

**ESTRATÉGIAS PARA MINIMIZAR OS IMPACTOS NA SAÚDE
MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM, EM MEIO A
PANDEMIA DA COVID-19**

***STRATEGIES TO MINIMIZE THE IMPACTS ON THE MENTAL HEALTH
OF NURSING PROFESSIONALS, IN THE MIDDLE THE OF COVID-19
PANDEMIC***

NOGUEIRA, Talissa Martins, SANTOS, Raylla da Silva, CESAR, Márcia de
Queiroz Macedo, SANTOS, Kauanna Oliveira¹, BRASILEIRO, Marislei
Espíndula²

RESUMO

Objetivo: descrever sobre estratégias para minimizar os impactos na saúde mental dos profissionais de enfermagem em meio a pandemia do Covid-19. **Método:** trata-se de uma revisão integrativa, na qual, faz o uso de evidências científicas através de outros estudos já conclusos, consentindo o estudo/revisão. **Resultados e discussão:** Foram encontrados 17 artigos científicos, sendo todos eles sistematicamente analisados, aos quais expuseram-se muitos fatores ligados a degradação da saúde mental dos profissionais de enfermagem. Com isso foram mostradas estratégias que auxiliam a enfermagem e todos os profissionais de saúde que estão na linha de frente ao combate contra a Covid-19, essas estratégias foram: procura de serviço especializado em saúde mental (citado em 68,75% dos artigos), rotina de autocuidado (citado em 37,5% dos artigos), garantia de oferecimento suficiente de EPIs (citado em 31,25% dos artigos), comunicação e boa vivência em equipe (citado em 31,25% dos artigos) e valorização profissional (citado em 25% dos artigos). **Considerações finais:** o objetivo deste trabalho foi evidenciar estratégias que possam vir a prevenir/tratar de distúrbios emocionais nos profissionais de enfermagem durante e pós pandemia, evidenciou-se uma baixa demanda de estudos sobre o problema em questão e espera-se que venha a ter mais estudos sobre.

Palavras-chaves: pandemia, coronavírus, saúde mental, estratégias, profissionais de enfermagem, profissionais de saúde.

ABSTRACT

Objective: to describe strategies to minimize the impacts on the mental health of nursing professionals in the midst of the Covid-19 pandemic. **Method:** This is an integrative review, which makes use of scientific evidence through other studies already concluded, consenting to the study/review. **Results and discussion:** 17 scientific articles were found, all of them systematically analyzed, which exposed many factors related to the degradation of the mental health of nursing professionals. These strategies were: search for specialized mental health services (cited in 68.75% of the articles), self-care routine (cited in 37.5% of the articles), assurance of sufficient PPE supply

¹ Acadêmicas do 10º período do curso de graduação em enfermagem da Faculdade Unida de Campinas. E-mails: talissa.martinsn@gmail.com, rayllaa_santos.8@hotmail.com, marciaqcesar@gmail.com, kauanna.enf@gmail.com

² Doutora em Ciências da Saúde FM/UFG, Doutora em Ciências da Religião, Mestre em Enfermagem, Enfermeira - FEN/UFG, docente da FacUnicamps. E-mail: marislei@cultura.trd.br

(cited in 31.25% of the articles), communication and good team experience (cited in 31.25% of the articles), and professional appreciation (cited in 25% of the articles). **Final considerations:** the objective of this study was to highlight strategies that may prevent/treat emotional disorders in nursing professionals during and after the pandemic. It was evidenced that there is a low demand for studies on the problem discussed and it is hoped that there will be more studies on this subject.

Keywords: Pandemic; Coronavirus; Mental health; Strategies; Nursing; Professionals; Health professionals.

1 INTRODUÇÃO

O conceito de saúde mental se expressa em um socius saudável que está ligada a emprego, satisfação no trabalho, rotina considerável, vida social, lazer, qualidade das redes sociais, equidade, tudo para a qualidade de vida. (COELHO, FILHO, PERES, 1999), já segundo a OMS o conceito de saúde mental se especifica em um bem estar que o sujeito desenvolve suas competências, o enfrentamento dos estresses da vida cotidiana tanto no seu trabalho quanto em suas relações interpessoais obtendo de uma forma produtiva se descobrindo apto a dar o aporte a sociedade. (OMS, 2017)

A Saúde Mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções. Ter saúde mental é: Estar bem consigo mesmo e com os outros. Aceitar e se adaptar às exigências da vida.

No dia 31 de dezembro de 2019 foi descoberto na China, especificamente na cidade de Wuhan, um novo tipo de vírus, altamente contagioso, denominado como SARS-CoV-2. (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE-OPAS, 2021). Essa situação transformou-se em um grande desafio para a sociedade, principalmente para a equipe multiprofissional de saúde.

A Covid-19 é uma doença respiratória aguda que pode ser grave, dependendo da reação imunológica de cada organismo, é transmitido por meio de gotículas salivares que são excretadas do organismo quando o indivíduo tosse, espirra, se exercita ou fala. (TESINI, 2021). O impacto na saúde mental da população após desastres naturais é algo extremamente estressante, levando em conta **as** medidas de prevenção a doença na qual a sociedade não estava usualmente acostumada a conviver, tendo repercussão na economia, política e no âmbito social. (AFIFI, FÉLIX, 2010)

A população foi submetida ao estresse e ao medo do desconhecido, além de ser retirada de sua vida social e do lazer. Além das mudanças habituais de cada indivíduo, houve de forma geral mudanças no modo de vida, restrições, o uso obrigatório de máscaras, o convívio diário com notícias sobre todas as mortes, tentativas de saber mais sobre o vírus e a ansiedade por

uma vacina que resolvesse o problema e voltassem para seu cotidiano.

Os profissionais de enfermagem em seu exercício de profissão foram um dos principais na linha de frente contra o Covid-19, teve dentre suas funções a assistência de enfermagem na atenção primária à saúde, o atendimento pré-hospitalar móvel de urgência e remoções de casos suspeitos ou confirmados, atendimento ambulatorial ou pronto atendimento (triagem), assistência à saúde em ambiente hospitalar e os cuidados com o corpo após a morte. (COREN, 2020). Observou nesta pandemia um colapso hospitalar em sua capacidade de pacientes, levando a reflexão sobre escassez de materiais e recursos, limitações de leitos e ademais. (TOESCHER, *et al.*, 2020) essa crise na saúde sanitária brasileira de ocupações de leitos gerou um grande estresse e sobrecarga mental nos profissionais de enfermagem.

A equipe multiprofissional de enfermagem correu o risco de serem infectados pelo vírus e carregam a responsabilidade no tratamento clínico e na tentativa de prevenção pública em hospitais. Com isso desencadeou um elevado nível de estresse, gerando gatilhos para transtornos mentais, como: ansiedade, depressão, e estresse pós-traumático. (BAO, *et. al.*, 2020)

O afastamento dos colegas contaminados, as altas demandas, escassez de materiais, o medo de ser contaminado e a falta de apoio psicossocial sobrecarregam esses profissionais e causa estresse e pode desencadear esgotamento físico e psíquico. Os profissionais de enfermagem demonstraram instabilidade emocional; altruísmo; apelo à população; crença na ciência, fé e esperança; além de formas de adaptação e de superação dos problemas instalados com mecanismos para vivenciar a situação;

A estabilidade da saúde mental para um profissional da saúde é primordial para um bom desempenho e qualidade no atendimento ao seu paciente, para uma conduta profissional oclusa de erros e para o seu conforto e qualidade de vida interpessoal.

Sendo assim, fica a indagação: Quais estratégias podem diminuir essa sequela na saúde mental desses profissionais?

