



O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM NA LINHA DE FRENTE À PANDEMIA COVID-19 NO ANO DE 2020

Juliana Cuchnier de Souza¹
Nayara Alano Moraes²
Patrícia Citadin Dutra³
Magali Maria Tagliari Graf⁴

Resumo: As mudanças súbitas geradas na sociedade pela pandemia COVID-19 ocasionam, principalmente aos profissionais de saúde, sérios distúrbios à saúde mental. A enfermagem, que está 24 horas por dia em contato com os pacientes, experienciam de forma mais intensa esta vivência de apreensão, de risco e de estresse que levam a alterações psíquicas e físicas que podem prejudicar a sua vida pessoal e profissional. O presente artigo tem como objetivo compreender as mudanças na rotina de trabalho da equipe de enfermagem e o impacto à sua saúde mental durante a pandemia COVID-19, com os objetivos específicos de: identificar quais os principais sinais e sintomas apresentados pelos profissionais durante a pandemia; apontar mudanças na rotina que os afetaram; e reconhecer os recursos disponibilizados para amenizar estes impactos nas instituições em que atuam. O método realizado para pesquisa tem caráter descritivo com abordagem qualitativa, sendo a pesquisa de campo realizada através da plataforma Google Formulário com questões abertas direcionadas à 10 profissionais de enfermagem das diversas áreas da saúde relacionadas ao atendimento de pacientes com casos suspeitos ou confirmados de Coronavírus em um município da Serra Catarinense no período entre setembro à outubro de 2020. A análise de dados dividiu-se em 3 categorias: 1) Principais sinais e sintomas apresentados pelos profissionais de enfermagem; 2) O impacto das mudanças ocorridas durante a pandemia do Coronavírus aos profissionais de enfermagem; e 3) Os recursos disponibilizados aos trabalhadores nas instituições em que atuam para amenizar o impacto na saúde mental. Às considerações, sendo os sinais e sintomas mais citados: ansiedade, medo e irritação,

¹ Graduada em Enfermagem, 10º semestre, do Centro Universitário UNIFACVEST, Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7291230402537067> E-mail: juliana_kuchiner@hotmail.com.

² Coordenadora e docente do curso de Enfermagem da UNIFACVEST. Mestre em Educação, Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8051992408846987> E-mail: prof.nayara.moraes@unifacvest.edu.br

³ Enfermeira. Docente do curso de Enfermagem do Centro Universitário UNIFACVEST. Especialista em Enfermagem Obstétrica, Pediátrica e Neonatal. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3826243393345605> E-mail: prof.patricia.dutra@unifacvest.edu.br

⁴ Enfermeira. Docente do curso de Enfermagem do Centro Universitário UNIFACVEST. Mestre em Educação. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8546061769614337> E-mail: prof.magali.graf@unifacvest.edu.br.

Revista Gepesvida

juntamente com isolamento social, ausência de lazer e novos protocolos de trabalho o sofrimento psíquico sofrido abalou física e emocionalmente a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem.

Palavras-chaves: Enfermagem. Pandemia. COVID-19. Sinais e sintomas.

Abstract: The sudden changes generated in society by the pandemic COVID-19 cause, mainly to health professionals, serious disturbances to mental health. Nurses, who are in contact with patients 24 hours a day, experience this experience of apprehension, risk and stress more intensely, which lead to psychic and physical changes that can harm their personal and professional lives. This article aims to understand the changes in the nursing team's work routine and the impact on their mental health during the pandemic COVID-19, with the specific objectives of: identifying which are the main signs and symptoms presented by professionals during the pandemic; point out changes in the routine that affected them; and recognize the resources made available to mitigate these impacts on the institutions in which they operate. The method used for research has a descriptive character with a qualitative approach, and the field research was carried out through the Google Form platform with open questions directed to 10 nursing professionals from different areas of health related to the care of patients with suspected or confirmed cases of Coronavirus in a municipality in Serra Catarinense from September to October 2020. Data analysis was divided into 3 categories: 1) Main signs and symptoms presented by nursing professionals; 2) The impact of changes that occurred during the Coronavirus pandemic on nursing professionals; and 3) The resources made available to workers in the institutions where they work. To the considerations, being the most cited signs and symptoms: anxiety, fear and irritation, together with social isolation, absence of leisure and new work protocols, the psychological suffering suffered physically and emotionally affected the quality of life of nursing professionals.

