



RECURSOS UTILIZADOS POR PROFISSIONAIS DA SAÚDE DO MUNICÍPIO DE ARROIO DO MEIO - RS NO PERÍODO DE PANDEMIA

Kelen Moratelli¹

Suzana Feldens Schwertner²

RESUMO:

Durante os dois últimos anos, o mundo vem enfrentando uma das maiores crises sanitárias dos últimos séculos, a pandemia do SARS-CoV-2, uma infecção no sistema respiratório causada pelo coronavírus. Na linha de frente para o enfrentamento desse vírus, encontram-se os profissionais da saúde, seus medos e angústias advindos de trabalhar neste contexto pandêmico. Através da pesquisa, buscou-se responder à seguinte pergunta: quais são os recursos utilizados por um grupo de profissionais da saúde do município de Arroio do Meio - RS, no período da pandemia de COVID-19? O objetivo foi compreender quais os recursos que esses profissionais da saúde utilizam na tentativa de manterem-se saudáveis em meio a um período de incertezas. Esta pesquisa envolveu entrevistas semiestruturadas com dez participantes (profissionais da saúde) atuantes no momento da crise sanitária e possui o viés qualitativo. Como técnica para a análise dos dados, utilizou-se a Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2011), que indicou quatro categorias. Diante da análise, observou-se que os participantes utilizam dos recursos próprios como uma forma de se manterem saudáveis, prática a qual se faz presente a busca pelo autocuidado, o suporte dos colegas de trabalho, o apoio da família e amigos. Além disso, a sobrecarga, o estresse e a falta de um olhar direcionado para a saúde desses profissionais foram alguns dos tópicos mais mencionados durante a pesquisa. Através deste estudo, buscou-se produzir subsídios teóricos para levantar reflexões referentes ao momento da pandemia e seus efeitos nos trabalhadores da saúde.

Palavras-chave: Covid-19. Profissionais da Saúde. Autocuidado.

ABSTRACT

Over the last two years, the world has been facing one of the largest sanitary crises of the last centuries, the SARS-CoV-2 pandemic, an infection in the respiratory system

¹ Acadêmica do Curso de Psicologia, da Universidade Univates. E-mail: kmoratelli@universo.univates.br

² Psicóloga. Doutora em Educação. Docente do Programa de Pós-Graduação em Ensino. Docente do Curso de Psicologia. Universidade do Vale do Taquari – Univates. E-mail: suzifs@univates.br



caused by coronavirus. Health professionals are at the front line of battling this virus, with fear and anxiety arising due to working in the context of the pandemic. Through this study, it was sought to answer the following question: what are the resources used by health professionals from the city of Arroio do Meio - RS, during the period of the COVID-19 pandemic? The objective was to comprehend what resources these health professionals used to try to maintain themselves healthy amidst a period of uncertainty. This study involved semi-structured interviews with ten participants (health professionals) working during the time of the health crisis and has a qualitative method. As a data analysis method, Content Analysis proposed by Bardin (2011) was used, which indicated four categories. With the analysis, it was observed that the participants used their own resources as a way to maintain themselves healthy, where the search for self care, the support from coworkers and the support of family and friends were present. Furthermore, the overload, the stress and the lack of a look to the health of these professionals were some of the topics mentioned during the research. Through this study, it was sought to produce theoretical support to continue thinking about the pandemic moment and its effects on health workers.

Keywords: Covid-19. Health. Self Care

INTRODUÇÃO

O cenário brasileiro, bem como o mundial, enfrenta atualmente a mais grave pandemia dos últimos 100 anos. Ela é causada pelo novo coronavírus, denominado por SARS-CoV-2, um vírus que causa infecção no sistema respiratório do sujeito que o contrai. O primeiro contágio do vírus aconteceu no mercado de Wuhan, na China, e no Brasil, os maiores impactos se deram a partir de março de 2020, quando foi necessário rever políticas públicas e articular maneiras para o enfrentamento da pandemia, que foi se expandindo de forma trágica em todo o território (BRASIL, 2020).

O atual contexto foi e é motivo de muita preocupação da Organização Mundial da Saúde (OMS), que vem monitorando e alertando constantemente os governos e a população em relação ao cuidado que se deve adotar quanto a medidas não farmacológicas, como o isolamento e o distanciamento social, a higiene redobrada, o uso de máscaras, entre outras normas indicadas aos gestores mundiais (BRASIL, 2020).

Após diversas pesquisas e estudos, finalmente o Brasil teve um registro positivo marcante: no mês de janeiro de 2021, considerado um marco para a população brasileira, a primeira dose da vacina Coronavac (Butantan) foi aplicada. Mônica Calazans, enfermeira de 54 anos, foi a profissional da saúde que recebeu a primeira dose



da vacina, conforme explicita BADDINI e FERNANDES (2021). Considera-se que a vacinação em massa é uma das melhores alternativas para a solução desse caos mundial em que viemos enfrentando (BRASIL, 2020).

Pensando nessa problemática, surge o interesse pelo tema desta pesquisa: direcionar o olhar aos profissionais da saúde atuantes na linha de frente da pandemia. Diante da metodologia utilizada, buscou-se identificar e compreender as demandas verbalizadas pelos profissionais envolvidos na pesquisa, a partir da qual se pretendeu identificar as maneiras em que os profissionais entrevistados encontraram para diminuir os impactos negativos ocasionados em sua saúde (física, biológica e mental) no momento pandêmico.