Responder a esse questionamento é importante pois, este assunto se defende devido a vivência pandêmica em decorrência do novo vírus SARS-CoV-2 que ocasionou o esgotamento mental do profissional de saúde, tendo em vista, a a importância para o levantamento de estratégias para minimizar os impactos na saúde emocional desses profissionais de saúde.

De acordo com os autores Saidel *et al.* (2020), as intervenções que podem aliviar o estresse e a sobrecarga mental dos profissionais de saúde durante a pandemia do coronavírus são: o esclarecimento da doença, uso adequado dos EPIs, além de um mapeamento dos profissionais fragilizados emocionalmente e/ou com sofrimento mental anterior à pandemia,

além do suporte emocional oferecido por meio de plataformas digitais. Já segundo os autores P. *et. al.* as melhores estratégias são reservar uma atenção especial para os profissionais que atuam na linha de frente, fornecer medidas de proteção adequadas para esses profissionais e organizar serviços de suporte que podem ser fornecidos online.

O Ministério da Saúde em abril de 2020 implantou um projeto chamado TelePSI, ao qual os profissionais do SUS tem direito a um canal para teleconsulta psicológica que será destinado aos médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, nutricionistas, biomédicos e farmacêuticos envolvidos nos atendimentos de coronavírus, que se sentem na condição de sofrimento psíquico. O profissional de saúde, ao realizar o primeiro contato por telefone, irá escolher os melhores horários para o atendimento com o terapeuta. Com o resultado da avaliação, o terapeuta selecionará a melhor abordagem e tratamento para o profissional de saúde naquele momento. (BRASIL, 2020)

2 OBJETIVOS

Identificar na literatura evidências a respeito de estratégias para minimizar os impactos na saúde mental dos profissionais de enfermagem em meio a pandemia do COVID-19.

2.1 Objetivos específicos

- Manifestar a importância da saúde mental dos profissionais de enfermagem
- Transparecer sobre a relevância de redes de apoio psicológica em unidades de saúde
- Descrever sobre formas de amenizar o efeito pandêmico na saúde mental dos profissionais de saúde.

3 MATERIAIS E MÉTODO

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa, na qual faz o uso de evidências científicas através de outros estudos já concluídos, consentindo o estudo/revisão. (MENDES, SILVEIRA, GALVÃO, 2008)

Para o desenvolvimento deste trabalho, foi utilizado o delineamento metodológico proposto por Mendes, Silveira e Galvão (2008), que consiste em seis etapas, sendo: a) identificação do tema e seleção da hipótese; b) busca na literatura; c) seleção e categorização dos estudos; d) avaliação dos estudos incluídos; e) interpretação dos resultados; f) apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

3.1 Identificação do tema e seleção da hipótese

A identificação do tema “Estratégias para minimizar os impactos na saúde mental dos profissionais de enfermagem em meio a pandemia da covid-19” se deu pela necessidade de se apresentar táticas para diminuir as consequências trágicas à saúde mental desses profissionais. Sendo possível devido a pandemia da covid-19 onde foi observado por meio de redes sociais, leitura de artigos, vivência nos hospitais o desgaste mental e sobrecarga dos profissionais de enfermagem que estão na linha de frente ao combate dessa doença. Dessa forma, os pesquisadores entram em consenso para tratar a temática proposta. Isto posto o estudo foi feito na seguinte questão: Quais são as estratégias para minimizar os impactos na saúde mental dos profissionais de enfermagem em meio a pandemia da covid-19?

A elaboração da questão de pesquisa da revisão integrativa foi efetuada a partir do uso da estratégia PICO (sigla para *Patient, Intervention, Comparison and Outcomes*). O uso desta técnica para elaborar a questão de pesquisa promove a identificação de palavras-chave que poderão auxiliar na localização de estudos primários relevantes nas bases de dados (FINEOUT-OVERHOLT e STILLWELL, 2011). O primeiro elemento da estratégia (P – paciente, população ou problema) são profissionais de enfermagem; o segundo (I – intervenção ou área de interesse), saúde mental; e o quarto elemento (O – *outcomes*/ desfecho de interesse) estratégias para diminuição dos impactos na saúde mental dos profissionais de enfermagem devido a pandemia do covid-19.

Nesta revisão integrativa, o elemento comparação (C), não foi empregado, já que de acordo com o propósito da pesquisa, essa revisão visa o levantamento da literatura acerca do assunto abordado.

3.2 Busca na literatura

A busca dos artigos foi realizada em setembro de 2021, a partir de levantamentos bibliográficos nas bases de dados eletrônicas da Biblioteca Virtual de Saúde (BVSsalud.org), na biblioteca virtual em saúde SciELO - *Scientific Eletronic Library Online* (SciElo.org), Unesc Em Revista, PubMed e CCS (Comunicação em Ciências da Saúde). Para a busca dos artigos, utilizou-se os descritores em ciências da Saúde (Decs) e os operadores booleanos (and, or) : "COVID-19 and Saúde mental and Profissionais de enfermagem or enfermeiros”.

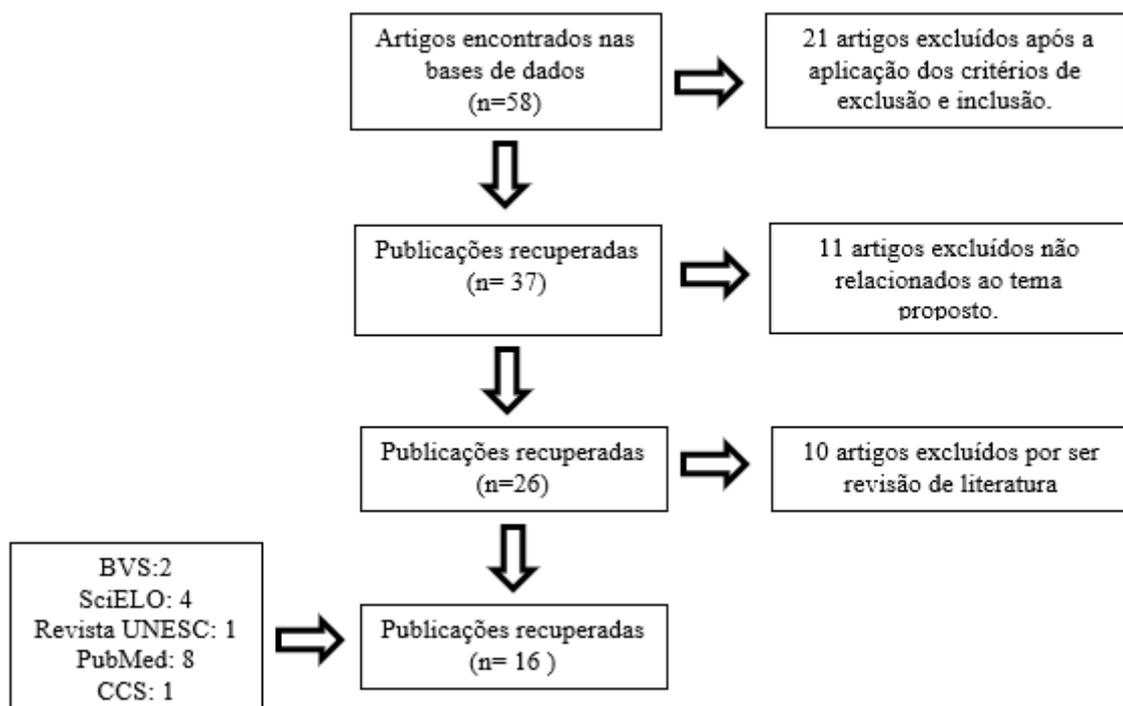
3.3 Seleção e categorização dos estudos

A seleção dos artigos científicos para compor esta revisão teve como critério de inclusão o recorte temporal de 2020 e 2021 e publicações nos idiomas inglês e português. Assim, identificou-se x artigos nas bases de dados.

