicas y psicológicas a los trabajadores que están a la vanguardia para enfrentar esta patología. El aumento de casos sospechosos y confirmados de la enfermedad puede provocar sobrecarga y estrés en el lugar de trabajo. El objetivo del presente estudio es identificar cómo tal pandemia puede influir en la salud mental de los profesionales de la salud que están en primera línea. Específicamente, el objetivo es: dilucidar la dimensión de la pandemia de COVID-19; abordar la importancia de la salud mental en un contexto de pandemia; para verificar la vulnerabilidad de los profesionales de la salud a la pandemia de COVID-19, así como para identificar posibles estrategias de afrontamiento para ellos. Como metodología, este estudio tiene un carácter descriptivo, cuyo enfoque es de naturaleza cualitativa, es una revisión bibliográfica donde se seleccionaron artículos relevantes que hablaron sobre el tema actual. Se presentan resultados sobre las implicaciones de la pandemia en la salud mental, identificando que los profesionales de la salud, que están actuando en primera línea contra COVID-19, han sido blanco de un gran estrés y problemas psicológicos; ya que hay un aumento en la vulnerabilidad de estos profesionales. Se considera relevante ofrecer atención psicológica y atención de salud mental a los profesionales de la salud, a fin de minimizar o incluso tener intervenciones que absorban los impactos que implicarán en la salud mental de estos profesionales que están en primera línea.

Palabras clave: Covid-19; Pandemia; Salud mental.

1 INTRODUÇÃO

A temática sobre saúde mental tem sido de grande relevância, desde a reforma psiquiátrica ocorrida no Brasil, principalmente após o decreto 3048, editado em 06/05/1999 pelo Ministério da Previdência e Assistência Social, tendo nova regulamentação a respeito das doenças profissionais, em especial para casos em que profissionais da área da saúde são afetados (BRASIL, 1999).

Nessa trilha percebe-se que houveram muitas mudanças como a globalização, inovações tecnológicas e alterações no processo de produtividade, que afetam diretamente a relação do trabalhador com o ambiente laboral e geram situações de crise, desemprego e doenças, e as organizações têm se preocupado mais com a saúde mental do servidor. Associado a isto, nota-se a subjetividade do trabalho dos profissionais da saúde que estão na linha de frente nesta atual situação de pandemia da COVID-19, de importância central na vida, não só dos trabalhadores, mas também de toda a sociedade.

Ademais, ao longo dos anos o labor passou por transições, devido ao seu fator sistêmico, sendo influenciado pela economia, cultura, política etc. Então, o trabalho, enquanto categoria primordial do ser social, pode ser um agente de emancipação humana, uma forma de realização voltada para as necessidades humanas, mas também tem o potencial de provocar alienação e sofrimento, a depender da forma de como se dá o processo de trabalho e o modo de produção (ALCÂNTARA, 2018).

No Brasil, nos últimos anos, tem-se vivenciado a elevada desvalorização dos profissionais da área da saúde, especialmente nos serviços públicos (SOUZA, 2011). Nada obstante, a atual situação de crise sanitária corrobora o papel crucial dos trabalhadores para a garantia da vida das populações afetadas pela COVID-19. Notoriamente, pandemias exigem que serviços de saúde respondam prontamente às demandas, entretanto, nem sempre o Estado está preparado. Assim, durante uma epidemia, a organização laboral de diversos grupos ocupacionais sofre profundas alterações quanto à jornada de trabalho, realização de horas extras e ritmo de trabalho (SCHWARTZ e YEN, 2020).

Com o crescimento de casos de COVID-19 em larga escala, a demanda sobre os trabalhadores que estão na linha de frente no enfrentamento dessa pandemia cresce exponencialmente. Por isso, este estudo tem o objetivo de identificar de que forma tal pandemia pode influenciar na saúde mental dos profissionais de saúde que estão na linha de frente. Especificamente, pretende-se: elucidar o conceito de pandemia e detalhar o surgimento da COVID-19;

abordar a respeito de saúde mental; verificar a vulnerabilidade dos trabalhadores de saúde, bem como identificar as possíveis consequências para os mesmos.

Nesse sentido, espera-se contribuir com a comunidade científica, pois, estamos diante de uma doença nova, de novas repercussões e que certamente deixará sequelas em todos, seja física ou emocional.

2 DISCUSSÃO

2.1. Entendendo a dimensão da Pandemia da COVID-19

Historicamente, os microrganismos que sobreviveram foram os que possuíam a facilidade de modificação, adaptação e evolução em curto tempo, garantindo, assim, a habilidade de sobrevivência até a atualidade. Ademais, como os microrganismos, os seres humanos se adaptam para elevação da chance de sobrevivência. Com a globalização, a velocidade de deslocamento populacional aumentou significativamente, fazendo com que a vigilância da transmissibilidade de epidemias se tornasse ineficaz, fazendo com que o alastramento e a mobilidade das epidemias (localizada geograficamente), por meio de indivíduos infectados, se tornasse pandemias (generalizadas geograficamente) (MAGALHÃES, *et. al.*, 2014).