Este trabalho busca, então, responder ao questionamento central: quais são os recursos utilizados por um grupo de profissionais da saúde do município de Arroio do Meio - RS, no período da pandemia de COVID-19? Tendo como objetivo abordar e identificar questões relacionadas ao ambiente de trabalho e saúde mental dos profissionais envolvidos na pesquisa, esta produção visa identificar os recursos utilizados na tentativa de os sujeitos envolvidos se manterem saudáveis diante de fatores estressores, dificuldades encontradas e manejo de emoções durante a pandemia.

Espera-se que os resultados deste trabalho contribuam para que gestores municipais e estaduais, juntamente com as instituições de saúde, pensem sobre os modos de enfrentamento e os recursos utilizados por profissionais de saúde no contexto atual de pandemia.

MÉTODO

No referido estudo, utilizou-se a pesquisa de cunho qualitativo. Segundo Flick (2004), a pesquisa qualitativa possui como objetivo compreender como os sujeitos envolvidos podem expor suas experiências, assim como suas situações de vida. Os métodos qualitativos não devem ser analisados de maneira independente, uma vez que: “Encontram-se especificamente incorporados ao processo de pesquisa, sendo melhor compreendidos e descritos através de uma perspectiva do processo” (FLICK, 2004, p. 17).



O número dos participantes envolvidos na pesquisa foi de 10 trabalhadores, divididos em 5 médicos (as), e 5 enfermeiros (as) distribuídos nos serviços de saúde do município de Arroio do Meio - RS. Como critério de inclusão, puderam participar da pesquisa médicos(as) e enfermeiros(as) entre 25 e 65 anos, que possuíssem carteira de trabalho assinada, e estivessem atuando há mais de um ano na área da saúde. Como critérios de exclusão, não foram aceitos trabalhadores que atuavam há menos de um ano na área da saúde. Com isso, ficou garantido que os participantes da pesquisa fossem trabalhadores que atuaram desde o início da pandemia, inseridos num serviço de saúde.

Na análise dos resultados, como forma de representar esses trabalhadores, utilizamos a letra M para fazer referência a médico(a) e E para enfermeiro(a), numerados na sequência em que as entrevistas foram realizadas. Sendo estes apresentados no final de cada excerto como: M1, M2, E1, E2, e assim por diante.

Considerando aspectos éticos que envolvem estudos com seres humanos, a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Univates, no dia 02 de março de 2021 (CAAE: 40820820.9.0000.5310). Posterior à aprovação, as entrevistas com os profissionais da saúde aconteceram no mês de março e abril de 2021; na sequência nos meses de maio, junho e julho, efetuou-se a análise de dados alicerçada por Bardin (2011), por meio do qual se fundamentou a discussão dos resultados obtidos.

Para a coleta de dados, utilizou-se uma entrevista semiestruturada³ elaborada pela pesquisadora. Assim, as questões elaboradas aos entrevistados descritas no Apêndice C deste documento pretenderam identificar o manejo das emoções em situações estressoras, os recursos utilizados para se manterem saudáveis e a importância da rede de apoio no momento pandêmico. As entrevistas aconteceram de forma individual (conforme disponibilidade dos participantes), com duração de aproximadamente 40 minutos. Todas as respostas foram registradas através de um gravador digital e, posteriormente, as falas foram transcritas.

A análise de conteúdo foi o método de observação dos dados utilizados na pesquisa. No decorrer dos procedimentos, buscou-se problematizar e contextualizar

³ De acordo com Flick (2004), a entrevista semiestruturada, se configura na tentativa de o entrevistador levar questões mais abertas para o momento da entrevista, com o objetivo de as respostas serem desenvolvidas de uma maneira mais livre, ainda que com um roteiro pré-estabelecido.



as respostas dos entrevistados. A análise de conteúdo⁴ possui como objetivo compreender a comunicação pertencente ao grupo de pessoas envolvidas em determinada pesquisa. Conforme defende Bardin (2011), as técnicas previstas nesse método de investigação tendem a romper com as incertezas, enriquecendo a leitura e interpretação dos dados.

Considerando as contribuições apresentadas pelos profissionais da saúde envolvidos na pesquisa, o próximo tópico busca discutir os resultados e as discussões suscitadas com base na técnica utilizada.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Por meio da análise de conteúdo de Bardin (2011), elencaram-se quatro categorias: 1. O medo do desconhecido e os fatores estressores e ansiogênicos a partir da pandemia; 2. A importância de uma rede de apoio como suporte ao enfrentamento 3. Estratégias de autocuidado como recurso para lidar com os fatores estressores, no período de pandemia; 4. O uso de psicotrópicos para anestésiar os sintomas.

O MEDO DO DESCONHECIDO E OS FATORES DE RISCO PSICOSSOCIAL E ANSIOGÊNICOS A PARTIR DA PANDEMIA

Infelizmente, quando somos submetidos a uma crise sanitária, existem perdas e desvantagens, e com os profissionais da saúde essa realidade se torna ainda mais evidente. Tal classe de trabalhadores, como defende Machado (2020), acaba tendo que

⁴ Bardin (2011) divide em três fases para organizar e definir o processo da análise de conteúdo: 1) pré-análise, 2) exploração do material e 3) tratamento dos resultados, inferência e interpretação. A fase da pré-análise é um momento no qual o pesquisador começa a organizar o material e as ideias iniciais, que serão analisadas, com o intuito de torná-las mais funcionais possível. A segunda fase, denominada de exploração do material, é definida como a codificação das categorias, separação e/ou enumeração. E, por fim, como terceira fase, temos o tratamento dos resultados obtidos e interpretação, cujos resultados serão interpretados e transformados em indicadores/dados. Através desses resultados, será possível estabelecer-se uma relação entre eles, a fim de elaborar uma análise reflexiva e crítica das considerações dessa mesma análise.



se submeter a rotinas cansativas, sobrecarga de trabalho, salários baixos, pouco descanso, o que conseqüentemente acarretará prejuízos para a saúde.