Keywords: Nursing. Pandemic. COVID-19. Signs and symptoms

1 INTRODUÇÃO

Os profissionais de enfermagem são àqueles que interagem com indivíduos que necessitam de cuidado, tornando-se assim mais passíveis de desenvolverem problemas que afetam a saúde mental por estarem em convívio com a dor, o sofrimento e a morte de pacientes diariamente. Mudanças bruscas nos métodos de trabalho influenciam suas condições e podem gerar aflições que atingem diretamente a saúde psíquica destes profissionais.

Conforme Brasil (2020d), a COVID-19 ou Coronavírus, causada pelo vírus SARS-CoV-2, provoca infecção respiratória com quadro clínico variável de assintomático à casos graves que levam a insuficiência respiratória. Descoberto em 31 de dezembro de 2019, na China, o novo Coronavírus, derivado de agentes etiológicos isolados em 1937, foi diagnosticado pela primeira vez no Brasil em fevereiro de 2020.

Desde sua primeira manifestação, o vírus tem-se espalhado rapidamente, causando diversos picos pandêmicos, dizimando milhares de vidas em diversos continentes, espalhando medo, estresse e insegurança quanto ao futuro.

Revista Gepesvida

Segundo o Painel de Casos de Doença Pelo Coronavírus 2019 (COVID-19) no Brasil pelo Ministério da Saúde, há 5.945.849 casos confirmados da doença e 167.455 óbitos no Brasil, sendo 306.788 casos confirmados e 3.384 óbitos no estado de Santa Catarina, quanto aos profissionais de enfermagem, conforme o Observatório da Enfermagem, site desenvolvido pelo Conselho Federal de Enfermagem (COFEN), foram contabilizadas 460 óbitos e 43.072 afastamentos entre confirmados e não confirmados da doença, sendo em Santa Catarina 9 óbitos e 3.164 casos, números obtidos na segunda quinzena de novembro de 2020.

Em busca de tentar conter ou diminuir o impacto do Coronavírus, diversos países passaram a adotar medidas de controle profiláticas através do distanciamento social, isolamento vertical ou horizontal, quarentena e, em casos extremos, *lockdown*, pois não há tratamentos específicos e eficazes para o COVID-19 e seus impactos à saúde dos infectados.

Para Schmidt e *et al* (2020), as medidas de contenção dos impactos da pandemia, acarretam efeitos psicológicos negativos e sintomas como estresse pós-traumático, confusão, raiva, preocupações, ansiedade, medo e outros diversos fatores que implicam na saúde mental.

Considerada de caráter “oculto”, algo que não consegue se enxergar, como uma ferida superficial ou profunda, a saúde mental torna-se algo negligenciado pela própria pessoa e os demais, mas seu impacto gera sintomas físicos e psíquicos que refletem na maneira de agir e pensar, abalando os relacionamentos, a convivência e o êxito no trabalho.

Segundo Videbeck (2012), definido pela Organização Mundial da Saúde, a saúde mental é definida como um estado completo de bem-estar físico, social e mental, não apenas com absentismo de enfermidades ou de doenças, a saúde mental pode ser delimitada como bem-estar psicológico, emocional e social através de relações interpessoais, comportamento, autoconceito positivo, enfrentamento e estabilidade emocional.

Com a quarentena profilática, apenas serviços considerados vitais permaneceram em exercícios, gerando mudanças bruscas na rotina, nas normas e nos protocolos de atuação e de convivência para a preservação e a não contaminação dos

Revista Gepesvida

colaboradores e dos clientes que buscam estes serviços, causando uma onda de preocupação e de inquietação.