A vigilância epidemiológica abrange a quarentena, a limitação ou interdição de viagens, o controle ou fechamento das fronteiras, a restrição de reuniões públicas, a vacinação (quando há vacina) e até mesmo interferências no modo de realização de funerais. Além disso, em países onde o sistema de saúde é precário e escasso, a política pública é conduzida à urgência sanitária, trazendo em seu bojo complexas decisões (VENTURA, 2010).

Na China, em dezembro de 2019, foi identificado na cidade de Wuhan, o primeiro caso da doença COVID-19, caracterizada como Coronavirus Disease (Doença do Coronavírus), também conhecida como Síndrome Respiratória Aguda Grave do coronavírus 2 (Sars-Cov-2), enquanto o “19” refere-se ao ano de relato do surgimento da doença pela OMS (Organização Mundial da Saúde), que aduziu tal doença como uma ameaça à saúde pública mundial e às economias locais (AVELAR, 2020). O vírus tem alta transmissibilidade

(ROTHAN, *et. al.*, 2020) e letalidade para pessoas idosas e portadores de doenças crônicas, principalmente os indivíduos que possuem doenças respiratórias. (SHI *et. al.*, 2020).

Avelar afirma que em 2020 mais de 180 países passaram a enfrentar uma das maiores crises sanitárias e econômicas, devido ao surgimento da COVID-19. Diante disso, a Organização Mundial de Saúde, em 11 de março de 2020, classificou a doença como sendo uma pandemia, visto que já havia se espalhado por todos os continentes e com transmissão sustentada de pessoa para pessoa, dificultando a identificação (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020). Respostas rápidas são exigidas por parte dos Estados em diversos setores e contextos, principalmente nos países com uma massa populacional carente de direitos fundamentais.

No Brasil, a pandemia desvelou situações históricas de negligência de políticas públicas, incluindo o subfinanciamento do Sistema Público de Saúde (SUS), da ciência, da tecnologia e das universidades públicas; além da desvalorização do trabalho e dos trabalhadores (CUETO, 2020). Assim, diante da COVID-19, a enorme desigualdade vivida no país ficou escancarada, já que as camadas mais pobres da população têm moradia, renda e acesso ao serviço de saúde precários; mesmo com os programas de ajuda implementados pelo governo (SANDRONI, 2020).

No que tange especificamente aos profissionais de saúde, estima-se que a contaminação pela COVID-19, com base nos dados disponíveis, na China, mais de 3.000 trabalhadores foram infectados, dos quais 23 morreram. Na Itália, 4.884 casos de COVID-19 ocorreram entre profissionais de saúde com 24 óbitos de médicos. Sabe-se que as infecções estão relacionadas com a ausência de adequação ou falhas nas medidas de precaução e de proteção contra o surto, além de escassez de equipamentos de proteção individual (máscaras cirúrgicas e do tipo PFF2 e vestuário adequado), presença de aglomerações, pessoas infectadas e assintomáticas que mantiveram contato com os profissionais da saúde, dentre outros fatores (HELIOTERIO, *et. al.* 2020).

Por fim, a pandemia causada pela COVID-19 tem afetado de maneira significativa o modus operandi de toda população, seja na forma de execução do trabalho contemporâneo, seja nos hábitos da sociedade. Ressalta-se que tal situação causa risco, e seu efeito tem levado cientistas e pesquisadores a se empenharem em encontrar alternativas viáveis para a preservação da vida (BARBOSA, 2020).

2.2. A importância da Saúde Mental no contexto pandemia

A saúde, em sua totalidade, tem inclusa no seu conceito a saúde mental, que se caracteriza não apenas como ausência de transtornos mentais ou deficiências, mas também como um estado de bem-estar em que um ser humano exerce suas próprias habilidades, podendo lidar com as tensões normais do dia-a-dia, trabalhando de forma produtiva e sendo capaz de fazer contribuições à sua comunidade.

A OMS afirma que a *“saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade”*. Assim, saúde mental é fundamental para capacidade coletiva e individual de haver construção de pensamentos, emoções, interação e gozo da vida como um todo (ONUBR, 2017).

Tal organização ressalta ainda que a promoção, proteção e restauração da saúde mental são uma preocupação vital para que a sociedade conviva harmonicamente. O nível de saúde mental é determinado por fatores sociais, psicológicos e biológicos. Uma saúde mental prejudicada também está associada a rápidas mudanças sociais, que podem incluir condições de trabalho estressantes, discriminação de gênero, exclusão social, estilo de vida não saudável, risco de violência, problemas físicos de saúde e violação dos direitos humanos.