Para o delineamento dos artigos a serem incluídos na amostra final, quatro etapas de avaliação fizeram-se essenciais. São elas: leitura dos títulos, leitura dos resumos (objetivo, métodos, resultados), disponibilidade do texto, leitura analítica do texto a procura do objetivo do tema proposto neste estudo (estratégias). Foram excluídos textos não disponíveis na íntegra, revisões de literatura, e aqueles que não apresentaram relevância ao estudo proposto. Ao final das etapas de avaliação, selecionamos artigos que possibilitaram a execução deste estudo (Figura 1).

Para a categorização dos dados, empregamos um instrumento de coleta abrangendo informações referentes à identificação do artigo (autor, título, periódico, ano de publicação, e local de busca), e dados referentes à amostra do estudo, como os objetivos, a metodologia empregada e os resultados, conforme proposto por Mendes, Silveira e Galvão (2008).

Figura 1. Estratégia para seleção dos artigos e a quantidade encontrada em cada etapa



Fonte: elaborado pelas autoras.

3.4 Avaliação dos estudos incluídos

Os estudos selecionados foram ponderados minuciosamente para que os dados fossem avaliados e agrupados conforme o nível de evidência, utilizando para isso uma tabela elaborada no Microsoft Word (Tabela 1), proposta por Brasileiro (2017)

Tabela 1. Classificação dos níveis de evidências.

Força	Nível	Geral
Forte	1	Revisões sistemáticas, integrativas ou metanálise obtidas de pesquisas randomizadas.
Forte/Moderada	2	Ensaio clínico randomizado, experimental, coorte.
Forte/Moderada	3	Estudos de casos não randomizados, quase-experimentais, controlados.
Moderada/Fraca	4	Estudos não experimentais, qualitativos, quantitativos, casos.
Moderada/Fraca	5	Opiniões de especialistas, relatório de dado.
Moderada/Fraca	6	Opiniões de autoridades, comitês.

Fonte: BRASILEIRO, 2017.

3.5 Interpretação dos resultados

Os resultados dos artigos foram obtidos através de uma leitura rigorosa realizada pelos autores do presente estudo e de uma interpretação efetiva para que seus dados fossem avaliados e agrupados.

3.6 Síntese do conhecimento

Os resultados dos artigos foram obtidos através da avaliação crítica dos estudos incluídos por meio da comparação dos dados que atendem ao interesse do estudo proposto. Os dados foram avaliados e agrupados. As informações obtidas serão demonstradas a seguir.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a análise dos artigos foi possível alcançar 16 publicações finais, essas a quais foram classificadas conforme nível de evidência abaixo:

- 6 (seis) estudos transversais, como nível de evidência 3 (três)

- 3 (três) estudos teórico reflexivo, como nível de evidência 5 (cinco)
- 2 (dois) artigos de opinião, como nível de evidência 5 (cinco)
- 1 (um) relato de experiência, como nível de evidência 5 (cinco)
- 4 (quatro) revisão narrativa, como nível de evidência 1 (um)

Quanto ao idioma, 8 artigos estão em português e 8 estão em inglês.

Ao todo tiveram a participação de 106 profissionais nesses 16 artigos, sendo: 40 enfermeiros, 16 psicólogos, 21 médicos, 27 psiquiatras, 1 assistente social e 1 profissional de educação física.

Os estudos expostos apresentam muitos fatores ligados a degradação da saúde mental dos profissionais de enfermagem, mesmo antes da pandemia as condições de trabalho já deixavam a desejar, com a pandemia a pressão no trabalho teve um aumento significativo, tendo em vista que as emoções ficaram bem mais intensas. Com isso, foram apresentadas intervenções que auxiliam a enfermagem e todos os profissionais de saúde que estão em linha de frente ao combate contra a covid-19.

Assim sendo, verificou-se que dentre as dezesseis publicações selecionadas, as estratégias mais citadas que se atribui aos impactos na saúde mental dos profissionais de enfermagem, foram:

Tabela 1. Estratégias e frequências em porcentagem

ESTRATÉGIAS	% DE ARTIGOS
Procura de serviço especializado em saúde mental	68,75%
Rotina de autocuidado	37,5%
Garantia de oferecimento suficiente de EPIs	31,25%
Comunicação e boa vivência em equipe	31,25%
Valorização Profissional	25%

Fonte: elaborado pelas autoras.

4.1 perfil dos estudos

Tabela 2. Síntese dos estudos referente a estratégias para minimizar os impactos da saúde mental dos profissionais da enfermagem publicados entre os anos 2020 e 2021.

Referências	Método	Nível de evidência	Revista	Profissão do autor
1-) BERTOLDI, L., <i>et. al.</i> A saúde mental dos profissionais de saúde no contexto de pandemia de covid-19. Unesc em revista . 2020. http://200.166.138.167/ojs/index.php/revista_unesc/article/view/208	Revisão narrativa de literatura.	I	Unesc em Revista	Psicólogos, enfermeiros e médicos

2-) BLAKE, H., <i>et al.</i> Mitigating the Psychological Impact of COVID-19 on Healthcare Workers: A Digital Learning Package. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2020. https://www.mdpi.com/1660-4601/17/9/2997	Revisão sistemática da literatura	I	Res Public Health	Médicos
3-) BOSCO, E. B. A <i>et al.</i> Saúde Mental da enfermagem no enfrentamento da Covid-19 em um hospital universitário regional. Revista Brasileira de Enfermagem. 2020. https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0434	Estudo transversal	III	REBEn	Enfermeiros
4-) KANG, L., <i>et al.</i> Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak. Brain, Behavior and Immunity. 2020. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.028	Estudo transversal	III	Brain, Behavior and Immunity	Psiquiatras e enfermeiro
5-) LI, S., <i>et al.</i> The impact os covid-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active weibo users. International Journal os environmental research and public health. 2020. https://doi.org/10.3390/ijerph17062032	Estudo transversal	III	International Journal os environmental research and public health	Psicólogos e assistente social
6-) LI, Z., <i>et al.</i> Vicarious in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in covid-19 control. Brain, behavior and immunity. 2020. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.007	Estudo transversal	III	Brain Behavior and immunity	Médicos, ortopedista, enfermeiro e psicólogo.
7-) LUZ, E., <i>et al.</i> Repercussões da covid-19 na saúde mental dos trabalhadores de enfermagem. Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro. 2020. https://doi.org/10.19175/recom.v10i0.3824	Técnico-reflexivo	V	Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro.	Enfermeiros
8-) MUCKE, A. C. <i>et al.</i> Saíde mental em tempos de pandemia de covid-19 e os profissionais de saúde: revisão narrativa. Com. Ciências Saúde. 2020. doi.org/10.51723/ccs.v31i03.786	Revisão narrativa	I	Com. Ciências Saúde	Enfermeiros
9-) OLIVEIRA, E., <i>et al.</i> Projeto Vida em quarentena: estratégia para promoção da saúde mental de enfermeiros diante da Covid-19. Enferm. Foco. 2020. http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/3741/820	Relato de experiência	V	Enferm. Foco	Enfermeiros, psicólogo e profissional de educação física.
10-) ORNELL, F., <i>et al.</i> The impact of the covid-19 pandemic on the mental health of healthcare professionals. Reports in Public Health. 2020. https://doi.org/10.1590/0102-311X00063520	Artigo de opinião	V	Reports in Public Health	Psiquiatras e psicólogo
11-) SHEN, X., <i>et al.</i> Psychological stress of ICU nurses in the time of Covid-19. Crit Care. 2020. https://doi.org/10.1186/s13054-020-02926-2	Estudo transversal	III	Crit Care	Médicos
12-) SOUZA, N., <i>et al.</i> O trabalho da enfermagem na pandemia do COVID-19 e repercussões na saúde mental dos trabalhadores. Rev. Gaúcha Enferm. 2020.	Teórico-reflexivo	V	Rev. Gaúcha Enferm	Enfermeiros