Os relatos dos profissionais de enfermagem sobre suas vivências, medos e inseguranças perante esta situação única, motivou a elaboração desta pesquisa. Os desafios de contenção, de tratamento e de recuperação a COVID-19, geram jornadas de trabalho exaustivas, a falta de equipamentos de proteção individual (EPIs), um ambiente de estresse e de contágio iminente saturam de forma física e, principalmente, mental os profissionais da linha de frente. Acredita-se que, a longo prazo, possa se desenvolver efeitos psicológicos negativos e sintomas que implicam na saúde psicológica, problemas de relacionamentos interpessoais e de enfrentamento pessoal, dificuldade de concentração, baixa produtividade no trabalho e distúrbios físicos (taquicardia, dispneia, cefaleia).

Esta pesquisa tem como objetivo compreender as mudanças na rotina de trabalho da equipe de enfermagem e o impacto à sua saúde mental durante a pandemia COVID-19, sendo os específicos: identificar quais os principais sinais e sintomas apresentados pelos profissionais durante a pandemia; apontar mudanças na rotina que os afetaram; e reconhecer os recursos disponibilizados para amenizar estes impactos na instituições em que atuam.

2 METODOLOGIA

Utilizado o método de pesquisa, com abordagem qualitativa e caráter descritivo. Para Gill (2017), uma pesquisa qualitativa tem como principal propósito a descrição e a reunião de determinadas sucessão de especificidades de uma população ou de uma atividade, sendo a utilização de coleta de dados a técnica empregada para a pesquisa e sua análise.

Para pesquisa de campo, será utilizado como instrumento de coleta de dados um questionário com 6 questões abertas, conforme a seguir: 1) Qual seu local de trabalho?; 2) Qual a sua formação e há quanto tempo trabalha na área da saúde?; 3) O que mudou em sua rotina e protocolos de trabalho referente a pandemia COVID-19?; 4) Qual o impacto destas mudanças em sua saúde mental (sinais e sintomas)?; 5) O que mais mudou

Revista Gepesvida

em seu cotidiano após a pandemia (relacionamentos, trabalho, atividades de lazer)? E qual causou maior pesar?; e 6) Você recebe apoio psicológico da instituição que trabalha ou de outra organização? Sentiu necessidade de procurar apoio psicológico? Quais foram aplicadas de forma totalmente on-line por meio do *Google Formulários*, que consiste na elaboração de perguntas no site <forms.google.com> enviadas por e-mail ou compartilhamento de link nas redes sociais. As respostas são recebidas diretamente pelo próprio site na aba “Respostas” onde é possível visualizá-las de formas individuais.

O público-alvo consiste em 10 profissionais entre enfermeiros e técnicos de enfermagem, de 20 a 50 anos que atuam em Unidades Básicas de Saúde (UBS), Unidade de Pronto Atendimento (UPA), Centro de Triagem para a COVID-19, hospitais e maternidade na Serra Catarinense no período entre setembro e outubro de 2020. Os grupos-alvos para pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que proporciona aos partícipes de forma justa seu anonimato e a utilização de codinomes, sem constrangimentos, e garante o respeito de seus direitos e a desistência de sua participação a qualquer momento, conforme a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) que regula a pesquisa em seres humano no país. O presente trabalho teve aprovação do Comissão de Ética em Pesquisa (CEP) da UNIFACVEST sobre o parecer 4.324.458 e autorização, através termo de concessão, da Secretaria Municipal do município.

O estudo se divide em categorizações dos dados colhidos e selecionados. Segundo Gill (2017), as categorias indicam um conjunto de dados que são agrupados conforme sua semelhança apresentada, geralmente, através da comparação de informações que, conforme análise, são identificadas e definidas em unidades de dados com elementos em comum.