No que se refere a relação saúde-doença, a análise deve ser feita de acordo com o ambiente onde o ocorrido foi gerado, incluindo, sempre, o indivíduo que está em sofrimento. Sabe-se que o labor é indispensável para

manutenção da vida e, para a significação do eu no coletivo. Então, o modo como as pessoas vivem ou trabalham, está intimamente relacionada ao valor moral que é atribuído ao trabalho.

Destarte, quando se instalou a programação de Saúde do Trabalhador no Brasil, ficou notória a dificuldade em romper a compreensão de saúde apenas como centrada na fisiologia corporal, e nas formas impostas pelas leis que regulam o adoecimento (baseadas em relação causa-efeito direta, que inclui um agente causador), desconsiderando o sofrimento como algo complexo e subjetivo (LANDIM, *et. al.*, 2017).

No que tange à situação atual global, o aumento da demanda dos serviços da área da saúde, somado à perda de controle sobre os acontecimentos, acarreta sensação de vulnerabilidade, que se associa ao medo, gerando grandes consequências no funcionamento psíquico e cognitivo dos profissionais. Isso causa elevação do nível da carga emocional no ambiente de trabalho, gerando desgaste físico e mental.

Desse modo, a proteção da saúde mental se perfaz com medidas de redução de estressores ocupacionais no labor durante a pandemia da COVID-19; bem como alteração na organização do trabalho; oferta de apoio psicológico; redução das jornadas; valorização profissional; melhoria nas condições de trabalho e fornecimento do suporte necessário (HELIOTERIO, 2020).

De acordo com o supracitado, é evidente que a pandemia pode ter um efeito nocivo à saúde dos trabalhadores que estão na linha de frente, podendo gerar grande estresse diante da situação vivida.

Cientistas sociais, filosóficos e psicólogos sociais entraram num consenso de que a religião tem papel significativo na ordenação da vida, sendo imprescindível em momentos de elevado impacto na realidade dos indivíduos. Assim, os problemas espirituais, afetivos e sociais são de tamanha importância que levam as pessoas a recorrerem ao santuário e aos santos como mecanismo de socorro, para alívio do sofrimento (DALGALARRONDO, 2008).

Vale ressaltar que a religião é variável, dependendo do contexto cultural e do período histórico.

A religião é uma expressão da espiritualidade, visto que esta última se caracteriza por sentimento pessoal que estimula um interesse pelos outros e por si; um sentido de significado da vida capaz de fazer suportar sentimentos debilitantes de culpa, raiva e ansiedade (CAMPOS, 2012). Ademais, na atualidade, diante da pandemia, a espiritualidade traz esperança, resiliência, reflexão a respeito do processamento de resultado positivo para o COVID-19 e a disposição dos meios internos para o enfrentamento, percepção de reencontro das relações interpessoais, reconhecimento da fragilidade e vulnerabilidade individual e coletiva (TAVARES, 2020).

Neste diapasão, os profissionais de saúde, ao desenvolver a espiritualidade em prol da coletividade, poderão diminuir aflições e pânico decorrentes desse momento de pandemia e que influenciam no entendimento das medidas preventivas e na adesão dos cuidados necessários. Ademais, a espiritualidade influencia na atenção e valorização do indivíduo, levando ao abandono da vaidade e pretensões individuais, tendo como consequência o aumento da solidariedade e cooperação. Outrossim, a saúde mental desses profissionais pode não sair ilesa, visto que muitos se sentem frustrados diante da impotência frente a falta dos recursos essenciais para o cuidado, pela ocorrência do acometimento de sua saúde ou de seus familiares e pela imposição de vivência do cuidado pós morte dos indivíduos que testaram positivo para o COVID-19 (TAVARES, 2020).

2.3. A vulnerabilidade dos profissionais de saúde frente a pandemia COVID-19

A pandemia da COVID -19 (Sars-CoV-2) pode afetar tanto a saúde física quanto a saúde mental do profissional de saúde. O aumento de casos suspeitos e confirmados da doença pode levar a sobrecarga e ao estresse no ambiente de trabalho.

Os profissionais da saúde que trabalham diretamente com os pacientes representam a categoria com maior risco de desenvolver a Covid-19, além de trabalhadores de lavanderia e higienização hospitalar, cuidadores, maqueiros, motoristas de ambulância, recepcionistas de hospitais, funcionários de laboratórios, trabalhadores de necrotérios, funerárias e cemitérios.

Todos os profissionais que lidam diretamente com pacientes suspeitos ou confirmados estão expostos à sobrecarga de trabalho, falta de material de proteção individual e risco de contaminação pelo vírus. Devido ao alto risco de contágio do Novo Coronavírus, podem apresentar sintomas depressivos, de ansiedade, estresse e problemas relacionados ao sono (LAI et al., 2020).