A incerteza de não saber como agir em relação a uma situação nova, conseqüentemente, pode gerar medo nos envolvidos. Diante disso, os entrevistados remetem ao termo “medo do desconhecido/novo”: “[...] a gente não sabia muito sobre a doença, sobre o que fazer, como a gente sabe hoje, né?” (M3).

Pelo fato do Brasil começar a sentir os primeiros impactos derivados da pandemia apenas no mês de março de 2020, E1 acredita que o acesso às notícias de outros países, onde as situações de saúde eram muito drásticas, pode ter sido um pouco assustador para os profissionais da saúde que ainda não tinham presenciado nenhum caso de paciente acometido pelo coronavírus: “[...] A gente não sabia o que que tava vindo, a gente não tinha nenhum caso, e a gente ouvia só as notícias lá do (pausa curta) Europa, dos Estados Unidos, né, (pausa curta), e aquelas notícias horríveis, né...” (E1).

Um dos entrevistados afirma ter ficado de ‘mãos atadas’ no início da pandemia, pois não tinha noção alguma de como seria o desfecho dos próximos dias: “No começo da pandemia, eu acabei pegando toda a pandemia, né, a gente ficava muito de mãos atadas...” (M5).

A pandemia traz como conseqüências muitos agravos na saúde mental⁵, tanto da população em geral, mas principalmente para os profissionais da saúde atuantes na linha de frente do enfrentamento da pandemia. Para um dos entrevistados, o período de adaptação acabou desencadeando um aumento nos níveis de estresse, porém não considera que o estresse vivenciado tenha sido algo negativo: “[...] questão do tipo de atendimento, dos anseios por ser uma doença nova, foi isso que mudou, realmente foi algo assim que eu considero um estresse, mas que foi bem (pausa curta), um período bem adaptativo e depois melhorou” (M4).

Em concordância com Teixeira et al. (2020), é possível explicitar que, infelizmente, os profissionais da saúde estão expostos a um risco muito elevado de

⁵ Segundo Noal e Damásio (2020), alguns sinais comuns nos trabalhadores da saúde atuantes na COVID-19: insônia ou sonolência, irritabilidade, baixa concentração, falta de apetite ou fome exagerada, desânimo ou aceleração, dificuldade de relaxamento, dores no corpo persistentes, inquietação e desesperança. Se os mesmos sinais aparecerem com uma frequência elevada e persistência, eles deverão ser analisados com atenção por algum profissional capacitado.



contaminação da COVID-19, por estarem diretamente em contato com as partículas contaminadas do vírus, como percebemos na fala: “a gente se preocupa muito aqui, se preocupa em não levar para casa, a gente não ficar doente também, então a gente fica... fica bem mais sobrecarregado (E3)”.

Além do medo do desconhecido e do medo de serem contaminados, a sobrecarga também é um dos analisadores que se faz presente. E2 ressalta, ainda, que os trabalhadores não estão medindo esforços para lidarem com o enfrentamento do coronavírus: “[...] É, as férias canceladas tá complicado! Tá tudo assim, entendeu, (pausa curta) a gente tem (pausa curta), tá fazendo o máximo agora nessa...”

Ainda considerando Teixeira et al. (2020), os profissionais da saúde estão expostos a condições, muitas vezes, impróprias de trabalho. Além disso, o estresse acumulado, a longa rotina de trabalho, o não descanso passam a se tornar fatores preocupantes quando se referem à qualidade de vida e à saúde desses profissionais. Diante disso, destacam-se: “[...] eu tive que ficar trabalhando quase 24h por dia e aí sim eu me lembro que eu tive momentos que eu achava que eu não ia dar conta sabe...” (E1); “[...] acho que principalmente no mês de fevereiro agora (2021), janeiro que senti uma grande carga de estresse, porque eu achei que iria aliviar e não, (pausa curta) e a gente ficou nessa: e agora, até onde vai isso aqui?” (M1). Carga horária elevada, ansiedade em assumir o manejo clínico correto para dar conta dos agravamentos dos quadros dos pacientes infectados pela COVID-19, exaustão física, esforço emocional, são alguns dos fatores que têm contribuído negativamente para suscitar estresse⁶ dentro do ambiente de trabalho e na saúde dos profissionais (TEIXEIRA et al., 2020). Teixeira et al. (2020) afirmam, ainda, que os profissionais podem estar vivenciando uma certa impotência, quando citam: “Além disso, alguns trabalhos chamam a atenção para o sentimento de impotência diante da gravidade e a complexidade dos casos face à falta de leitos ou equipamentos de suporte à vida” (p. 3468).