As categorias seguiram os objetivos específicos: 1) Principais sinais e sintomas apresentados pelos profissionais de enfermagem; 2) O impacto das mudanças ocorridas durante a pandemia do Coronavírus aos profissionais de enfermagem; e 3) Os recursos disponibilizados aos trabalhadores nas instituições em que atuam para amenizar o impacto na saúde mental.

Participaram da pesquisa profissionais da equipe de enfermagem de variadas áreas e setores, conforme quadro disposto abaixo, em que se apresenta a categoria

Revista Gepesvida

profissional, a área de atuação e o tempo de formação:

Profissional	Área de atuação	Tempo de formação
Enfermeiro	Unidade Básica de Saúde	23 anos
Enfermeiro	Unidade de Pronto Atendimento	13 anos
Técnico de Enfermagem	Unidade de Pronto Atendimento	04 anos
Enfermeiro	Centro de Triagem	10 anos
Técnico de Enfermagem	Centro de Triagem	08 anos
Enfermeiro	Hospital A	15 anos
Técnico de Enfermagem	Hospital A	02 anos e 10 meses
Enfermeiro	Hospital B	01 ano e 07 meses
Técnico de Enfermagem	Hospital B	10 anos
Técnico de Enfermagem	Maternidade	16 anos

Fonte: autora da pesquisa, 2020.

3 ANÁLISE E RESULTADOS

Naturalmente, os profissionais de enfermagem enfrentam diversas situações em seu cotidiano que tornam sua saúde mental vulnerável. Segundo Paiva e *et al* (2019), entre outros diversos fatores, o acúmulo de tarefas, sobrecarga, vínculo com o paciente, enfrentamento da morte e risco de contaminação levam ao desgaste mental e físico, sendo que, esta alta exposição a situações estressantes, acarretam problemas que geram um colapso biológico refletindo em sua vida laboral e/ou pessoal. A análise de dados foi por categorização, e segue as categorias elencadas.

3.1 PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS APRESENTADOS PELOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Apesar de distintos, os sinais e sintomas se enlaçam durante a percepção de uma doença. Ambos descrevem um conjunto de manifestações clínicas observáveis (sinais) e de manifestações abstratas sentido pelo próprio paciente (sintomas) que caracterizam uma determinada patologia.

De acordo com o Dicionário de Termos de Saúde (2016), sinal caracteriza-se como indício objetivo que se verifica no indivíduo (febre, tosse, edemas e entre outros) e sintoma como indício subjetivo do indivíduo. Ao serem questionados sobre quais os principais sinais e sintomas que apresentaram durante a pandemia COVID-19, os profissionais de enfermagem (técnicos de enfermagem e enfermeiros) descreveram:

*“Medo, ansiedade, fadiga, esquecimento, tristeza, perda da fé, desesperança, saudade, mialgia, tensão, depressão, choro, frustração, tontura e fraqueza.”
(Enfermeiro - Hospital A).*

Dentre os diversos sinais e sintomas citados, os quais se destacaram foram: ansiedade, irritação e medo.

Segundo Andrade e *et al* (2019), a palavra ansiedade deriva do latim *anxius* e *agere* que tem como significado “sufocar”/“estrangular”, associando-se com a definição de ansiedade: agitação, agonia, ânsia, angústia e o sentimento de sufocamento, geralmente atrelado com o medo de um futuro incerto e potencialmente perigoso que gera sensação de impotência e desespero.

Caracterizada como uma manifestação adaptativa do ser humano ao enfrentar diversos cenários do cotidiano, a ansiedade, conforme a intensidade e a capacidade de cada indivíduo de resiliência, pode-se tornar patológica e acarretar condições de inquietação e de tensão ou alterações fisiológicas, não apresentando fundamentos físicos ou específicos que produzem reações emocionais.

A irritação deriva do verbo “irritar” que, segundo Michaelis: Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa, significa “causar irritação ou perturbação a alguém ou a si próprio; encolerizar(-se), enervar(-se), enraivecendo(-se), exasperar(-se), irar(-se), torvar(-se). [...]”.