https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200225 .				
13-) TEIXEIRA, C., <i>et. al.</i> A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. Instituto de saúde coletivo, Universidade Federal da Bahia (UFBA) . 2020. https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.19562020	Revisão de literatura	V	Instituto de saúde coletivo, UFBA	Psicólogos e enfermeiro.
14-) TOESCHER, A. M. R. <i>et. al.</i> Saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia de Covid-19: recursos de apoio. Esc Anna Nery, 2020. https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0276	Artigo reflexivo	V	Esc Anna Nery	Enfermeiros
15-) XIANG Y-T., <i>et. al.</i> Tribute to health workers in China: A group of respectable population during the outbreak of the covid-19. Int J Sci. 2020. https://doi.org/10.7150/ijbs.45135	Artigo de opinião	V	International of Biological Sciences	Psiquiatras e enfermeiros
16-) XIAO, X, <i>et. al.</i> Psychological impact of healthcare workers in China during COVID-19 pneumonia epidemic: A multi-center cross-sectional survey investigation. Journal of Affective Disorders. 2020. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.081	Estudo transversal	III	Journal os Affective Disorders	Psiquiatras

Fonte: elaborado pelas autoras

4.2 Procura de serviço especializado em saúde mental trata de transtornos mentais

Tabela 3. Síntese dos estudos referente a procura de serviço especializado em saúde mental

REFERÊNCIAS	ESTRATÉGIAS
BERTOLDI, L., <i>et al.</i> A saúde mental dos profissionais de saúde no contexto de pandemia de covid-19. Unesc em revista. 2020. https://200.166.138.167/ojs/index.php/revistaunesc/article/view/208	Acesso a atendimento psicológico.
BOSCO, E, <i>et al.</i> , Saúde Mental da enfermagem no enfrentamento da Covid-19 em um hospital universitário regional. Revista Brasileira de Enfermagem. 2020. https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0434	É imprescindível que o profissional de enfermagem busque ajuda com um apoio psicológico especializado.
KANG, L., <i>et. al.</i> Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak. Brain, Behavior and Immunity. 2020. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.028	Aconselhamento ou psicoterapia
LI, S., <i>et. al.</i> The impact os covid-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active weibo users. International Journal os enviromental research and public health. 2020. https://doi.org/10.3390/ijerph17062032	Oferecimento de terapia psicossocial.
LUZ, E., <i>et. al.</i> Repercussões da covid-19 na saúde mental dos trabalhadores de enfermagem. Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro. 2020. https://doi.org/10.19175/recom.v10i0.3824	É evidente a necessidade de acompanhamento psicológico
MUCKE, A., <i>et. al.</i> Saúde mental em tempos de pandemia de	Solicita a oferta de um apoio psicológico

covid-19 e os profissionais de saúde: revisão narrativa. Com. Ciências Saúde . 2020. https://doi.org/10.51723/ccs.v31i03.786	
TEIXEIRA, C., <i>et al.</i> A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. Instituto de saúde coletivo. Universidade Federal da Bahia (UFBA) . 2020. https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.19562020	Intervenção psicossocial com acolhimento e atendimento à crise.
TOESCHER, A., <i>et al.</i> Saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia de Covid-19: recursos de apoio. Esc Anna Nery . 2020. https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0276	A busca por um profissional de saúde quando outras estratégias não estiverem sendo suficientes é inevitável.
SHEN, X. <i>et al.</i> Estresse psicológico de enfermeiras de UTI na época do COVID-19. Crit Care . 2020. https://doi.org/10.1186/s13054-020-02926-2	Procurar ajuda profissional do psicólogo se sentissem estresse psicológico difícil de aliviar
SOUZA, N., <i>et al.</i> O trabalho da enfermagem na pandemia do COVID-19 e repercussões na saúde mental dos trabalhadores. Rev. Gaúcha Enferm. https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200225	Canal de ajuda emocional
XIANG, Y-T., <i>et al.</i> Tribute to health workers in China: A group of respectable population during the outbreak of the covid-19. Int J Sci . 2020. https://doi.org/10.7150/ijbs.45135	Os profissionais de saúde devem receber aconselhamento profissional se apresentarem sinais precoces de esgotamento

Fonte: elaborado pelas autoras.

Segundo o estudo de Bosco *et al* (2020) é sem dúvidas de grande importância que os profissionais de saúde estejam preparados para enfrentar essa doença, buscando sempre a sapiência sobre o que pode levar a riscos e o que pode proteger em relação a pandemia, buscando intervenções como o apoio psicológico especializado. Xiang *et al* (2020) disse que nos primeiros sinais precoces de esgotamento, os profissionais de saúde devem receber aconselhamento profissional. Em concordância Luz *et al* (2020), Teixeira *et al* (2020) e Souza *et al* (2020), também enxerga a necessidade de um acompanhamento com psicólogo, pois o mesmo é recomendação da OMS e do Ministério da Saúde. Bertoldi *et al* (2020) defendeu o acesso a aconselhamento psicológico como medida de prevenção e promoção à saúde mental.

Kang *et al* (2020) fez um estudo transversal em um determinado hospital localizado na cidade de Wuhan na china onde de 994 profissionais de saúde, onde 81,6% desse número eram profissionais de enfermagem, 331 participantes disseram buscar serviço especializado para tratamento de seus transtornos devido a sobrecarga que a pandemia trouxe para os trabalhadores da saúde. É de valia lembrar que 33,2% desses profissionais buscaram ajuda profissional para promoção, proteção ou até mesmo tratamento para o seu problema.

De acordo com Mucke *et al* (2020) é de suma importância que haja uma oferta de apoio psicológico, pois a mesma reitera condutas de intervenções de alívio da sobrecarga de estresse mental e físico do profissional, gerando no mesmo um alívio. O atendimento profissional aos profissionais mais expostos a transtornos mentais, como depressão e ansiedade e com riscos de suicídio, é imprescindível.

Segundo Shen *et al* (2020), a melhor estratégia ainda é a identificação precoce, pois assim as intervenções podem ser aplicadas o mais rápido possível, evitando assim maiores problemas a longo prazo. A avaliação e acompanhamento com a linha de frente, abordando principalmente profissionais com contato direto com pacientes UTI, verificando o nível de pressão psicológica para implementar intervenções o mais rápido possível, evitando assim um agravo da saúde mental desses profissionais.

Li S *et al* (2020) cita o oferecimento de terapia com profissional uma estratégia de extrema necessidade, mas deve ser abordada de acordo com a particularidade de cada um, uma vez que o profissional atuante na linha de frente contra a Covid-19 é aconselhável a consulta online, em concordância Toeschler *et al* (2020) citou como apoio com especialistas o site do Conselho Federal de Enfermagem que disponibilizou, em março de 2020, um serviço de chat online, que fora conduzido por enfermeiros com especialidade em saúde mental direcionados a todos os profissionais de enfermagem que precise de ajuda emocional nessa pandemia. Também em de acordo com o mesmo autor o Ministério da saúde investiu 2,3 milhões de reais com um projeto de um canal de teleconsulta psicológica, formado por trabalhadores do ramo da psicologia e da psiquiatria, entre os meses de maio e setembro do ano de 2020. O autor Bosco *et al* (2020) também indicou o atendimento por telefone que realiza escuta diferenciada com profissionais especializados.