Além de todos esses impasses já mencionados, alguns profissionais afirmam que, mesmo após finalizarem seus turnos de trabalho, acabam se submetendo a

⁶ Segundo Maturana e Valle (2014), o estresse no contexto laboral, normalmente, tem relação com conflitos inter e intrapessoais, sobrecarga, pressão na realização das tarefas, necessidade de dar conta de atender à demanda dos pacientes, condições de trabalho inadequadas, entre outros.



situações em que necessitam estar constantemente atualizados em relação ao quadro clínico de alguns pacientes especificamente: “[...] mas eu tava entrando em contato com o médico, eu conheço ele, então a gente tava mantendo o contato pelo WhatsApp, e tava me falando o que tava acontecendo, até ele conseguir a UTI (pausa curta)” (M5).

Alguns dos participantes referem ter vivenciado circunstâncias bastante delicadas durante o período de pandemia. Situações que, muitas vezes, causaram uma certa insegurança: “É complicado a gente lidar com a perda, faz 18 anos que eu trabalho nessa área, então eu conheço todo mundo né, e daí tu saber que tu tá perdendo pacientes” (E3).

Outros profissionais referem, ainda, que passaram a vivenciar alguns prejuízos da pandemia, principalmente em relação à vulnerabilidade da saúde mental: “[...] foi um período bem complicado de acordar de madrugada, de abrir as portas da casa, ir para garagem, respirar e sabe (pausa curta), e ao mesmo tempo sabendo que eu tinha que trabalhar, né?” (E2).

Conforme relatado pelos profissionais entrevistados, pode-se perceber que no início da pandemia, o medo do desconhecido/novo (vírus) esteve atrelado a fatores estressores e ansiogênicos, uma vez que ainda não se tinha certeza sobre as melhores medidas a serem tomadas, por se tratar de uma situação totalmente nova. Porém, no decorrer dos primeiros registros de casos de coronavírus no município, suscitaram-se outras preocupações. Conforme os casos iam aumentando, novas medidas foram estabelecidas: novos protocolos, modificações na rotina, aumento da carga horária; dessa forma, considera-se que todos esses aspectos contribuíram para o desenvolvimento do estresse laboral.

A próxima subcategoria destaca a importância da rede de apoio como suporte durante o período de pandemia.



A IMPORTÂNCIA DE UMA REDE DE APOIO COMO SUPORTE AO ENFRENTAMENTO

Para abordarmos a concepção de profissionais da saúde no Brasil, é importante levarmos em consideração que o Sistema Único de Saúde⁷ (SUS) vem sendo essencial neste momento pandêmico. Noal e Damásio (2020) referem que se faz necessário preocupar-se com a saúde mental dos trabalhadores envolvidos na pandemia da COVID-19, reforçando que os serviços de saúde devem garantir proteção, segurança e auxílio para todos os trabalhadores, independente da categoria e do vínculo empregatício.

Um dos profissionais afirma que se sente um pouco desamparado em relação à assistência: “[...] eu acho que na verdade o profissional de saúde ele é muito menos assistido, e a gente vê, pelo o que eu percebo nas pessoas, e isso gera muito mais ansiedade geral, tá?” (M1).

Segundo Amorim et al. (2020), para cuidar do outro é necessário estar bem consigo mesmo. Nesse sentido, colocar-se em segundo plano, automaticamente é estar em risco, o que conseqüentemente poderá resultar danos e prejuízos na saúde, tanto biológica como mental: “[...] neste momento a gente tá mais preocupado com a saúde da comunidade, da população, a nossa, vou te dizer tá em segundo plano...” (E2).

Afirmam que não conhecem programas específicos destinados à manutenção e cuidado da saúde dos profissionais que estão atuando na linha de frente da pandemia: “[...] não tem, não tem nada específico, a gente não tem isso específico, mas também em contraponto a gente tem a Casa Branca⁸” (E5). Cada trabalhador necessita buscar estratégias próprias para que possa direcionar o olhar para sua saúde mental: “[...] um programa específico pra isso não, mas eu sinto liberdade onde eu trabalho de me posicionar, então de conversar com a administração, com as pessoas que são supervisoras...” (M4).

⁷ Criado na década de 80, o SUS é classificado hoje como o maior patrimônio público do Brasil (MACHADO, 2020).

⁸ A Casa Branca é um serviço localizado no município de Arroio do Meio- RS, destinado para o cuidado em Saúde Mental da comunidade, que visa promover conforto e bem-estar para a população (GEBING, 2020).



Uma das entrevistadas mostrou conhecer os serviços disponibilizados pelo Ministério da Saúde, que está oferecendo gratuitamente apoio à saúde mental dos trabalhadores, de maneira presencial, ou on-line, através de aplicativos, ou via WhatsApp, Skype, ferramentas/dispositivos que podem ser acessados a qualquer momento e em qualquer lugar: “[...] O que a gente tem, é um suporte ahn (pausa curta) on-line que nos é oferecido pela, (pausa curta) pelo Telessaúde e pelo SUS tá...”(E4).

Alguns profissionais referem sentir a necessidade de assistência por parte da gestão; sugerem programas que possam estar destinados à escuta e acolhimentos deles: “O que é muito bonito falar sobre valorização, mas quando é pra valorizar de fato, acaba não acontecendo, quando é para ter estratégias voltadas para aquilo não acaba acontecendo...” (M2).