Este sintoma está associado em diversas doenças, como estresse ocupacional,

Revista Gepesvida

Síndrome de Burnout e depressão, que afetam de modo desgastante em níveis biológicos, psicológicos e sociais. Esta condição também interfere na atuação com os demais colegas e os pacientes durante o atendimento, criando um ambiente de possível conflito e má laboração que poderá agravar o quadro da saúde mental dos profissionais.

*“O medo de contaminar os familiares, ansiedade, insônia, tristeza.”
(Enfermeira - UPA).*

*“[...] muito cansaço, insônia, medo de contaminação minha e da família,
aumento de peso, irritabilidade” (Enfermeiro - UBS).*

Identificado em quase todas as espécies, o medo tem como principal função apontar possíveis situações que possam pôr em perigo a vida destes seres. Segundo Araújo e Albertini (2019, p. 83), o medo se dá através de sentimentos de ansiedade e de angústia que geram sintomas conscientes ou inconscientes que “pode-se notar uma associação direta que é feita pela psique: situação vivida → medo; situação hipotética → medo derivado.”.

O medo se desencadeia diante situações de visível ameaça e perigo perante estímulos de uma determinada situação. Através das questões, destacou-se o visível medo de se contaminar ou de contaminar algum familiar, muitos se afastaram das próprias casas para evitar a contaminação ou assumiram rituais rigorosos de higiene antes de entrar em contato com outro indivíduo.

Ainda conforme Araújo e Albertini (2019), o medo é desencadeado por aquilo que não podemos compreender e não estamos preparados para fatos inéditos e inusitados; para algo desconhecido que acarretam dificuldades de reconhecer que precisa de recursos para enfrentar o problema, medo do futuro, prejudica as relações e execução de tarefas e cria expectativas irreais do futuro.

Sendo a ansiedade um predecessor do medo, os sinais e sintomas causados acarretam a estes profissionais saturação emocional e física. Os desafios do dia a dia, o aumento de números de casos, a falta de compreensão da população, a não adesão a medidas de proteção (isolamento e distanciamento social) cumulando cada vez mais as diversas áreas de saúde, sobrecarregando estes profissionais que já estão psicologicamente abalados.

3.2 O IMPACTO DAS MUDANÇAS OCORRIDAS DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS AOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

De todas as transições geradas pela COVID-19, os novos protocolos de trabalho foram os que mais se destacaram durante a pandemia. Conforme as respostas geradas ao longo da pesquisa, pode-se observar que as atuais normas a serem seguidas dentro de todos os âmbitos da saúde, que ocorreram de forma abrupta, impactaram na realização do trabalho, assim como protocolos de atendimentos direcionado ao Coronavírus.

“Diminuição da carga horária sobrecarregando e levando trabalho para casa, uso de máscara todo tempo, nos casos suspeitos e confirmados uso de paramentação completa e protocolo de PCR diferenciado com sistemas fechados sem vazamento de ar, alguns casos de pacientes de UTI internados nos setores clínicos sobrecarregando, muitas paradas ao mesmo tempo, muitos óbitos, quadros clínicos sem reversão paliativo ou COVID tomando pulmão inteiro, familiares não podem velar seus familiares, nem acompanhar o internamento, equipes sem capacitação e médicos sem conhecimento para atender casos de COVID.” (Enfermeiro - Hospital A).

A prevenção mais eficaz contra o Coronavírus, até o presente momento, se efetua através de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs). Conforme a Norma Regulamentadora 6 (NR-6), que dispõe sobre o regulamento de EPIs, os define como todo e qualquer dispositivo que possa proteger os profissionais que estejam sujeitos a ameaças que possam prejudicar a sua segurança e a sua saúde laboral.

A utilização dos EPIs é de suma importância para a proteção dos profissionais de saúde, principalmente em meio a uma pandemia como a da COVID-19 que se identificou como altamente infecciosa. Frequentemente expostos à riscos, os profissionais de enfermagem correm ameaças evidentes de contágio e, como a patologia pode ser transmitida através de contato físico e de exposição a gotículas e a aerossóis, as normas de proteção individual contra o Coronavírus são indispensáveis para a defesa de profissionais e de conter a disseminação do vírus.