O profissional de enfermagem vem enfrentando muitas dificuldades quando se trata do enfrentamento a pandemia, além do excesso de trabalho e a ausência de infraestrutura e muitas vezes a falta de EPI's, os profissionais se sentem pressionados, exaustos e impotentes diante de tantas mortes e preocupações com familiares e com si. Necessitam de cuidados, apoio psicológico com especialistas, terapias em grupo, apoio e comunicação em equipe, para amenizar os possíveis problemas psicológicos e dar amparo para este profissional não ter um agravo. A busca por um suporte psicológico profissional é sem dúvida um dos métodos mais eficazes, pois seria uma análise mais profunda para o transtorno psíquico do paciente.

4.3 Rotina de autocuidado é de suma importância para prevenção de transtornos psíquicos

Tabela 4. Síntese dos estudos referentes a rotina de autocuidado

REFERÊNCIAS	ESTRATÉGIAS
BLAKE, H., <i>et al</i> . Mitigating the Psychological Impact of COVID-19 on Healthcare Workers: A Digital Learning Package. Int. J. Environ. Res. Public Health . 2020. https://www.mdpi.com/1660-4601/17/9/2997	Importância a realização de rotinas de autocuidados necessárias.

BOSCO, E., <i>et al.</i> , Saúde Mental da enfermagem no enfrentamento da Covid-19 em um hospital universitário regional. Revista Brasileira de Enfermagem . 2020. https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0434	Promover técnicas de relaxamento como o yoga e o reiki
MUCKE, A., <i>et al.</i> Saúde mental em tempos de pandemia de covid-19 e os profissionais de saúde: revisão narrativa. Com. Ciências Saúde . 2020. https://doi.org/10.51723/ccs.v31i03.786	Realizar exercícios respiratórios, meditações, práticas que levam ao relaxamento e a fé
SHEN, X., <i>et al.</i> Estresse psicológico de enfermeiras de UTI na época do COVID-19. Crit Care . 2020. https://doi.org/10.1186/s13054-020-02926-2	Foco em atividades que auxiliem no processo de relaxamento corporal e mental
SOUZA, N., <i>et al.</i> O trabalho da enfermagem na pandemia do COVID-19 e repercussões na saúde mental dos trabalhadores. Rev. Gaúcha Enferm. 2020. https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200225	Descanso entre os turnos, alimentação saudável, evitar consumo de drogas e álcool
TOESCHER, A., <i>et al.</i> Saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia de Covid-19: recursos de apoio. Esc Anna Nery . 2020. https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0276	Criar rotinas de auto cuidado, como: evitar hábitos prejudiciais, fazer pausas, atender às necessidades básicas, manter contato com a família e amigos e manter fé ou práticas religiosas.

Fonte: elaborado pelas autoras.

Segundo Blake *et al* (2020) o descanso é onde o trabalhador terá como importância a realização de suas rotinas de autocuidado necessárias, por isso é imprescindível a garantia desses horários de descanso durante o trabalho ou entre os turnos, é ressaltado a importância de se manter hidratado, manter uma alimentação mais saudável a prática de exercícios físicos e manter sempre o contato com a família e amigos, mesmo que seja de modo virtual. Também de acordo com o autor é importante fugir de rotinas que tornam o enfrentamento inúteis como o tabagismo, etilismo, vício em drogas e em jogos de azar, pois a longo prazo, isso pode piorar o bem-estar físico e mental.

De acordo com Mucke *et al* (2020) pausas durante o plantão, em lugares tranquilos, realizar exercícios respiratórios, como meditação, yoga, enfim, práticas que levam relaxamento ao copie, ou algum local para os que são ligados a alguma religião terem um momento de reflexão para agradecer e fazer suas preces seria uma grande ajuda a aqueles que buscam paz interior, longe de todo o estresse da rotina diária, proporcionando assim um alívio tanto físico quanto mental. Bosco *et al* (2020) também propôs como medidas de estratégias a realização de práticas integrativas que promovem o relaxamento, como o yoga e o Reiki.

Shen, *et al.*, (2020), ressalta a importância do autocuidado, pois tirando um tempo para si, fazendo atividades que auxiliem no processo de relaxamento mental e corporal, pode reduzir drasticamente o adoecimento psicológico, melhorando a pressão que estão sofrendo, o autor ainda cita a importância do cuidado mental relacionando a diminuição da imunidade possibilitando o contágio, por isso é imprescindível ao profissional de enfermagem lembrar que além de cuidar do próximo deve cuidar de si.

Souza *et al.*, (2020) cita que é relevante manter uma boa alimentação, priorizar os

descansos entre os turnos, fazer atividades físicas, fugir do consumo de drogas, tabacos e álcool é uma das intervenções para um equilíbrio na saúde mental dos profissionais de enfermagem.

Toescher, et al., (2020) enfatiza estratégias para reduzir o nível de estresse entre os profissionais, apontando o autocuidado como uma ferramenta importantíssima para manter-se bem psicologicamente. Técnicas de relaxamento, contato com familiares e amigos, um momento para si, realizando alguma atividade que deixe o profissional tranquilo, sempre buscando um monitoramento sobre possíveis sintomas de adoecimento psicológico, pois a melhor estratégia nestes casos é a identificação precoce, no menor sinal de sintoma de piora no estado mental a procura de um especialista é a melhor opção. O autor ainda indica evitar hábitos que prejudiquem a saúde do trabalhador, como: consumir bebidas alcoólicas, uso abusivo de tabaco e outras formas, que por muitas das vezes é uma desculpa para o profissional fugir de angústias. Tirar pausas, atender as necessidades básicas (alimentação, hidratação e sono), manter a fé/espiritualidade/religião.

Sabe-se que a priorização do descanso é um fator crucial para um enfermeiro ou qualquer profissional de saúde desenvolver sua profissão com êxito, ter a consciência que pausas, momentos de reflexões, manter contato com a rede sócio afetiva (mesmo que de maneira virtual), ter uma alimentação saudável, um sono regulado, beber água com frequência e de maneira abundante, evitar fumar e o consumo de bebida alcoólica são caminhos que partem como uma intervenção fundamental para um equilíbrio emocional de qualidade. É necessário o profissional ter o cuidado com si próprio, pois com a pressão psicológica vivenciada neste período de pandemia é inegável a importância do autocuidado, estes cuidados refletem uma melhora no estado mental, e conseqüentemente corporal, visto que a mente do ser humano é responsável por tudo, ainda mais no que diz respeito à saúde, para isso a melhor prevenção é o cuidado.

4.4 Garantia de oferecimento suficiente de EPIs evita o medo de se infectar

Tabela 5. Síntese dos estudos referente a garantia de oferecimento suficiente de EPI's.

REFERÊNCIAS	ESTRATÉGIAS
BERTOLDI <i>et. al.</i> , A saúde mental dos profissionais de saúde no contexto de pandemia de covid-19. Unesc em revista . 2020. https://200.166.138.167/ojs/index.php/revistaunesc/article/view/208	É importante a princípio a precaução, como recomendações para uso de EPIs
OLIVEIRA, E., <i>et. al.</i> Projeto Vida em quarentena: estratégia para promoção da saúde mental de enfermeiros diante da Covid-19. Enferm. Foco . 2020. http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/3741/820	Garantia de equipamentos de proteção adequados e de qualidade.