Vale ressaltar a preocupação acerca do medo de se contaminar podendo expor também sua família devido elevada transmissibilidade do vírus. Os mesmos, tem medo de adoecer e morrer, além de sofrerem rechaço das pessoas que convivem ao seu redor após um diagnóstico positivo da doença. Tudo pode ser gerador de estresse laboral. A própria situação da pandemia é marcada pela incerteza, impacto na economia, nas perdas econômicas individuais e coletivas. Para o profissional de saúde a vivência do estresse pode ser maior devido a frequente exposição ao vírus.

Além das considerações feitas por LAI (2020), Xiao et al. (2020), acrescenta que atuar na linha de frente do combate à pandemia do novo coronavírus mostrou-se significativamente associado ao declínio da autoeficácia, e que essas variáveis influenciavam negativamente a qualidade do sono e do apoio social percebido pelos profissionais de saúde que atuavam na linha de frente.

Os principais fatores relacionados ao impacto ocupacional se referem às mudanças introduzidas na rotina dos profissionais de saúde, como aumento do número de horas de trabalho, criação de espaços de isolamento e incremento das recomendações para uso dos equipamentos de proteção individuais (EPI) (OLIVEIRA et al., 2020).

As medidas adotadas para o controle da contaminação se convertem em rituais maçantes repetidos diariamente, exigindo grande dispêndio de tempo. Isso tudo, acrescido de notícias desoladoras e desfechos negativos, pode provocar problemas substanciais de saúde mental nos trabalhadores que estão na linha de frente do combate (JUNG & JUN, 2020).

A pandemia do novo Coronavírus funciona como um poderoso gatilho para quadros de transtorno de estresse agudo, transtorno de estresse pós-traumático, depressão, insônia, irritabilidade, raiva e exaustão emocional (OLIVEIRA et al., 2020).

Pesquisadores como Trettene et al., (2016) já documentaram que a rotina de serviço em instituições de saúde, caracterizada pela carga horária excessiva, tensão permanente nos atendimentos, conflitos vivenciados nas relações hierárquicas e precariedade das condições de trabalho (inclusive desprovidos dos equipamentos de segurança suficientes), são fatores que elevam a suscetibilidade ao adoecimento dos profissionais.

Os profissionais de saúde ainda podem experimentar sentimento de impotência e vulnerabilidade relacionados ao avanço do vírus, a inexistência de cura até o momento, a instabilidade das deliberações institucionais (imposta pelas alterações constantes nas estratégias de enfrentamento que a pandemia impõe) e sentirem-se angustiados, podendo ter relação com o constante estado de vigilância e alerta, insuficiência de informações e descontrole sobre a situação. As reações psíquicas são consideradas normais, pois a sociedade como um todo está em um momento inicial do enfrentamento e o desconhecido provoca a necessidade de adaptação. Porém, caso não ocorram intervenções preventivas, essas reações podem evoluir para o desenvolvimento de quadros psicopatológicos (DANIELA et al., 2020).

Em tempos de pandemia com uma escalada de disseminação sem precedentes na história, essas condições desfavoráveis de trabalho e o aumento extraordinário das demandas de assistência tendem a ser potencializados (OLIVEIRA et al., 2020). As mudanças propostas nos serviços

podem inviabilizar a volta dos profissionais para casa e para o aconchego do convívio com seus familiares após uma jornada árdua de trabalho, comprometendo o tempo de descanso necessário para recuperar as forças e minimizar o sofrimento.

O cotidiano profissional desafiador e o ambiente de guerra instaurado pelas sucessivas ondas de pandemias aumentam a vulnerabilidade dos profissionais de saúde que estão na linha de frente, levando-os muitas vezes a experimentar o desamparo aprendido. A pessoa que vivencia a falta de controle sobre os acontecimentos reais ou as mudanças ambientais, que acontecem independentemente de sua vontade individual, pode se perceber fragilizada diante da inexorabilidade dos riscos e das ameaças à sua própria integridade; isso sedimenta a aprendizagem de que já não faz sentido tentar atuar ou agir no mundo. Esse processo cognitivo tem sido associado, em outras pesquisas, à sintomatologia e aos quadros depressivos (OLIVEIRA et al., 2020).

2.4 Estratégias de enfrentamento dos profissionais de saúde na pandemia

Por estratégias de enfrentamento pode-se compreender atitudes e esforços que o indivíduo acessa em seu repertório cognitivo para enfrentar uma determinada situação. Em geral as estratégias de enfrentamento podem estar focalizadas no problema ou na emoção e estão envolvidas com o estresse. Nesse ínterin, o processo de estresse desencadeia estratégias de enfrentamento, também definida como “*coping*”. Conforme elucidam Lazarus e Folkman (1984), o *coping* é uma variável individual representada pelas formas como as pessoas comumente reagem ao estresse, determinadas por fatores pessoais, exigências situacionais e recursos disponíveis.