Segundo o COFEN (2020), os EPIs necessários são: avental ou capote, máscara de proteção respiratória, óculos ou protetor facial, gorro ou touca e luvas.

“O número de EPIs utilizados aumentou nos mais simples atendimentos, já nas suspeitas ou casos confirmados de COVID- 19 a utilização dos mesmos conforme o protocolo torna-se desconfortável, [...]” (Técnico de Enfermagem - Maternidade).

Outra transição de bastante impacto que agravou a saúde mental destes

Revista Gepesvida

profissionais foram as inesperadas regras de convívio social, como distanciamento, isolamento, fechamento de áreas de lazer (parques, pontos turísticos, shoppings), impossibilidade de viagens e outros. O afastamento que já dura meses de seus familiares, o medo de contaminar àqueles que se convive e a falta de lazer destacaram-se durante a pesquisa.

“Meus filhos, pois estou sem eles desde o mês de maio, não posso pôr a vida deles em risco.” (Enfermeiro - Centro de Triagem).

Segundo Oliveira e Bernardes (2017) apud Bernardes e Beatón (2017), o significado da palavra “lazer” compreende-se como uma soma de ações realizadas com o objetivo de se divertir e descansar; uma prática não obrigatória.

É durante o lazer onde há contato com os familiares e os amigos, também é o momento de descanso, de praticar exercícios físicos, de viajar e outras atividades recreativas que gerem prazer, propiciando revitalização física e mental.

“De maior impacto foi o distanciamento social com certeza, nunca imaginávamos passar por tudo isso. As atividades de lazer não lembro qual foi a última vez que fiz. As horas no trabalho dobrou, a horas de sono diminuíram, pois temos mais afazeres e temos que cobrir os colegas contaminados. O nosso novo normal vai deixar muitas sequelas!” (Técnica de Enfermagem - Centro de Triagem).

Através das relações sociais, do apoiado recebido pela família e amigos, contribuem com o enfrentamento das oscilações de rotinas e abalos psicológicos, tornando-se de fundamental importância para a manutenção da saúde mental.

Estando diretamente em contato com pacientes suspeitos ou confirmados com a COVID-19, a grande maioria dos profissionais de enfermagem optaram pelo distanciamento social de seus familiares mais velhos ou de filhos e cônjuges com o medo de propagar a doenças àqueles que amam.

3.3 OS RECURSOS DISPONIBILIZADOS AOS TRABALHADORES NAS INSTITUIÇÕES EM QUE ATUAM PARA AMENIZAR O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL

É de suma importância adotar medidas com o intuito de diminuir as consequências à saúde mental que a pandemia causou nos profissionais que convivem

Revista Gepesvida

com a doença, pois, como já citado, ao negligenciar um adequado tratamento psicológico, pode-se gerar implicações biopsicossociais.

Ao ser abordado aos participantes se as instituições que trabalham disponibilizam alguma ajuda psicológica e se sentem a necessidade de procurar algum especialista, as devolutivas apontaram que:

“A instituição ofereceu... mas não cheguei a procurar o serviço.” (Enfermeiro - UPA)

Conforme Madeiras (2020) “no momento em que perdemos a consciência de nós próprios e não temos percepção das nossas limitações significa que necessitamos da intervenção do Outro e do estabelecimento de uma Relação de Ajuda Terapêutica”.

Durante a análises das respostas, destacou-se que as instituições ofertaram apoio emocional e psicológico para os trabalhadores, mas, apesar de todos apontarem inúmeros sinais e sintomas de desgaste emocional, nenhum dos profissionais entrevistados procurou ajuda.

“Nunca senti necessidade de apoio psicológico, mas a instituição oferece.” (Enfermeiro - Hospital B).