SOUZA, N., <i>et al.</i> O trabalho da enfermagem na pandemia do COVID-19 e repercussões na saúde mental dos trabalhadores. Rev. Gaúcha Enferm. 2020. https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200225	Os profissionais devem fazer o uso adequado de EPIs
TEIXEIRA, C., <i>et al.</i> A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. Instituto de saúde coletivo, Universidade Federal da Bahia (UFBA) . 2020. https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.19562020	É de suma importância medidas preventivas para a redução de risco de infecção, como o uso de EPIs.
XIANG, Y-T., <i>et al.</i> Tribute to health workers in China: A group of respectable population during the outbreak of the covid-19. Int J Sci. 2020. https://doi.org/10.7150/ijbs.45135	As autoridades de saúde, as partes interessadas e os formuladores de políticas de saúde devem fazer um esforço conjunto para garantir o fornecimento suficiente de EPIs.

Fonte: elaborado pelos autores

Durante o período entre março e abril de 2020 Oliveira *et al* (2020) resolve fazer um relato de experiência em forma de vídeo onde 11 profissionais da enfermagem foram separados e instruídos a fazerem vídeos relatando sua experiência com a pandemia da covid-19, com isso relataram um medo de contaminação muito grande a si mesmo e o receio de também contaminar sua família e entes queridos, assim ressalta-se a importância de cobranças relacionadas a equipamentos de proteção individual.

Xiang *et al* (2020) cita que para os profissionais em linha de frente contra a Covid-19 deve ter a garantia e fornecimento dos equipamentos de proteção, em consoante Souza *et al* (2020) alega que a falta de EPIs pode resultar em um medo de contágio, causando eventualmente um distanciamento do profissional para o paciente, por isso se justifica a importância do fornecimento desses equipamentos de proteção individual.

Segundo Teixeira *et al* (2020) devem ser adotadas medidas para garantir a segurança dos profissionais de enfermagem, ênfase em educação continuada, reforçando a importância mesmo que já declarada da lavagem das mãos. O autor reforça que o uso de EPIs deve ser viabilizado e a todos os profissionais e seu uso indispensável, isso inclui toda a paramentação, como: gorro, máscaras N95, luvas internas, óculos de proteção, roupas de proteção, capas para sapatos impermeáveis descartáveis, aventais de isolamento descartáveis, luvas externas e escudo facial.

O uso dos EPIs é reforçado por Bertoldi *et al* (2020), salientado que muitos profissionais, mesmo sendo da área científica, são céticos quanto a real necessidade de prevenção e segurança em relação aos cuidados com o vírus e suas consequências. O autor demonstra que muitos profissionais ignoram a gravidade de uma contaminação, podendo contaminar terceiros.

Teixeira *et al* (2020) reforça a mudança também no contexto da ambiência institucional, desenvolvendo ampla mudança na rotina diária de limpeza e desinfecção, além da regulação

rigorosa com filtragem de ar e cobertura de artigos médicos/hospitalares com uma barreira do tipo filme plástico. Ressalta também a necessidade de adequação, com um local para que os profissionais possam colocar e retirar a paramentação, ambiente reservado somente para este fim.

A utilização de EPIs na área da saúde é obrigatório e de grande importância, pois além de dar uma proteção a mais para o paciente, protege, e muitas vezes impede que o profissional seja infectado por diversos vírus. Durante a pandemia no Covid-19 o uso dos equipamentos se tornou fundamental para linha de frente, porém infelizmente o país sofre com problemas econômicos, e nem todas as unidades de saúde responsáveis pelos cuidados com pacientes com o novo vírus tem a infraestrutura e os materiais necessários para a segurança do profissional. A falta de equipamentos de proteção individual não afeta somente a saúde física do profissional, o estresse e o medo de ser infectado pelo vírus e/ou de transmitir para algum familiar gera desconforto, ansiedade e muitos outros problemas psicológicos.

4.5 Comunicação e boa vivência em equipe cria um ambiente de trabalho mais confortável

Tabela 6. Síntese dos estudos referente a comunicação e boa vivência em equipe

REFERÊNCIAS	ESTRATÉGIAS
BLAKE, H., <i>et al.</i> Mitigating the Psychological Impact of COVID-19 on Healthcare Workers: A Digital Learning Package. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2020. https://www.mdpi.com/1660-4601/17/9/2997	É crucial promover a comunicação e harmonia entre as equipes
LUZ, E., <i>et al.</i> Repercussões da covid-19 na saúde mental dos trabalhadores de enfermagem. Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro. 2020. https://doi.org/10.19175/recom.v10i0.3824	Importância em discussões coletivas e grupos.
MUCKE, A., <i>et al.</i> Saúde mental em tempos de pandemia de covid-19 e os profissionais de saúde: revisão narrativa. Com. Ciências Saúde. 2020. https://doi.org/10.51723/ccs.v31i03.786	Faz-se necessário desenvolver a comunicação nas equipes de saúde
SHEN, X., <i>et al.</i> Estresse psicológico de enfermeiras de UTI na época do COVID-19. Crit Care. 2020. https://doi.org/10.1186/s13054-020-02926-2	É mister o aconselhamento de se comunicar com colegas
SOUZA, N., <i>et al.</i> O trabalho da enfermagem na pandemia do COVID-19 e repercussões na saúde mental dos trabalhadores. Rev. Gaúcha Enferm. 2020, https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200225 .	É fundamental promover a comunicação bem como inter e intra equipes

Fonte: elaborado pelos autores

Segundo Luz *et al* (2020) as relações interpessoais são favorecidas em discussões coletivas e grupos multiprofissionais. A importância da comunicação entre as equipes foi ressaltada por Blake *et al* (2020), o autor destaca que um fórum é de grande valia para os profissionais expressarem seus sentimentos e angústias, tendo como resultado o apoio de todos

os profissionais da equipe multiprofissional e confiança dos mesmos. Essas comunicações devem ser oportunas, honestas, abertas e consistentes, devem conter informações precisas. Ainda sobre o mesmo autor é mister alegar que em situações de estresse a comunicação evitará interpretações errôneas e garantirá um ambiente psicologicamente mais seguro, para essa comunicação fluir e obter um resultado como uma intervenção psicológica o gestor de liderança da equipe: não pode obrigar a equipe a falar sobre seus sentimentos; não se apressar em oferecer intervenções psicológicas cedo demais; em caso de ansiedade de um profissional da equipe instruí-lo a plantar os dois pés no chão e respirar fundo; em caso de sentimento de culpa é necessário instruiu o profissional a se lembrar que esse sentimento veio à tona porque o profissional é uma pessoa compassiva e atenciosa, todos da equipe estão lutando e fazendo sua parte para lutar por alguém; em caso do sentimento de tristeza é necessário que o profissional expresse isso com segurança, que o mesmo seja paciente e gentil com ele mesmo; em caso do trabalhar se sentir traumatizada conectar com entes queridos com uma frequência maior, tentar evitar situações de medo, e lembrar que isso passará em breve são bons pensamentos para encarar e amenizar o sentimento.