Diante da situação de pandemia pode-se verificar que a presença de estresse, e de sintomas psicológicos poderão influenciar o trabalho dos profissionais da saúde, a sua maneira de perceber a situação estressora e sua forma de enfrentá-la. Quando o estresse aumenta ou diminui, além ou aquém

de determinado nível, o desempenho cai, e há maior suscetibilidade à eventos psíquicos.

Os eventos estressores podem ser encontrados no local de trabalho, ou estar ligados a assuntos pessoais e do meio ambiente, em sentido mais amplo. São exemplos as pressões de tempo, os conflitos inter e intrapessoais, os aspectos físicos negativos do local de trabalho, as preocupações financeiras, os problemas com os filhos, os problemas conjugais, as preocupações de saúde; em relação ao meio ambiente. Entretanto, deve-se ressaltar que as pessoas têm diferentes níveis de tolerância a situações estressantes. Algumas são perturbadas pela mais ligeira mudança ou emergência, outras são afetadas apenas por estressores de maior magnitude ou quando a exposição a eles é muito prolongada. (SAVOIA, 1988).

Diante da ocorrência da pandemia da COVID 19, é importante ressaltar que um treino de controle de estresse, seria de grande importância aliado a programas que visem desenvolver habilidades sociais relacionadas à comunicação e competências de relacionamento interpessoal entre os profissionais de saúde na instituição hospitalar, a fim de minimizar os impactos da COVID 19 para os profissionais (OLIVEIRA et al., 2020).

Outra possibilidade para o enfrentamento é a terapia cognitiva comportamental que deve ser implementada nas situações onde o estresse é constante, tal como a vivenciada nesse momento. Aaron Beck desenvolveu a TCC voltada para o tratamento da depressão, sendo um método terapêutico com estrutura, orientado para o presente e com foco em problemas atuais, trabalhando com o intuito de modificar comportamentos disfuncionais e pensamentos distorcidos (BECK, 1997).

As premissas de Aaron Beck voltadas para a compreensão da doença depressiva tiveram início ao entender as experiências relacionadas ao desamparo e a desesperança, e desta forma, entende-se que no cenário atual da pandemia COVID 19 os profissionais de saúde podem abarcar em seu repertório cognitivo os sentimentos e emoções voltadas ao desamparo e

desesperança, sendo útil a TCC, modelando os pensamentos negativos e crenças desadaptativas. (BECK et al, 1997).

A terapia cognitiva comportamental é de extrema importância em situações de crises e tragédias sociais e como pode-se verificar atualmente na sociedade é preconizado “ficar em casa” e proteger-se da contaminação, a fim de reduzir o contágio (OLIVEIRA et al, 2020), entretanto, para os profissionais da linha de frente, tal fato não é possível, pois precisam atuar profissionalmente combatendo o vírus e salvando vidas.

A premissa central da TCC, demonstra que não são as coisas que nos fazem mal, mas sim a interpretação que delas fazemos, nesse sentido pode-se vislumbrar que essa é uma fase de pandemia, mas depende de o ser humano potencializar os recursos pessoais para que se torne possível minimizar os danos e se reinventar. (OLIVEIRA et al, 2020).

Destarte, salienta-se a relevância em encontrar meios para minimizar o impacto na saúde mental desses profissionais, uma vez que, estes podem desenvolver alguns prejuízos durante e pós pandemia desencadeados pelo estresse, tais como: depressão, ansiedade, síndrome de burnout, fobias, dentre outros. Ao buscar na literatura evidências que possibilitem minimizar os impactos negativos, destacam-se algumas formas que estão abaixo citadas que foram adaptadas pelas autoras para a situação da pandemia da COVID 19.

- **Plantão psicológico voltado aos profissionais da saúde no hospital**

Lóss (2017) elucida que para oferecer o plantão psicológico é preciso compreender que há uma demanda emocional emergencial, em que o objetivo desse serviço busca minimizar o sofrimento e não uma reformulação da personalidade, como no caso das psicoterapias. Configura-se uma ação de acolhimento, de escuta, de aceitação, de empatia e de autenticidade que funcionam terapeuticamente.

O plantão psicológico vislumbra a promoção da saúde da população, tendo em vista a sua acessibilidade e atuação em momentos de crise, não somente em momentos de problemas psicológicos, mas sobre a pessoa como um todo. Essa modalidade de atendimento possibilita atender uma gama bastante ampla de demandas, pois o foco é definido à partir do referencial do cliente, pelo acolhimento da sua experiência, ao invés do problema. (MAHFOUD, 1987).