Com base nas falas dos entrevistados, e pensando na importância de programas voltados para a escuta e acolhimento desses profissionais atuantes na linha de frente do enfrentamento da COVID-19, ressalta-se a Psicologia como proposta de refletir acerca da saúde mental e dos impactos negativos que o trabalho pode acarretar a vida do sujeito. Assim, as formas de intervenção psicológica passam a contribuir na atenção à saúde no contexto laboral (MARTINS; MENDES, 2012). Borges e Mourão (2013) enfatizam a importância de modificar essa perspectiva “curativa”⁹ e direcionar o olhar para uma lógica de cuidado, cuja função do psicólogo é de contribuir para a prevenção das patologias¹⁰.

Mesmo com alguns desafios apresentados que remetem à falta/escassez de uma rede de assistência em articulação com o espaço laboral, os entrevistados enfatizaram a importância da rede de apoio externa, considerando os familiares, amigos, e os próprios colegas de trabalho como componentes essenciais para o suporte emocional neste momento de pandemia.

⁹ Diagnóstico de saúde psíquica, de maneira geral, é uma atividade investigativa, que envolve identificar o quadro nosológico de transtornos psíquicos, compreender o sofrimento do outro e avaliar uma situação de forma contextualizada e consubstanciada, refletindo sobre seu dinamismo e sua tendência de evolução (prognóstico) (BORGES; MOURÃO, 2013, p. 99).

¹⁰ O termo de prevenção e promoção da saúde pode acontecer em três níveis distintos: nível primário, nível secundário e nível terciário. De forma resumida, tem-se no nível primário um foco direcionado à proteção e à promoção da saúde, já no nível secundário enfatiza-se a assistência e, por fim, o nível terciário com readaptação social e reabilitação (BORGES; MOURÃO, 2013).



Para Juliano e Yunes (2014), quando nascemos, somos inseridos em uma rede de relações que já está, de certa forma, constituída (família, comunidade, escola). Através da inserção nesses ambientes, nos desenvolvemos e vamos construindo nossos espaços. Diante disso, M1 afirma encontrar na sua família o acolhimento que necessita durante a pandemia: “[...] tenho minha família como minha base de tudo assim, desde antes de fazer medicina pra qualquer outra coisa, né?” (M1).

Seibel et al. (2017) trazem que uma rede de apoio social pode oferecer algumas possibilidades de auxílio em momentos em que possivelmente podem ocorrer dificuldades, ou então, em situações nas quais o sujeito não consegue encontrar recursos internos para lidar com as adversidades expostas, como nos indica M2: “Nesse enfrentamento. Isso é uma coisa assim, eu tenho uma irmã que é uma grande amiga e uma pessoa que me acolhe muito também” (M2).

Mesmo considerando que a rede de apoio social vai se configurando no decorrer das nossas relações, podemos perceber que a família se apresentou como sendo o principal suporte de acolhimento a esses profissionais entrevistados, fora do ambiente de trabalho (SEIBEL et al., 2017): “[...] e família né, que dá aquele desabafo, né?” (M3). Além da família, os amigos constituem a rede de apoio social¹¹ dos profissionais entrevistados. A fala a seguir, de E3, diz o quanto os amigos estão torcendo por ela nesse momento delicado no qual se encontra: “A gente tá aqui torcendo por ti (amigos dizem) ...” (E3).

“Forma-se, então, um ciclo de retroalimentação entre família e comunidade, podendo produzir resultados de risco ou proteção aos seus membros” (SEIBEL et al., 2017, p. 131). Na medida em que um indivíduo consegue estabelecer relações significativas e confiáveis, ele possui disponíveis dois níveis de apoio, o suporte familiar e o suporte social: “[...] não tenho uma grande rede, mas tenho uma pequena rede muito fiel (risos), que é a minha melhor amiga, que é meu namorado... são as pessoas que estão sempre presentes, e que nossa, me dão muito apoio em tudo o que faço... (M4).

Através da discussão abordada neste tópico, pode-se perceber que os

¹¹ Uma rede de amizade quando bem definida e duradoura se torna essencial aos sujeitos, pois contribui para a superação e enfrentamento nos momentos difíceis (JULIANO; YUNES, 2014).



profissionais da saúde entrevistados apresentam uma significativa rede de apoio dos familiares e amigos; essa rede se torna fundamental para os auxiliarem neste momento pandêmico. Porém, como já discorrido aqui, faz-se necessário a formulação de uma rede de assistência por parte dos gestores, visando acolher as demandas de saúde mental dos sujeitos implicados no enfrentamento do coronavírus.

A seção a seguir indicará estratégias de autocuidado utilizados pelos entrevistados na tentativa de lidar com as situações adversas no espaço de trabalho, bem como as emoções e anseios vivenciados por eles durante o período de pandemia.

ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO COMO RECURSO PARA LIDAR COM OS FATORES ESTRESSORES NO PERÍODO DE PANDEMIA

Durante os relatos dos entrevistados, observa-se que os sujeitos utilizam as estratégias de autocuidado com um dos recursos utilizados na tentativa de suportar os efeitos da pandemia. Os requisitos universais reconhecidos como estratégias de autocuidado se fazem essenciais para manter-se vivo, visto que todo o ser vivo necessita de condições minimamente favoráveis para sobreviver, sendo definidas por: alimentação; atividade e descanso; solidão e interação com o outro; prevenção de risco e promoção da atividade humana. Esses são alguns itens que demonstram ações humanas nas quais nos viabilizam disposições externas e internas que possibilitam o desenvolvimento do ser humano (SILVA et al., 2009).

