



**Evento:** Mostra de Projetos Integradores da Graduação Mais

## **SAÚDE MENTAL PARA TRABALHADORES DA SAÚDE <sup>1</sup>**

### **MENTAL HEALTH FOR HEALTH WORKERS - SAÚDE MENTAL PARA TRABALHADORES DA SAÚDE**

**Débora Linn<sup>2</sup>, Maria Eduarda Silva Martins<sup>3</sup>, Renata Mantovani da Costa<sup>4</sup>, Elisiane Felzke Schonardie Costantin<sup>5</sup>**

<sup>1</sup> Projeto desenvolvido na disciplina de Projeto Integrador do curso Psicologia do primeiro semestre da Graduação Mais.

<sup>2</sup> Estudante do curso Psicologia; debora.linn@sou.unijui.edu.br.

<sup>3</sup> Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Extensão - PIBEX/UNIJUI; estudante do curso Psicologia; maria.silva@sou.unijui.edu.br.

<sup>4</sup> Estudante do curso Psicologia; renata.mantovani@sou.unijui.edu.br.

<sup>5</sup> Mestre em Educação nas Ciências pela Unijui; Docente do Curso de Psicologia; elisiane.s@unijui.edu.br

### **1. INTRODUÇÃO:**

Há mais de um ano estamos vivendo uma pandemia que alterou radicalmente nossas rotinas, fazendo com que o mundo todo entrasse em um isolamento radical com medo de que o vírus mortal da Covid-19 roubasse de nós nossas vidas, nossos familiares, colegas e amigos. Durante esse ano inteiro, além de sintomas de coronavírus houve um aumento significativo de sintomas psíquicos e transtornos mentais que possuem origens diversas, como experiências traumáticas relacionadas a morte de pessoas próximas ou até mesmo da infecção, estresse devido a jornada de trabalho, e até mesmo a ação do vírus no sistema nervoso. O que também acontece com os profissionais da área da saúde, principalmente da linha de frente do combate ao vírus, por estarem colocando a sua profissão em primeiro lugar e dedicando muito mais tempo para cuidar dos enfermos, acabam abdicando de suas necessidades pessoais sem sobrar tempo para cuidar de sua saúde mental.

Como cuidar da saúde mental em tempos de pandemia? Esta é a grande questão que se coloca aos trabalhadores da área da saúde, que em função da rotina estressante, entram em sofrimento psíquico.

#### **1.1 Objetivo Geral**

Nosso objetivo é, através de pesquisas, entender como elaborar propostas que levem até esses profissionais da linha de frente de Ijuí conhecimento sobre autocuidado e educação



em saúde mental. Buscando ações de prevenção para a redução de chances de adoecimento desses trabalhadores e de promoção, com o intuito de prepará-los para lidar com as mudanças em sua rotina referentes ao cenário atual da pandemia do Covid-19 através da psicoeducação para que haja uma ampliação de conhecimentos sobre suas emoções, gatilhos, condições mentais e necessidades de tratamento psicológico.

### **1.2 Objetivo Específico**

Através da psicoeducação temos como objetivo específico, a busca pela prevenção e promoção de saúde mental, para assim reduzir as chances de adoecimento dos trabalhadores da área da saúde. A ideia é prepará-los para lidar com as mudanças em sua rotina referentes ao cenário atual da pandemia do Covid-19, ampliando seus conhecimentos sobre suas emoções, gatilhos, condições mentais e necessidades de tratamento psicológico.

### **1.3 Justificativa**

Diante desse cenário mundial, os trabalhadores da área da saúde estão com suas mentes vulneráveis devido ao grande nível de estresse que estão enfrentando nesse contexto catastrófico das suas vidas, onde precisam ajudar o máximo de pessoas possíveis, sempre dedicando sua vida e sua própria saúde a favor do outro. O impacto na saúde mental desses trabalhadores também é resultado dos milhares de casos de infectados pelo coronavírus na área da saúde, um total de 64.689 (28,1%) confirmados pelo Ministério da Saúde em 29 de março de 2021, por estarem expostos ao vírus em seu cotidiano. Apesar disso, acabam não sendo reconhecidos por seus incessantes esforços que é somado a pressões de colegas/familiares/de si mesmo, ao medo da incompetência e do fracasso, perda de prazer e satisfação no que fazem, além da falta de tempo e precariedade de recursos em seu ambiente de trabalho, o que gera um sofrimento psíquico como depressão, medo, insônia, pânico e ansiedade.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

De acordo com a Associação de Psicologia Americana – APA, a saúde mental pode ser definida como: um estado mental estável onde os comportamentos são adequados, livres de sintomas incapacitantes, e que possui a capacidade de lidar com as demandas do cotidiano



e de construir relacionamentos. Nesse sentido, Brotto (2020) preceitua que seria uma imagem positiva sobre si mesmo, que ativa o bom relacionamento com amigos, familiares e colegas de trabalho.