- **Psicoterapia breve**

A psicoterapia breve é uma forma de possibilitar atendimento a indivíduos que atravessam situações de conflitos e permite que seja aplicada em modalidades distintas atendendo as necessidades específicas dos pacientes. É salutar respeitar as características da personalidade de cada paciente e seus processos adaptativos, bem como, avaliar os processos de mudança e a disponibilidade para mudar frente aos problemas que são alvo do tratamento (YOSHIDA, 1999).

- **Mindfulness**

A técnica de Mindfulness passou a integrar a medicina comportamental baseado em programas de redução do estresse. Zabat Zinn (1990) elucida que mindfulness é uma forma de atenção plena, que atua com a concentração no momento atual, ou seja, não pensa no futuro. São suspensas as inquietações quanto ao futuro. O treino para redução do estresse consiste em atividades individuais ou em grupo, onde o paciente aprende a desenvolver a atenção plena.

O treino é feito com exercícios que incluem a varredura mental do corpo e a meditação em posição sentada, com concentração na respiração, também práticas de alongamento que tem por objetivo explorar as sensações corporais como tensão, dor, dentre outros; e técnicas meditativas como as do yoga. Busca-se vivenciar a respiração, os pensamentos, e os outros conteúdos sem

querer mudá-los ou controlá-los, ou seja, permitir-se conscientemente observar o que está acontecendo no presente. (VANDEMBERGHUE E SOUSA, 2006).

- **Espiritualidade**

A situação da pandemia do novo coronavírus lida diretamente com a finitude vida e independente de nossas origens e situações que se vive, pode-se estar diante da finitude, e quase sempre, os indivíduos sentem-se impotentes frente aos fenômenos. A morte e o morrer na sociedade atual tem sido discutida, mas, é marcada por um processo de despersonalização que tenta postergar a realidade do sofrimento, do envelhecimento e da morte, um processo de negação. Diante do exposto, salienta-se a importância da espiritualidade como viés para um processo de resignificação, diante do gestar e do nascer, nos processos de adoecimento, reabilitação, ressocialização, morte e luto, como o que se vê na atual pandemia (TAVARES, 2020).

Diante da pandemia ressalta-se que no campo da saúde há neste momento maior busca pela ciência com aumento da educação em saúde viabilizada pelos veículos de comunicação, com aumento da noção de higiene contemplada através de ações publicitárias e do ministério da saúde que ensinaram como lavar as mãos e usar álcool em gel, além de difundir a importância do uso de máscaras.

Há maior compreensão das doenças respiratórias e maior valorização e expectativa de que a ciência solucione o problema vivido. Entretanto, se faz mister ressaltar que a adesão à saúde pode variar diante da classe social a que pertence cada sujeito, visto que existem no Brasil muitas áreas que não possuem saneamento básico, ou mesmo disponibilidade de água para as populações inviabilizando a prevenção do novo coronavírus.

3 MÉTODOS

Este estudo tem caráter descritivo, cuja abordagem é de natureza qualitativa, trata-se de uma revisão bibliográfica onde foram selecionados

artigos relevantes que dissertavam sobre a presente temática. Após a leitura, os artigos foram selecionados e compuseram o presente artigo.

4 Considerações Finais

O presente estudo elucida que os profissionais de saúde que estão atuando na linha de frente contra a COVID- 19, tem sido alvo de grande estresse e que problemas de ordem psíquica poderão se desenvolver a longo prazo, visto que são profissionais vulneráveis, e a situação pandêmica se traduz por forte exposição tanto ao vírus, quanto ao medo do que pode ocorrer pós pandemia.

Nesse viés de pensamento, é mister considerar que há pouca discussão científica presente na literatura que possa embasar mais pesquisas, suscitando que pesquisas de campo quantitativas sejam iniciadas, considerando os aspectos da saúde mental tanto dos profissionais de saúde quanto de toda população.

Ademais, considera-se relevante ofertar atendimento psicológico e cuidados em saúde mental para os profissionais de saúde, de modo que se minimize, ou mesmo hajam intervenções que absorvam os impactos que implicarão na saúde mental desses profissionais que estão na linha de frente, uma vez que, podem desenvolver psicopatologias que levam a um curso e prognóstico com desfecho ruim, tais como: Transtorno do estresse pós traumático, depressão, ideação suicida, ansiedade generalizada, pois, o estresse a que estão submetidos poder-se-á comparar com grandes desastres e guerras.

De fato, pode-se considerar a atual situação da pandemia, inesperada, impactante, trazendo medo e incertezas à toda sociedade. A pandemia da COVID 19 nos ensina no campo psicológico o quanto há vulnerabilidades e que a resiliência para os profissionais de saúde é importante. Ademais, é importante ressaltar que a pandemia pode ser um gatilho para problemas psíquicos já existentes, e tal fato deve ser observado pelo terapeuta, o que indica o quão relevante é pensar na psicoterapia de forma preventiva. Dessa forma, em pesquisas futuras pode-se pensar em responder a seguinte questão: Qual foi a experiência dos profissionais de saúde que já estavam em processo

terapêutico individual? Será que o desempenho cognitivo foi eficaz? A terapia ajudou? São questionamentos que devem ser respondidos.