Noal e Damásio (2020) citam algumas formas de tentar manter a saúde física e mental menos afetada neste momento de pandemia, dentre elas: sono adequado; alimentação equilibrada; cuidado com excesso de informações alarmistas. Além disso, as autoras afirmam que compartilhar as dificuldades encontradas e buscar encontrar soluções através dos colegas pode ser uma estratégia que visa contribuir para a diminuição da preocupação do estresse presenciado.

As autoras ressaltam, ainda, que os profissionais da saúde necessitam manter-se atentos a qualquer sinal de alerta que possam estar apresentando e não o negligenciar. Elas também evidenciam que uma das estratégias utilizadas para administrar o estresse



de forma mais tranquila é a prática de exercícios físicos diariamente, ou atividades de relaxamento, seções de alongamento ou meditação (NOAL; DAMÁSIO, 2020).

Os participantes da pesquisa trouxeram algumas estratégias que encontraram para se manterem saudáveis durante este período pandêmico. Dessa forma, as subcategorias a seguir apresentam as estratégias/recursos utilizados por eles dentro e fora do ambiente de trabalho.

DENTRO DO AMBIENTE DE TRABALHO

Nesta subcategoria buscou-se abordar elementos que demonstrem o manejo das emoções decorrentes do contexto de pandemia de um grupo de profissionais da saúde dentro do espaço de trabalho: “Então enquanto equipe a gente tenta ajudar a arrumar o outro, e com certeza isso é válvula de escape, parar de vez em quando vim aqui falar vamos tomar um café, vamo!” (M2)

Compreende-se que a importância do estabelecimento de vínculos entre colegas dentro do ambiente de trabalho vem se tornando uma das alternativas de administrar as tensões presentes na pandemia de COVID-19. Uma vez que são consideradas possíveis estratégias que visam minimizar os efeitos negativos, tornando assim a rotina mais produtiva e menos desgastante. Segundo Amorim et al. (2020) as técnicas de relaxamento: respiração diafragmática, automassagem, e atenção plena - também são consideradas alternativas para o manejo de algumas emoções e sintomas, como percebemos também nas falas a seguir: “No trabalho (pausa curta), respiração consciente, eu faço práticas de meditação todos os dias, pratico yoga, então eu tenho muito essa questão de praticar a respiração nos intervalos, utilização de músicas...” (M4); “[...] tento me acalmar, é uma coisa assim, que é comigo mesmo, eu paro, respiro fundo, e tento (pausa curta), pensar em outras coisas...” (M5).

Outros entrevistados, por vezes, buscam o pensamento positivo aliado à crença da esperança de dias melhores: “A minha reação é a positividade, a positividade, eu tô sempre esperançoso, assim, que vai surgir uma vacina de uma dose única e vai terminar com o vírus...” (E2).

O ambiente de trabalho também pode ser um grande aliado no processo de



saúde do trabalhador, principalmente quando existe motivação frente à função exercida, como representado na fala a seguir, onde os entrevistados afirmam sentir-se acolhidos e motivados: “[...] uma coisa de querer ajudar, (pausa curta), ninguém deixa pro outro, todo mundo se ajuda, ninguém sobrecarrega o colega (pausa curta), sabe. [...] eu sou realizada aqui...” (E4); “É entre os colegas de trabalho, pelo menos considerando aqui o meu ESF, isso eu não tenho nenhuma queixa, eu amo o lugar que eu trabalho e as pessoas...” (M4).

Para Dal Moro (2018), o afeto é essencial para que os trabalhadores, enquanto equipe, possam desempenhar atividades conjuntas em prol dos benefícios e objetivos de uma organização. Essas proposições também são explicitadas na fala a seguir: “[...] A gente tem uma relação de trabalho muito boa, muito (pausa longa), muito familiar aqui dentro, muito zelosa com o outro, e então a gente (pausa curta), um ajuda o outro e bota pra cima” ... (E4).

Diante das observações contidas neste tópico, observou-se os principais recursos que este grupo de profissionais da saúde está encontrando durante o período de pandemia (COVID-19), dentro do ambiente de trabalho. A próxima subseção apresentará os recursos utilizados pelos mesmos trabalhadores, fora do ambiente de atuação.

FORA DO AMBIENTE DE TRABALHO

Os profissionais da saúde entrevistados demonstram elementos que ajudam a se manterem saudáveis fora do ambiente de trabalho. Dentre esses elementos, observou-se que a maioria dos profissionais utilizam do autocuidado (prática de exercícios físicos, psicoterapia, yoga, meditação, hobbies etc.) como uma forma de se manterem saudáveis.

O termo autocuidado concerne ao cuidado que um indivíduo desenvolve consigo mesmo. Segundo Silva et al. (2009), são práticas, normalmente inseridas na rotina diária, que possibilitam uma melhor qualidade de vida, visto que essas ações são consideradas benéficas para a saúde tanto física quanto emocional, como explicita a fala a seguir: “[...] e daí o que eu faço, fora a academia agora voltando, né, eu vou andar de



moto, eu gosto de mexer nos carros antigos, (risos) o cara fica fugindo... são as fugas, né?” (M3)

Conforme nos deparamos com as falas dos entrevistados, percebe-se que as estratégias encontradas por eles são algumas ações relativamente consideradas simples, mas com efeitos que refletem na prevenção da saúde e o não adoecimento (GALVÃO; JANEIRO, 2013): “[...] eu faço algumas coisas assim meio (pausa curta) que podem ser consideradas pequenas, mas que para mim são muito grandiosas (pausa curta). Por exemplo: olhar o pôr do sol da janela, tomar um banho...” (M4). - “[...] como a gente não tem onde passear, a gente mora numa chácara (pausa curta), né, então ali a gente caminha (pausa curta) (E4)”. - “Eu, através de me centrar mesmo” (E1).