Por meio da autopercepção, é necessário admitir “estar doente” e que precisa de ajuda, mas expor sentimentos, medos e dores não é algo fácil, pois, ao externá-las, nos sentimos fragilizados e expostos; com medo de julgamentos e críticas, afinal não é possível visualizar a “dor mental”. Para Humerez, Ohl e Silva (2020, p. 06), a “saúde mental significa flexibilidade, opondo-se à rigidez”.

Sendo a enfermagem uma ciência e arte do cuidar do outro, sua função é zelar, prever, promover e recuperar qualquer indivíduo que necessite de seus cuidados, assim, quando o profissional está em sofrimento, há a negação em forma de resistência por estarem envolvidos em cuidar do próximo e em ações para amparar a vida, deixando a sensação de “quem cuida, de quem cuida?”

4 CONSIDERAÇÕES

Conforme o desenvolvimento da análise de dados, destacou-se que o medo evidente de contaminação dos profissionais de enfermagem e seus familiares foi o que

Revista Gepesvida

causou maior impacto em sua saúde mental, levando a diversos sinais e sintomas (medo, ansiedade, irritabilidade) que prejudicam seu dia a dia, dificultando o enfrentamento dos problemas e prejudicando uma assistência de qualidade.

Sabe-se que a pandemia COVID-19 não é um acontecimento infinito, por mais que possa durar vários meses, é evidenciado por outras pandemias (Peste Negra, Gripe Espanhola) que as intervenções de recuperação de saúde tornam-se capazes de reduzir a contaminação viral, porém isso não deixa de trazer sequelas durante este período, a falta de lazer e o distanciamento ou o isolamento social e de seus familiares deixará efeitos permanentes nestes profissionais.

A situação de pressão, de modificações bruscas em operações de trabalho e de elevadas quantidades de óbitos causam pesares que geram sofrimento psíquico. Segundo Humerez, Ohl e Silva (2020, p. 07), é necessário que “[...] os profissionais de enfermagem entendam que o sofrimento e o prazer são sentimentos dialéticos no seu trabalho e essa compreensão é de grande relevância para a promoção da saúde dos trabalhadores e para a melhoria da qualidade da assistência prestada.”.

É necessário compreender que não se está sozinho; aceitar que precisa de ajuda e buscar por esta ajuda. O COFEN disponibiliza em seu site oficial um *Live Chat* em forma de caixa de diálogo, de forma totalmente anônima, com atendimento prestado por enfermeiros especialistas em saúde mental e/ou em psiquiatria, assim como o Ministério da Saúde e a OMS disponibilizam vídeos e cartilhas com orientações de autocuidado da saúde mental. O Centro de Valorização da Vida (CVV) realiza apoio emocional gratuitamente por telefone, chat ou e-mail 24 horas por dia, disque 188.

Por fim, a conscientização sobre a pertinência do autocuidado durante condições de fragilidade e melhores políticas a saúde do trabalhador, fazem-se indispensáveis. Para que seja possível cuidar dos outros, precisamos, primeiramente, cuidarmos de si mesmo.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, João Vitor et al. **Ansiedade: um dos problemas do século XXI**. Revista de Saúde ReAGES, [S.l.], v. 2, n. 4, p. p. 34-39, jul. 2019. ISSN 2596-0970. Disponível em: <<http://npu.faculdadeages.com.br/index.php/revistadesaude/article/view/220>>. Acesso em: 10 nov. 2020.