As comunicações nas equipes de saúde segundo o autor Mucke *et al* (2020) é crucial para estabelecer um clima de reciprocidade e empatia, concedendo expressões de sentimentos como o esgotamento emocional e o Burnout. Shen *et al* (2020) reforça uma boa comunicação em equipe como uma perfeita estratégia para aliviar a carga mental, pois o trabalho em conjunto e a familiarização com o ambiente e os procedimentos mais utilizados reduz os níveis de ansiedade garantindo assim um rendimento maior no trabalho além de proporcionar uma redução do risco de estresse mental. O autor Souza *et al* (2020) ressalta a importância de se manter uma conversação entre colegas de equipe para partilhar experiências e sentimentos, ainda que seja de forma online

Em qualquer âmbito, seja na área da saúde ou não, sabemos a importância da boa comunicação em equipe, para melhor aproveitamento e qualidade no atendimento. Durante a pandemia esta importância aumentou, pois além de melhor acompanhamento profissional/paciente, se tornou importante para apoio psicológico e criação de estratégias para amenizar a pressão psicológica que a classe está enfrentando.

4.6 Valorização profissional deixa o profissional mais empenhado em sua função

Tabela 7. Síntese dos estudos referentes à valorização profissional, incentivos financeiros e melhoria nas condições de trabalho

REFERÊNCIAS	ESTRATÉGIAS
BERTOLDI, L., <i>et al.</i> , A saúde mental dos profissionais de saúde no contexto de pandemia de covid-19. Unesc em revista . 2020. https://200.166.138.167/ojs/index.php/revistaunesc/article/view/208	Reconhecimento profissional
MUCKE, A., <i>et al.</i> Saúde mental em tempos de pandemia de covid-19 e os profissionais de saúde: revisão narrativa. Com. Ciências Saúde . 2020. https://doi.org/10.51723/ccs.v31i03.786	Necessita de valorização do serviço prestado
TEIXEIRA, C., <i>et al.</i> A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19 . Instituto de saúde coletivo, Universidade Federal da Bahia (UFBA). 2020. https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.19562020	Valorização profissional pela sociedade
XIAO, X., <i>et al.</i> Psychological impact of healthcare workers in China during COVID-19 pneumonia epidemic: A multi-center cross-sectional survey investigation. Journal of Affective Disorders . 2020. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.081	É imprescindível a valorização profissional e incentivos financeiros

Fonte: elaborado pelos autores

Para Teixeira *et al* (2020) o profissional que é mais valorizado pela sociedade é crucial para que os mesmos desempenhem suas funções com mais coragem e esperança em dias melhores. Um fator protetor de acordo com Bertoldi *et al* (2020) é o reconhecimento profissional, seja através da bonificação ou aumento de salário, como também a redução da jornada de trabalho e escalas flexíveis.

De acordo com Xiao *et al* (2020), existem fatores de risco que aumentam a probabilidade dos profissionais desenvolverem problemas psicológicos, além da assistência relacionada a EPI's, infraestrutura, apoio psicológico é imprescindível a valorização profissional e incentivos financeiros para sentirem que seu trabalho está sendo reconhecido como merece.

A luta da classe de enfermagem por melhores condições de trabalho e o devido reconhecimento já é sabido, desde o início da pandemia pudemos acompanhar o quão importante a enfermagem tem sido para o enfrentamento da Covid-19, nada mais justo que o reconhecimento da excelência do trabalho realizado, do quanto estes profissionais estão sofrendo com a pressão psicológica e a incerteza em todos os aspectos, além de reconhecimento é importantíssimo e de grande relevância que a classe seja tratada pelas autoridades responsáveis com a devida importância, na melhora da infraestrutura do ambiente de trabalho, melhores condições, bonificações, piso salarial digno, além de escalas de trabalho para o respectivo descanso, pois além do cansaço físico, existe o cansaço mental, e com turnos melhor organizados haveria um maior rendimento do trabalho entre os membros da equipe, o profissional não se sentiria frustrado e isso já é uma grande estratégia para reduzir o risco de problemas psicológicos futuros.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste trabalho, foi realizar de forma abrangente uma das estratégias encontradas, para minimizar os impactos na saúde mental dos profissionais de enfermagem, em meio a pandemia da Covid-19, além de identificar estratégias para tentar atenuar os problemas psicológicos causados pela pandemia.

Após análise dos estudos, foi possível concluir que:

- com a grande demanda causada pela pandemia e a escassez de profissionais qualificados, a uma sobrecarga de trabalho aos profissionais, e isto ligado a falta de infraestrutura, causando um esgotamento físico e mental;

- com o excesso de pressão que estes profissionais são submetidos eles enfrentam problemas como ansiedade, frustração, medo, incerteza, além da preocupação com familiares e amigos, isto relacionado ao medo de transmitir o vírus a algum membro do seu círculo familiar;

- a pandemia causou uma crise de saúde pública, com isso profissionais da linha de frente vivem diariamente com a preocupação de contrair o vírus, apoio familiar ineficaz, falta do autocuidado, acaba gerando um grande índice de problemas psicológicos, que muitas vezes não são diagnosticados e tampouco tratados de forma correta; a importância de estratégias para minimizar o sofrimento psicológico dos profissionais de enfermagem é de suma importância, haja vista que, a saúde mental é indispensável para a excelência do cuidado aos pacientes.

Os estudos levam a perceber a importância de minimizar os problemas psicológicos nos profissionais de enfermagem por meio de estratégias que proporcionem apoio psicológico, além da organização das escalas trabalhadas para reduzir a sobrecarga destes profissionais.

Além disso, é essencial a melhoria na infraestrutura no ambiente de trabalho, acesso a EPI's, além de capacitações em relação a boa vivência em equipe e a importância do uso de EPI's. Outrossim, é importante evidenciar a importância do tratamento dos profissionais da linha de frente, que necessitam de empatia, cuidados especializados, além de escalas de trabalho que permitam o descanso, atividades de lazer e relaxamento para minimizar o risco de adoecimento mental.

Ademais, além dos cuidados psicológicos, e a busca por estratégias para minimizar o risco de problemas psicológicos, é de suma importância que o trabalho realizado seja valorizado devidamente, com melhores escalas de trabalho, bonificações, piso salarial digno, além de todo o suporte durante e pós pandemia para os profissionais que foram afetados.

Houve dificuldades em achar artigos que citassem e justificassem diretamente intervenções para os profissionais de enfermagem, além das pesquisas, em sua metade, serem

de outra língua, onde se tem o fato de que a cultura e os procedimentos na saúde são diferentes. Com isso espera-se que estes estudos sejam ampliados para uma pesquisa mais elaborada em artigos futuros, e que as intervenções para esses profissionais tão sobrecarregados, sejam mais precisos e eficazes.

Desse modo, espera-se que o presente trabalho abra caminho para mais pesquisas futuras, e que as intervenções sejam feitas corretamente, para que possamos ter profissionais capacitados e saudáveis. Destaca-se que os profissionais de saúde necessitam de um tratamento com mais empatia e cuidados especializados, além de escalas que permitam o descanso e atividades de lazer.

6 REFERÊNCIAS

AFIFI, Walid; FELIX, Erika; AFIFI, Tamara. The impact of uncertainty and communal coping on mental health following natural disasters. **Taylor & Francis**. v. 25, n. 3 [Internet]. 2010. Disponível em: < <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.603048> > Acesso em 23 set. 2021.

BAO, Yanping; SUN, Yankun; MENG, Shiqiu; SHI, Jie; LU, Lin. 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. **The Lancet**. v. 395, n. 10224 [Internet]. 2020. Disponível em: < [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3) > Acesso em: 23 set. 2021

BERTOLDI, Luisa; SOUZA, Thalita; CARVALHO, Fabio. A saúde mental dos profissionais de saúde no contexto de pandemia de Covid-19. **Unesc em revista**. v. 04, n. 02. [Internet]. 2020. Disponível em: < <http://200.166.138.167/ojs/index.php/revistaunesc/article/view/208>> Acesso em: 28 set. 2021.