Segundo Miranda et al (2006) os transtornos mentais representam cinco das dez principais causas de incapacidade, caracterizando quase um terço do total de incapacidade global, fato este que reflete em sofrimento, incapacidade e prejuízos econômicos. Nessa linha de pensamento, sabemos que para os trabalhadores da área da saúde o que impacta diretamente na sua saúde mental e pode acarretar sentimentos de incapacidade e desamparo são: o grau elevado de contágio do vírus, a falta de equipamentos de proteção individual (EPI), a sobrecarga de trabalho e os impactos na saúde, além das condições precárias, intensificação da jornada, novos fluxos e organizações de trabalho. (CESTEH, 2020).

O trabalho do profissional da saúde está desprovido de valorização, de significação, de reconhecimento, e tem sido fonte constante de ameaças à integridade física e/ou psíquica. Em sua carreira profissional, muitas vezes, é impedida a mudança de posição, como ascensão ou readaptação, vindo assim a desenvolver um sofrimento patológico, que, como citado anteriormente, ocorre quando o sujeito não encontra mais formas de enfrentar as dificuldades impostas por seu ambiente de trabalho, assim podendo desenvolver patologias como transtornos de ajustamento, reações ao estresse, síndrome do esgotamento profissional (burnout), até depressões graves e incapacitantes, crises de angústias, de ansiedade, dependência química severa e suicídio. (ALTÍSSIMO, 2019 p. 23-24).

Levando em consideração os apontamentos feitos por Gerlach (2021 p. 20), o suporte oferecido pela psicologia pode ajudar esses profissionais a lidar com os impasses e dificuldades já mencionados, pois o ambiente demanda estabilidade emocional de toda a equipe. Nesse sentido, podemos considerar que os profissionais vivenciam situações que lhes afetam e ao deparar-se com a situação da pandemia, sendo padecidos do efeito, podendo assim serem potencializados, tomando em alguns casos, um formato de pânico ou tragédia.

Para Santos e Radünz et al (2011), o cuidar está diretamente ligado a aprender a viver, tendo a possibilidade de ocupar-se consigo mesmo. Esta é uma prática social e pessoal, mas pode ser também coletiva, uma vez que o conhecimento e cuidado de si é parte integrante do cuidado do outro. Ao praticar o autocuidado, conseqüentemente, cuidará do outro, pois, o



cuidado encaminha à formação e à emancipação, assim como o cuidar envolve a mudança do próprio viver em sociedade. (GERLACH, 2021 p. 25).

Temos como exemplo, Altíssimo (2019) que em seu trabalho de conclusão de curso defende que há uma idealização do profissional da saúde, onde acredita-se que o mesmo deverá ter um comportamento otimista e ser um perito em todas as áreas, em uma posição que não tolera falhas e deslizos. Em consequência disso muitos dos trabalhadores acabam adoecendo, entrando na ordem do sofrimento patológico, pois como se encontram em constante estresse, onde muitos não conseguem encontrar uma válvula de escape para seu sofrimento, fazendo com que o trabalhador adoça.

A desorganização e a falta de conforto do ambiente também são causas de estresse para o trabalhador. O ambiente projetado inapropriadamente influencia na qualidade de trabalho, pois dificulta a organização das funções. Questões como iluminação natural, acústica adequada e um ambiente motivador resolveriam problemas relacionados à insalubridade. (GERLACH, 2021 p.23).

Desta maneira, Gerlach (2021) refere que deve-se considerar os fatores psicológicos do adoecimento dos profissionais da área de saúde para poder assim, realizar o tratamento e cuidado necessário. Os sintomas são apresentados muitas vezes de forma silenciosa, seja pela tentativa de esconder, por não quererem demonstrar fragilidade, pela “síndrome de invulnerabilidade médica” ou por não serem ouvidos. Pensando a partir desse ponto, a reflexão do assunto se torna necessária, sendo essencial a psicologia como um campo para tratar tal questão.

Pensando na Psicologia de Campo Organizacional, esta trabalha com a saúde mental do trabalhador, no cuidado dos profissionais. Na saúde isso é complexo, na medida em que o profissional a ser olhado é quem cuida e, por isso, pode ser colocado em uma posição de ter que manter estável a saúde física e mental, o que certamente pode ser um equívoco, pois o sofrimento é inerente e, por vezes, necessário ao ser humano. (GERLACH, 2021 p.19-20).