Galvão e Janeiro (2013) afirmam que o autocuidado pode ser denominado com uma função reguladora, que visa permitir aos indivíduos desempenhar, por si só, atividades que possibilitam uma melhor qualidade de vida, bem-estar e preservação da vida: “Eu tento fazer as coisas que me acalmam mesmo, assistir um seriado, jogar um pouco de videogame (pausa curta) são coisas básicas que acabam ajudando muito, ajudam bastante” (M5).

A busca pelo autoconhecimento e o acompanhamento psicoterápico também se fazem presentes nas falas dos entrevistados. O processo terapêutico serve como um grande aliado no manejo das emoções dos profissionais da saúde atuantes na linha de frente da COVID-19: “A terapia, eu comecei acho que mais ou menos meio ano, um ano depois que eu morei sozinho, mas, mas não teve assim um fator estressante pra busca, mas sim algo assim: quero me conhecer melhor!” (M4) - “Eu tenho psicoterapia com um residente, via WhatsApp...” (E1).

Uma alternativa encontrada por alguns dos profissionais da saúde entrevistados é a prática de alguma atividade física (musculação, caminhada, yoga, pilates) diariamente. Eles destacam que exercitar-se causa efeitos benéficos para a saúde mental, além disso, é um método contribuinte para a qualidade de vida, visto que os benefícios observados em praticantes são diversos (SILVA et al., 2009): “Sou um cara que gosta muito de fazer academia por causa da minha formação da minha especialização, então gosto muito de ir na academia, é a válvula de escape” (M1).

Na fala do M5, observa-se que quando as academias tiveram que ser fechadas



por conta do decreto estadual vigente naquele momento, ele percebeu um aumento no nível do seu estresse: “Nossa! Quando a academia fechou mês passado, o nível de estresse foi enorme, eu notei uma diferença muito grande, sabe...” (M5).

Já E3 refere que é adepto a prática da yoga juntamente com o pilates, além da terapia com psicólogo, referindo que as junções das três práticas têm contribuído positivamente para a sua saúde mental, emocional e física: “[...] pilates uma vez por semana, isso me ajuda muito e eu faço yoga [...] mas eu faço yoga, faço pilates, e faço terapia (pausa longa)” (E3).

Com base nos relatos trazidos que abarcam os recursos utilizados pelos profissionais fora do ambiente de trabalho, é possível analisar que o grupo de entrevistados possui disponíveis estratégias de autocuidados para conseguir amenizar os impactos negativos da profissão. Todavia, as alternativas de suporte dentro do ambiente de trabalho acontecem apenas entre colegas de trabalho.

O USO DE PSICOTRÓPICOS PARA ANESTESIAR OS SINTOMAS

Conforme analisado no transcorrer da pesquisa, observa-se que alguns profissionais da saúde fazem o uso de medicamentos psicotrópicos¹² para conseguir lidar com os impactos negativos da pandemia. No decorrer dos relatos que serão apresentados a seguir, é possível visualizar que um dos principais motivos pela busca desses medicamentos acontece pelo fato dos profissionais se sentirem mais ansiosos e nervosos durante o período de pandemia.

Diante disso, é contribuinte destacar que alguns dos entrevistados afirmam que tiveram que iniciar o uso de psicotrópicos após perceberem os impactos mais severos da pandemia: “[...] tive que tomar medicação depois (M2)”.

Tendo em vista os impactos negativos deste momento pandêmico, pressupõe-se que dentre as alternativas mais cabíveis a esse grupo de trabalhadores esteja a tentativa de anestesiá-los, com o uso de medicações, já percebidos na pandemia, visto

¹² Os medicamentos psicotrópicos, também conhecidos como substâncias psicoativas, são componentes químicos que quando ingeridos ou administrados no organismo alteram os processos cognitivos e mentais dos sujeitos (MACIEL et al., 2017).



que os sintomas podem se tornar mais severos e, até mesmo, patológicos: “[...] E daí eu procurei ajuda. Eu conversei com o psiquiatra e ele me receitou (medicamento) para ansiedade, e ao mesmo tempo daí eu fui mentalizando isso...” (E2).

O uso dos psicotrópicos pelos profissionais da saúde se tornou uma das alternativas encontradas por alguns dos entrevistados M3: “[...] Aham, desvenlafaxina, os colega toma e daí eles falaram: ‘to tomando no mínimo há uns três meses né?’ K- E tem te ajudado? M3: É (risos)... faz uma semana que eu comecei (risos), mas começando né... tá começando a aliviar um pouco, já notei um pouquinho de diferença....”

Outro profissional refere que já fazia uso de medicamentos para controlar algum sintoma existente; além disso, acredita que a sua inserção na graduação em Medicina favoreceu de forma negativa para iniciá-lo com o uso de medicação controlada: “Eu já tinha medicação, vão fazer dois anos (pausa curta), né. Confesso que foi muito a questão da Medicina (risos) que ajudou (risos), eu tava bastante ansioso. [...] mas eu tomo sim, medicação” (M5).