BLAKE, Holly; BERMINGHAM, Fiona; JOHNSON, Graham; TABNER, Andrew. Mitigating the Psychological Impact of COVID-19 on Healthcare Workers: A Digital Learning Package. **Int. J. Environ. Res. Public Health**. v. 17, n. 9 [Internet]. 2020. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/17/9/2997>> Acesso em: 02 out. 2021.

BOSCO, Eduardo; FLORIANO, Lara; SKUPIEN, Suellen; ARCARO, Guilherme; MARTINS, Alessandra; ANSELMO, Aline. A saúde Mental da enfermagem no enfrentamento da Covid-19 em um hospital universitário regional. **Revista Brasileira de Enfermagem**. v. 73, suppl 2 [Internet]. 2020. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0434>>. Acesso em 25 set. 2021.

BRASIL, 2020. Ministério da saúde garante suporte psicológico a profissionais do SUS. **Ministério da saúde**. [Internet]. 2020. Disponível em: <<http://200.166.138.167/ojs/index.php/revistaunesc/article/view/208>> Acesso em: 16 out. 2021.

BRASILEIRO, Marislei Espíndula. A Enfermagem Quântica e o Paradigma das Evidências Científicas. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Edição 9. Ano 02, v. 06. p. 135-145, dezembro de 2017. Acesso em: 25 set. 2021.

COELHO, Maria; FILHO, Naomar; PERES, Maria. O Conceito de Saúde Mental. **Revista USP**, São Paulo, n. 43, p. 100-125, set./nov. 1999. Acesso em: 23 set. 2021.

COREN/BA, Conselho regional de enfermagem da Bahia. **Assistência de enfermagem aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus**. Conselho Regional de Enfermagem da Bahia. [Internet]. 2020. Disponível em: <http://ba.corens.portalcofen.gov.br/assistencia-de-enfermagem-aos-casos-suspeitos-ou-confirmados-de-infeccao-pelo-novo-coronavirus-sars-cov-2_55192.html> Acesso em: 23 set. 2021.

LI, Sijia; WANG, Yilin; XUE, Jia; ZHAO, Nan; ZHU, Tingshao. The impact os covid-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active weibo users. **International Journal of enviromental research and public health**. v. 17 n. 06. [Internet]. 2020. [Internet]. Disponível em: <<https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>> Acesso em: 28 set. 2021.

LI, Zhenyu; GE, Jingwu; YANG, Meiling; FENG, Jianping, *et al.* Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control. **Brain, behavior, and immunity**. v. 88, p. 916-919. [Internet]. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.007>> Acesso em: 28 set. 2021.

LUZ, Emanuelli. MUNHOZ, Oclaris; MORAIS, Bruna; GRECO, Patrícia; CAMPONOGARA, Silviomar; MAGNAGO, Tânia. Repercussões da Covid-19 na saúde mental dos trabalhadores de enfermagem. **Revista de Enfermagem do Centro-oeste Mineiro**. . v. 10. [Internet]. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.19175/recom.v10i0.3824>> _ Acesso em: 27 set. 2021.

MENDES, Karina; SILVEIRA, Renata; GALVÃO, Cristina. Revisão integrativa: métodos de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto e Contexto Enfermagem**. v. 17, n. 04. [Internet]. 2008. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>> Acesso em: 23 set. 2021.

MUCKE, Ana; DESSUY, Adriana; KOJOROSKI, Ana; STEFFANI, Jovani; CETOLIN, Sielei; BELTRAME, Vilma; MARMITT, Luana. Saúde mental em tempos de pandemia de Covid-19 e os profissionais de saúde: revisão narrativa. **Com. Ciências Saúde**. v. 31, n. 03. [Internet]. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.51723/ccs.v31i03.786>> Acesso em 28 set. 2021.

OLIVEIRA, Eliany; COSTA, Maria; MARQUES, Natalia; LOMEIO, Roselane; NASCIMENTO, Pedro; RODRIGUES, Caio; ANDRADE, Carla; MOREIRA, Roberta. Projeto Vida em Quarentena: estratégia para promoção da saúde mental de enfermeiros diante da Covid-19. **Enferm. Foco**. v. 31 n. 03 [Internet]. 2020. Disponível em: <<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/3741/820>> Acesso em 25 set. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946. **OMS**. [Internet]. 2017 Disponível em <<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>> Acesso em: 23 set. 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE-OPAS. Folha informativa sobre COVID-19. **Escritório Regional para as Américas da Organização Mundial da Saúde**. [Internet]. 2021. Disponível em <<https://www.paho.org/pt/covid19>> Acesso em: 23 set. 2021.

SAIDEL, Maria; LIMA, Maria; CAMPOS, Claudinei; LOYOLA, Cristina; ESPERDIÃO, Elizabeth; RODRIGUES, Jeferson. Intervenções em saúde mental para profissionais de saúde frente a pandemia de coronavírus. **Rev enferm UERJ**. v. 28, p. e49923 [Internet]. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.12957/reuerj.2020.49923>> Acesso em: 25 set.2021.

SOUZA, Norma; CARVALHO, Elóia; SOARES, Samira; VARELLA, Thereza; PEREIRA, Sandra; ANDRADE, Karla. O trabalho da enfermagem na pandemia do COVID-19 e repercussões na saúde mental dos trabalhadores. **Rev. Gaúcha Enferm**. v. 42, n. spe [Internet]. 2021. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200225>> Acesso em: 30 set. 2021.

TESINI, Brenda. Coronavírus e síndromes respiratórias agudas (COVID-19, MERS e SARS). **University of Rochester School of Medicine and Dentistry**. [Internet]. 2021. Disponível em: <<https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/infec%C3%A7%C3%B5es/v%C3%ADrus-respirat%C3%B3rios/coronav%C3%ADrus-e-s%C3%ADndromes-respirat%C3%B3rias-agudas-covid-19-mers-e-sars>> Acesso em 23 set. 2021.

TOESCHER, Aline; BARLEM, Jamila; BARLEM, Edison; CASTANHEIRA, Janaína; TOESCHER, Rodrigo. Saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia de Covid-19: recursos de apoio. **Esc Anna Nery**. v. 24, n. spe. [Internet]. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0276>>. Acesso em: 25 set. 2021

XIAO, Xiao; ZHU, Xiaobin; FU, Shuai; HU, Yugang; LI, Xiaoning; XIAO, Jinsong. Psychological impact of healthcare workers in China during COVID-19 pneumonia epidemic: A multi-center cross-sectional survey investigation. **Journal of Affective Disorders**. v. 274, p. 405-410. [Internet]. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.081>> Acesso em 23 set. 2021



TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO

Eu Márcia de Queiroz Maceso RA _____

Declaro, com o aval de todos os componentes do grupo a:

AUTORIZAÇÃO ()

NÃO AUTORIZAÇÃO (x)

Da submissão e eventual publicação na íntegra e/ou em partes no Repositório Institucional da Faculdade Unida de Campinas – FACUNICAMPs e da Revista Científica da FacUnicamps, do artigo intitulado: Estratégias para minimizar os impactos na saúde mental dos profissionais de enfermagem em meio à pandemia da COVID-19

De autoria única e exclusivamente dos participantes do grupo constado em Ata com supervisão e orientação do (a) Prof. (a): Dra Marislei Brasileiro

O presente artigo apresenta dados validos e exclui-se de plágio.

Curso: Enfermagem . Modalidade afim Saúde

p/ 

Assinatura do representante do grupo



Assinatura do Orientador (a):

Obs: O aval do orientador poderá ser representado pelo envio desta declaração pelo email pessoal do mesmo.

Goiânia, 22 de janeiro de 2022