Assim sendo, é de grande valia que a instituição olhe para o profissional de saúde nesse momento e possibilite estratégias de prevenção disponibilizando profissionais de saúde mental, psicoterapias, e políticas de gestão adequadas à crise.

Referências

ALCÂNTARA, A. C. **Trabalho, adoecimento e saúde mental na Universidade de São Paulo**. Biblioteca Digital de Teses e Dissertações da USP, 2018.

AVELAR, K. E. S. *et. al.* **Os desafios do governo brasileiro no enfrentamento da pandemia do coronavírus**. v. 25 n. 51 (2020): *Revista Augustus* DOI: <https://doi.org/10.15202/1981896.2020v25n51p31>

BARBOSA, A. C. Q. **Lições sobre a Pandemia da COVID-19 e a Informação Científica**. Revista da rede APS. 2020. DOI:10.14295/aps.v 2i1.60

BECK, A. *et al.* **Terapia cognitiva da depressão**. Porto Alegre: Artmed (Original publicado em 1979). 1997

BRASIL. Presidência da República, Casa Civil, Subchefia para Assuntos Jurídicos. **Decreto Nº 3.048, de 6 de maio de 1999**. Aprova o Regulamento da Previdência Social, e dá outras providências. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/D3048.htm>. Acesso em: 25 junho 2020.

CAMPOS, C. J. G., *et. al.* **Religião e saúde mental: desafio de integrar a religiosidade ao cuidado com o paciente**. Rev. bras. enferm. vol.65 no.2 Brasília Mar./Apr. 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672012000200024&script=sci_arttext>. Acesso em: 26 de julho de 2020.

CUETO, M. **O COVID-19 e as epidemias da globalização**. História, Ciências e Saúde-Manguinhos, Capa, 29 de março 2020. Disponível em: <<http://www.revistahcsm.coc.fiocruz.br/o-covid-19-e-as-epidemias-da-globalizacao/>>. Acesso em: 25 junho 2020.

DALGALARRONDO P. **Religião, Psicopatologia e saúde mental**. Porto Alegre: Artes Médicas; 2008.

DANIELA S. B; et al. **SUORTE EM SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19: Guia de cuidados aos profissionais da saúde.** 2020. Disponível em <http://www2.ebserh.gov.br/documents/16756/5119444/A+cartilha+sau%CC%81de+mental+covid-19+ok.pdf/b277aed9-f881-45cd-b289-4457f33a0d85>. Acesso em 27 junho de 2020.

FARO, André et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estud. Psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 37, e 200074, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100507&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 03 de julho de 2020. Epub June 01, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>.

JUNG, S. J., & Jun, J. Y. (2020). **Mental health and psychological intervention amid COVID-19 outbreak: perspectives from South Korea.** *Yonsei Medical Journal*, 61(4), 271-272. <http://dx.doi.org/10.3349/ymj.2020.61.4.271>

Kabat-Zinn, J. (1990). *Vida plena em catástrofe: usando a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença.* Nova York: Delta.

LAI, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N. ... Hu, S. (2020). **Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019.** *JAMA Network Open*, 3(3), e203976. <http://dx.doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>

LANDIM, J. M. M., et. al. **Saúde Mental do Trabalhador no Brasil: questões emergentes.** *Id on Line Rev. Psic.* V.10, N. 33. Supl. 2. Janeiro

LAZARUS, R. S., FOLKMAN, S. **Stress, Appraisal and Coping.** 1984. New York.

LÓSS, Juliana da Conceição Sampaio. Aconselhamento Psicológico em Instituições e o Plantão Psicológico. **Psicologado**, [S.l.]. (2017). Disponível em <https://psicologado.com.br/abordagens/centrada-na-pessoa/aconselhamento-psicologico-em-instituicoes-e-o-plantao-psicologico> . Acesso em 29 Jul 2020.o2017 - ISSN 1981-1179 Edição eletrônica em <http://idonline.emnuvens.com.br/id>

MAHFOUD, M. A **Vivência de um Desafio: Plantão Psicológico.** In: Rosemberg, R. (org). **Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa:** São Paulo: EPU, 1987.

MAGALHÃES, S., et. al. **Conceitos epidemiológicos e as pandemias recentes: novos desafios.** *Cad.saúde colet.* vol.22 no.1 Rio de

Janeiro Jan./Mar. 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1414-462X201400010016>>. Acesso em: 27 junho 2020.