Revista Gepesvida

- ARAÚJO, G. M.; ALBERTINI, M. R. B. **O impacto do medo nas relações interpessoais.** Educação, Psicologia e Interfaces, Volume 3, Número 3, p. 79-93, Setembro/Dezembro, 2019. Disponível em <<https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.174>> Acesso em 10 nov. 2020.
- BERNARDES, M. E. M.; BEATÓN, G. A. **Trabalho, educação e lazer: contribuições do enfoque histórico-cultural para o desenvolvimento humano**/Maria Eliza Mattosinho Bernardes, Guillermo Arias Beatón, organizadores. – São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades, 2017
- BRASIL. DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO. **Lei nº 14.023, de 8 de julho de 2020.** 2020. Disponível em <<http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/lei-n-14.023-de-8-de-julho-de-2020-265869301>> Acesso em 12 jul. 2020a.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA ECONOMIA. INSPEÇÃO DO TRABALHO. **Norma Regulamentadora No. 6 (NR-6).** ©2020b. Disponível em <<https://sit.trabalho.gov.br/portal/index.php/ctpp-nrs/nr-6?view=default>> Acesso 14 nov. 2020.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Painel de casos de doença pelo Coronavírus 2019 (COVID-19).** Versão v2.0. 2020c. Disponível em <<https://covid.saude.gov.br/>> Acesso em 19 nov. 2020.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Sobre a doença.** 2020d. Disponível em <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>> Acesso em 07 jul. 2020.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO ESPECIALIZADA À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO HOSPITALAR, DOMICILIAR E DE URGÊNCIA. **Protocolo de manejo clínico da Covid-19 na Atenção Especializada [recurso eletrônico]** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Especializada à Saúde, Departamento de Atenção Hospitalar, Domiciliar e de Urgência. – 1. ed. rev. – Brasília: Ministério da Saúde, 2020e.
- CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (COFEN). **COVID-19: Orientações sobre a Colocação e Retirada dos Equipamentos de Proteção Individual (EPIs).** Brasília. 2020. 18pg.
- CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (COFEN). **Observatório da enfermagem.** Disponível em <<http://observatoriodaenfermagem.cofen.gov.br/>> Acesso em 19 nov. 2020.
- DICIONÁRIO DE TERMOS MÉDICOS E DE ENFERMAGEM / organização Deocleciano Torrieri Guimarães. – 5. ed. – São Paulo: Rideel, 2016.
- GIL, A. C.; 1946 – **Como elaborar projetos de pesquisa** / Antonio Carlos Gil. – 6. ed. – São Paulo: Atlas, 2017.
- HUMEREZ, D.C. de, OHL, R.I.B., SILVA, M.C.N. da. **Saúde mental dos**

Revista Gepesvida

profissionais de enfermagem do Brasil no contexto da pandemia Covid-19: ação do Conselho Federal de Enfermagem. Cogitare enferm. [Internet]. 2020. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.74115>> Acesso em 18 nov. 2020.

MADEIRAS, A. M. C. V. **Cuidar com arte – intervenções psicoterapêuticas do enfermeiro especialista em saúde mental e psiquiatria no controle da ansiedade.** Relatório de Estágio (especialmente elaborado para a obtenção do grau de Mestre e Especialização em Enfermagem na Área de enfermagem dessaúde Mental e Psiquiátrica). Instituto Politécnico de Portalegre. 2020. 107f.

MICHAELIS: DICIONÁRIO PRÁTICO LÍNGUA PORTUGUESA. – São Paulo: Editora Melhoramentos. © 2020. Disponível em < <https://michaelis.uol.com.br/>> Acesso em 10 nov. 2020.

PAIVA, J. D. M. *et al.* **Fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout em enfermeiros.** Rev enferm UFPE on line., Recife, 13(1):483-90, jan., 2019

SCHMIDT, B., *et al.* **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo Coronavírus (COVID-19).** Estud. psicol. (Campinas) vol.37 Campinas 2020 Epub May 18, 2020 Disponível em <<http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>> Acesso em 07 jul. 2020.

SOUZA, V.S. *et al.* **Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem atuantes em setores críticos.** Rev Cuid. 2018; 9(2): 2177-86.

VIDEBECK, S. L. **Enfermagem em saúde mental e psiquiatria** / Sheila L. Videbeck; tradu. Denise R. de Sales e Regina M. Garcez. – 5ª ed. – Porto Alegre: Artmed Editora, 2012.

*Recebido em maio de 2023.
Aceito em junho de 2023.*