A mesma autora, Gerlach (2021), afirma que a psicologia tem grande importância nas situações relacionadas à saúde do ser humano e o psicólogo, como profissional da promoção da saúde, atuando tanto na prevenção do agravamento como no tratamento da permanência de determinados problemas psicológicos. Auxiliando, para que, a partir dos prós e contras desse



trabalho, o profissional da saúde seja capaz de encontrar recursos que lhe permitam continuar trabalhando de forma saudável e cuidando de si.

Segundo Teixeira et al (2020), como estratégia de suporte para trabalhadores de linha de frente, existem ações que foram propostas presencial ou serviços de suporte psicológico online para primeira escuta das necessidades de atenção psicológica. Tais ações desenvolvidas incluem acolhimento e o atendimento para as crises, com rápida intervenção psicossocial, mas também garantir uma série de ações preventivas, a fim de reduzir a probabilidade de profissionais a sofrerem de adoecimentos psicológicos, e principalmente ações que promovem e protegem o ambiente para a saúde dos profissionais da saúde.

### **3. METODOLOGIA**

Esta metodologia tem como objetivo resolver a proposta do projeto Promoção de saúde mental e autocuidado de trabalhadores da saúde será composta de:

- A. Pesquisa bibliográfica;
- B. Entrevista de profissional da saúde, atual coordenadora Municipal de Saúde Mental de Ijuí;
- C. Estratégias de psicoeducação segundo a Terapia Cognitiva-Comportamental (TCC);
- D. Cartilha informativa sobre Saúde Mental.

#### **3.1 Desenvolvimento**

Este projeto será desenvolvido na disciplina de Projeto Integrador do módulo: A Psicologia na Sociedade Contemporânea, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijuí), para responder a proposta demandada pela Coordenação de Saúde Mental de Ijuí: Promoção de saúde mental e autocuidado de trabalhadores da Secretaria Municipal de Saúde de Ijuí.

O embasamento teórico foi construído através de pesquisa bibliográfica de artigos científicos no Google Acadêmico e em trabalhos de conclusão de curso de alunas egressas do



curso de Psicologia da Unijuí. Junto dessas referências, entrevistamos a coordenadora da secretaria, Márcia Baiocchi Amaral Danielle, sobre as demandas dos profissionais de tal área:

A) Qual é o maior sofrimento psíquico dos profissionais da área da saúde que você identificou e ainda identifica durante a pandemia?

B) Qual é o suporte de atendimento psicológico encontrado por esses trabalhadores? Se eles desejassem ir a uma consulta psicológica, teriam tempo para isso?

C) Existe um ambiente para o trabalhador da área da saúde praticar o autocuidado? Caso não exista, há possibilidade para a criação de um espaço destinado a isso?

D) Como é a relação dos profissionais da área da saúde? Há discussões, competitividade ou irritabilidade (pela situação atual)?

E) Iremos elaborar uma cartilha ao final do projeto, a partir do seu convívio com os trabalhadores da área da saúde, o que você acharia pertinente colocar nela?

Utilizaremos princípios da Terapia Cognitiva-Comportamental (TCC) como estratégias de psicoeducação, para desta forma, ampliar e reforçar o conhecimento dos trabalhadores e de suas famílias sobre as condições mentais deles e o reconhecimento de emoções, gatilhos e necessidade de acompanhamento psicológico.

Tais estratégias são:

- Perceber os sentimentos mais comuns nestes tempos de pandemia;
- Manter o foco naquilo que está dentro de suas possibilidades – embora não seja possível controlar o COVID-19, pode-se reduzir o risco de infecção;
- Questionar pensamentos automáticos e substituir por outros mais positivos;
- Perceber que outras pessoas possuem ideias semelhantes e que não é o único a ter essas dúvidas sobre a vida e o futuro;
- Buscar informações, serviços psicológicos e suportes sociais com amigos, familiares, colegas de trabalho, mesmo que de forma virtual;
- Buscar o entendimento de que situações problemáticas fazem parte da vida e quais são as possíveis formas de resolvê-los, identificando que para cada problema, existe mais de uma possibilidade de solução.

Finalizando o trabalho com a elaboração de uma cartilha com informações verídicas e científicas sobre autocuidado e educação em saúde mental para os profissionais de saúde,



onde aplicaremos tais estratégias junto de informações sobre o acesso a clínica psicológica, o atendimento online e links que achamos pertinentes e condizentes com a proposta.