OLIVEIRA, M.L.M.C et al, Lêvitude Emocional e as Estratégias da Teoria Cognitivo Comportamental Para o Enfrentamento do COVID-19. **Rev Enfermagem e Saúde Coletiva**, Faculdade São Paulo – FSP, 2020. Acesso em: 27 de julho de 2020. Disponível em: <https://www.revesc.org/index.php/revesc/article/view/53/62>

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Constituição da Organização Mundial da Saúde**. Documentos básicos, suplemento da 45ª edição, outubro de 2006. Disponível em espanhol em: https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf.

ONUBR. **Saúde mental depende de bem-estar físico e social, diz OMS em dia mundial**. Nações Unidas. 2017. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/saude-mental-depende-de-bem-estar-fisico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial/amp/>>. Acesso em: 27 junho 2020.

ROTHAN, H. et. Al. **The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak**. Journal of Autoimmunity, may:109:102433, p.1-4, 2020.

SAVOIA, M.G. Stress: Conceito e Profilaxia. In: II Simpósio de Psicologia São Caetano do Sul, **Resumos Revista Brasileira de Pesquisa em Psicologia 1**, 1988.

SANDRONI, P. **Pandemia e a recuperação da economia**. GV executivo, v 19, n 3, maio/jun, Fundação Getúlio Vargas, p. 58. 2020.

SCHWARTZ, J., et. al. **Protecting Healthcare Workers During the Coronavirus Disease 2019 (COVID19) Outbreak: Lessons from Taiwan’s Severe Acute Respiratory Syndrome Response**. Clinical Infectious Diseases. Cmaa 255, p. 1-3, 2020.

SHI, H. et. al. **Radiological findings from 81 patients with COVID-19 pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study**. The Lancet Infectious Diseases. v.20, p.425-434, 2020.

SOUZA, Moema A. S. L. **Trabalho em saúde: as (re) configurações do processo de desregulamentação do trabalho**. In: DAVI, Jordeana, MARTINIANO, Claudia, PATRIOTA, Lucia M (Org.). **Seguridade social e saúde: tendências e desafios**. Campina Grande: EDUEPB, p. 147-174, 2011.

TAVARES, C. Q. **Dimensões do cuidado na perspectiva da espiritualidade durante a pandemia pelo novo coronavírus (COVID-19)**. Journal Health

NPEPS. 2020 Jan-jun; 5(1):1-4. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.30681/252610104517>>. Acesso em: 26 de julho de 2020.

TRETTENE, A. S., Ferreira, J. A. F., Mutro, M. E. G., Tabaquim, M. L. M., & Razera, A. P. R. (2016). **Estresse em profissionais de enfermagem atuantes em Unidades de Pronto Atendimento**. *Boletim da Academia Paulista de Psicologia*, 36(91),243-261. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2016000200002&lng=pt &tlng=pt

VANDENBERGHE, Luc; SOUSA, Ana Carolina Aquino de. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. *Rev. bras.ter. cogn.*, Rio de Janeiro , v. 2, n. 1, p. 35-44, jun. 2006. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 29 jul. 2020.

VENTURA, D. Constituição e Processo: a resposta do constitucionalismo à banalização do terror. Capítulo: **Pandemias e Estado de exceção**. Editora Del Rey. 2010. Disponível em: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/30315274/anais_congresso_2010.pdf?1355042191=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPANDEMIAS_E_ESTADO_DE_EXCECAO.pdf&Expires=1593361373&Signature=f2rKSUdYznQxroaXRUBsePHh-C4IROmSQCF~KgOLhzmgRddqwjXkkO5WTUyVqtSPD13LBw-26itfY3bHeeWa-aBl1Vr2rU-uBFTQycuYzbYMaTW6rmSKNWd6hLhd~DaJCWAoouOGy5l8Jpad1HCryeaAxWaHHNJMZ8VXeHK2Yvsnywfma6PQXT1~hp7XHzP5M4YR8z4hMbEaf~wes4lQhmrX0sLTuz8t9z4scY4KPEuLR0xYwyqz8Bdwpqelu7t4l5Y-hYQ0iXQPQer1QRKDKzmmUXBPf7lcpZl0S1ubkRiwJTTzKhyjIA9XDwnM1UmXGY3WIMf-GG73qJOsJge7Zg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=41>. Acesso em: 27 de junho de 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report – 85**. [Genebra]: WHO, 2020. Disponível em: https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/situation-reports/20200415-sitrep-86-covid-19.pdf?sfvrsn=c615ea20_4. Acesso em: 25 junho 2020.

XIAO, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). **The effects of social support on sleep quality of medical staff treating patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China**. *Medical Science Monitor*, 26, e923549. <http://dx.doi.org/10.12659/MSM.923549>

YOSHIDA, Elisa Medici Pizão. Psicoterapia breve e prevenção: eficácia adaptativa e dimensões da mudança. **Temas psicol.** Ribeirão Preto, v. 7, n.

2, p. 119-129, ago. 1999. Disponível em
<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X1999000200003&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 29 jul. 2020.