#### **4. RESULTADOS**

O desafio que nos propomos a resolver tem como demanda a Promoção de saúde mental e autocuidado de trabalhadores da Secretaria Municipal de Saúde de Ijuí. Para isso realizamos um percurso de revisão de materiais bibliográficos e analisamos as respostas da entrevista da coordenadora da Secretaria Municipal da Saúde de Ijuí, onde aprendemos que a psicologia possui um campo de ampla atuação na sociedade contemporânea. Diferentemente do que é apresentado no senso comum, que possui um enfoque na área clínica para “loucos”, a psicologia também se preocupa com a promoção e prevenção de saúde mental em diversos ramos da comunidade, como a dos profissionais da área da saúde conforme a demanda.

Com a prevenção e promoção de saúde mental aprendemos a não olhar somente para os problemas, mas também a procurar formas de solucioná-los, mantendo o foco no que pode ser feito e buscar suporte junto de psicólogos nos diversos lugares que estão inseridos, como o CEREST para trabalhadores e o Telepsi para atendimentos online. A psicologia dá suporte através do acolhimento e reconhecimento de emoções, sentimentos e da necessidade de acompanhamento profissional.

Nosso objetivo é elaborar propostas de prevenção, autocuidado e educação em saúde mental para os trabalhadores da linha de frente de Ijuí. Tendo a preocupação de ajudar a diminuir os sintomas de ansiedade, predominante entre os trabalhadores que estão com medo de adoecimento grave e/ou de contaminar algum familiar e também exaustos com a cobrança excessiva das pessoas. Por isso, estamos propondo a criação de uma cartilha, tendo base no que a coordenadora Márcia acha pertinente: como mapeamento de onde pode se buscar assistência na região, como clínicas ou centros de atendimentos e estratégias de autocuidado que podem ser desenvolvidas no cotidiano de forma individual ou coletiva dentro das equipes, como a modificação de pensamentos automáticos.

Pensando nas propostas de autocuidado dentro do próprio trabalho, destacamos a importância do aproveitamento dos espaços disponíveis no ambiente para a socialização e convivência da equipe de trabalho, sejam eles salas de reuniões ou espaços abertos, com o



intuito de prezar pela sua saúde mental, para abrandar o impacto do cenário atual, prevenindo o agravamento de determinados sofrimentos como o cansaço mental.

Tais sofrimentos podem ser amenizados com o questionamento dos pensamentos automáticos que modulam as emoções disfuncionais, mudando suas percepções sobre as situações do cotidiano que geram sofrimento, as substituindo por pensamentos mais positivos e identificando as soluções para cada problema. Pois quando se aprende a ponderar sobre seus pensamentos de forma mais realista, há uma melhora em seu estado emocional e em seu comportamento.

Por fim, reforçamos que a psicoterapia é uma experiência que transforma, como já dizia Calligaris, sendo de suma importância a busca por auxílio profissional para que através do seu comportamento funcional, haja uma melhora na sua qualidade de trabalho e cuidado de seus pacientes.

## **5. BIBLIOGRAFIA:**

ALTISSIMO, Lais. Sofrimento psíquico dos trabalhadores da área da saúde. Trabalho de Conclusão de Curso. Ijuí: Unijuí, Biblioteca Virtual, 2019.

Arnaldo Correia de Medeiros (ed.). BOLETIM EPIDEMIOLÓGICO ESPECIAL: doença pelo coronavírus covid-19. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 91 slides, color, 210 × 297 mm. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/media/pdf/2021/abril/01/boletim\\_epidemiologico\\_covid\\_56.pdf](https://www.gov.br/saude/pt-br/media/pdf/2021/abril/01/boletim_epidemiologico_covid_56.pdf). Acesso em: 29 abr. 2021.

BROTTO, Thaiana. Qual é a definição da psicologia para a saúde mental. 2020. Disponível em: <https://www.psicologosberrini.com.br/blog/definicao-da-psicologia-para-a-saude-mental/>. Acesso em: 06 maio 2021.

GERLACH, Kelin Taíne. A saúde mental dos profissionais da saúde. Trabalho de Conclusão de Curso. Ijuí: Unijuí, Biblioteca Virtual, 2021.

GONZALEZ, Antonio Martinez. PLANO DE AÇÕES NA PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DE TRANSTORNOS EM SAUDE MENTAL NA ATENÇÃO PRIMARIA À SAÚDE. 2015. 31 f. TCC (Graduação) - Curso de Especialização em Estratégia da Saúde em Família,



Universidade Federal Minas Gerais, Contagem, 2015. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/4979.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2021.

KATIE MORAES DE ALMONDES (São Paulo). Os três Ds: desespero, desamparo e desesperança em profissionais da saúde. Disponível em: [https://www.sbponline.org.br/arquivos/To%CC%81pico\\_3\\_Como\\_oferecer\\_primeiros\\_aux%C3%ADlios\\_psicol%C3%B3gicos\\_para\\_profissionais\\_de\\_sa%C3%BAde\\_trabalhando\\_na\\_crise\\_da\\_pandemia\\_Covid-19\\_Veja\\_o\\_T%C3%B3pico\\_3\\_das\\_Orienta%C3%A7%C3%B5es\\_t%C3%A9cnicas\\_para\\_o\\_trabalho\\_de\\_psic%C3%B3logos\\_no\\_contexto\\_da\\_COVID-.pdf](https://www.sbponline.org.br/arquivos/To%CC%81pico_3_Como_oferecer_primeiros_aux%C3%ADlios_psicol%C3%B3gicos_para_profissionais_de_sa%C3%BAde_trabalhando_na_crise_da_pandemia_Covid-19_Veja_o_T%C3%B3pico_3_das_Orienta%C3%A7%C3%B5es_t%C3%A9cnicas_para_o_trabalho_de_psic%C3%B3logos_no_contexto_da_COVID-.pdf). Acesso em: 02 jun. 2021.

MARIA CRISTINA DE OLIVEIRA SANTOS MIYAZAKI. Estresse em profissionais da saúde que atendem pacientes com COVID-19. Disponível em: [https://www.sbponline.org.br/arquivos/To%CC%81pico\\_2\\_Gostaria\\_de\\_saber\\_como\\_o\\_psic%C3%B3logo\\_pode\\_minimizar\\_os\\_efeitos\\_do\\_estresse\\_em\\_profissionais\\_de\\_saude\\_Veja\\_o\\_T%C3%B3pico\\_2\\_da\\_nossa\\_s%C3%A9rie\\_de\\_textos\\_voltados\\_para\\_aplicar%C3%A7%C3%B5es\\_de\\_psicologia\\_na\\_pandemia\\_COVID-19.pdf](https://www.sbponline.org.br/arquivos/To%CC%81pico_2_Gostaria_de_saber_como_o_psic%C3%B3logo_pode_minimizar_os_efeitos_do_estresse_em_profissionais_de_saude_Veja_o_T%C3%B3pico_2_da_nossa_s%C3%A9rie_de_textos_voltados_para_aplicar%C3%A7%C3%B5es_de_psicologia_na_pandemia_COVID-19.pdf). Acesso em: 02 jun. 2021.

MATOS, Alfredo Assunção; SANTOS, Cristiane da Silva; MAIO, Isabella; ARAUJO, Luísa Maiola de; BARROSO, Taianah Almeida. SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES DA SAÚDE EM TEMPOS DE PANDEMIA. 2020. Disponível em: <http://www.cesteh.ensp.fiocruz.br/saude-mental-dos-trabalhadores-da-saude-em-tempos-de-pandemia>. Acesso em: 22 abr. 2021.

MENDES, Tatiana Thiago. A Saúde Mental dos Trabalhadores da Saúde. São Paulo: Fórum St da Saúde Piracicaba, 2013. 22 slides, color, 254 × 190 mm. Disponível em: [http://www.cerest.piracicaba.sp.gov.br/site/images/FORUM\\_ST\\_DA\\_SAUDE\\_PIRACICABA\\_-\\_A\\_Saude\\_Mental\\_dos\\_Trabalhadores\\_da\\_Saude\\_-\\_TATIANA\\_MENDES.pdf](http://www.cerest.piracicaba.sp.gov.br/site/images/FORUM_ST_DA_SAUDE_PIRACICABA_-_A_Saude_Mental_dos_Trabalhadores_da_Saude_-_TATIANA_MENDES.pdf). Acesso em: 22 abr. 2021.

TEIXEIRA, Carmen Fontes de Souza; SOARES, Catharina Matos; SOUZA, Ednir Assis; LISBOA, Erick Soares; PINTO, Isabela Cardoso de Matos; ANDRADE, Laíse Rezende de; ESPIRIDIDÃO, Monique Azevedo. A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da



pandemia de Covid-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, [S.L.], v. 25, n. 9, p. 3465-3474, set. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020259.19562020>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/6J6vP5KJZyy7Nn45m3Vfypx/?lang=pt>. Acesso em: 20 maio 2021.