A literatura também nos mostra que as profissões identificadas com maior uso de medicamentos psicotrópicos/psicoativos são as profissões onde os trabalhadores atuam em locais de grande estresse, plantões noturnos, carga horária de trabalho excessiva e que exigem constante vigilância. Assim, como defende Bezerra e Almeida (2013), os profissionais da saúde, por estarem inseridos em situações estressoras, são mais suscetíveis ao uso de tais substâncias.

Devido à busca por apaziguar os impactos negativos da pandemia na saúde dos entrevistados, muitos profissionais procuram nos medicamentos uma forma de enfrentar a situação. Sendo assim, possivelmente os aproxima do interesse pelo uso de medicamentos ansiolíticos e benzodiazepínicos

Mesmo com falta de evidências mais atuais relacionadas ao uso de substâncias psicotrópicas/psicoativas em profissionais da saúde durante o período de pandemia, pode-se presumir, através dessa investigação, que os profissionais da saúde que se encontram em situações vulneráveis possivelmente optem por buscar auxílio medicamentoso, na tentativa de aliviar a carga estressora ocasionada pela profissão e os demais impactos negativos gerados pela pandemia do coronavírus (BEZERRA; ALMEIDA, 2013).



CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer da pesquisa, percebeu-se que os profissionais da saúde entrevistados se encontram bastante impactados pelas consequências do cenário pandêmico que vivenciaram. Foi possível observar que, nos primeiros meses da descoberta do coronavírus, o medo do desconhecido se fez presente na maioria dos entrevistados. Como o avanço dos casos de coronavírus cresceu de maneira desenfreada, os profissionais tiveram que se submeter a situações estressoras e, diante disso, tiveram prejuízos na sua saúde mental.

Mesmo com os entraves vivenciados por eles, os envolvidos afirmam que estão conseguindo encontrar alternativas para minimizar os impactos negativos da pandemia em sua saúde. Ainda, verificou-se que a assistência à saúde mental dos profissionais da saúde acontece através de plataformas digitais, porém faltam programas de suporte a eles. Dessa forma, para lidar com as situações adversas, os mesmos indivíduos utilizam de mecanismos internos e externos. O suporte muitas vezes acontece dentro do ambiente de trabalho, com a ajuda de colegas, ou então buscam os recursos próprios e externos para minimizar os efeitos da pandemia em sua saúde mental.

Buscando contemplar o objetivo principal da pesquisa, conclui-se que os participantes vêm utilizando a junção dos recursos próprios, fazendo-se presente o autocuidado através de atividade física, hobbies, medicação controlada, aliado ao acolhimento entre colegas de trabalho dos setores onde atuam e o ao suporte da rede externa (amigos, família). Esses recursos, quando utilizados, possivelmente vêm contribuindo de forma positiva na administração de fatores ansiogênicos e estressores vivenciados por eles.

Como sugestão para possíveis estudos futuros que englobam os profissionais da saúde atuantes no período de pandemia, ressalta-se a importância de ampliar o público alvo (categorias de profissionais, dentre eles, auxiliares e técnicos de enfermagem, que possuem um papel importantíssimo na linha de frente nos serviços de saúde.) da pesquisa e sua territorialidade. Considera-se relevante, também, direcionar o olhar para aspectos relacionados aos impactos negativos que a pandemia vem ocasionando nesses



trabalhadores, como, por exemplo, o estresse pós-traumático, *burnout*, crises de ansiedade e a fadiga da compaixão.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Camila et al. Autocuidado para profissionais de saúde em tempos de covid-19. 2020. **Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-graduação, Psicologia, Avaliação e Atenção à Saúde**. Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. Disponível em: <https://www.ufrb.edu.br/ccs/images/AscomCCS/DIRECAO/2020/COMISSAOCOV1D/POSPSI/E-book_autocuidado_para_profissionais_de_sade_COVID-19.pdf>. acesso: 21 out. 2020.

BADDINI, Bruna; FERNANDES, Daniel. Primeira pessoa é vacinada contra Covid-19 no Brasil. **CNN** em São Paulo, 17 de janeiro de 2021. Disponível em: <<https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/2021/01/17/primeira-pessoa-e-vacinada-contracovid-19-no-brasil>>. acesso: 15 mai 2021.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011. 280p.

BEZERRA, et al. O uso de substâncias psicoativas por profissionais de saúde e a relação com o trabalho. **Repositório Institucional, Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, 2013**. Disponível em: <<http://www7.bahiana.edu.br/jspui/bitstream/bahiana/582/1/Artigo%20completo%202029.pdf>>. acesso: 19 mai. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus COVID-19:O que você precisa saber**. Brasília, DF, 10 maio. 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>. acesso: 10 mai. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Pátria Vacinada**. Brasília, DF, 15 mai de 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao>>. acesso: 15 mai. 2021.

DAL MORO, Flávia. Política de Afetos no Trabalho: Sentidos Atribuídos por Profissionais de Uma Maternidade da Região Metropolitana da Grande Florianópolis. Universidade do Sul de Santa Catarina. Curso de Psicologia, 2018. **Repositório Universitário da Ânima (RUNA)**. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/10132/1/Artigo.pdf>>. acesso: 19 mai. 2021.

FLICK, Uwe. **Uma introdução à pesquisa qualitativa**. 2. Ed. Porto Alegre: Bookman, 2004. 408p.



GEBING, Maica Viviane. Casa Branca - Administração Municipal convida comunidade para oficialização do espaço de cuidado em Saúde Mental. **Prefeitura de Arroio do Meio-RS**, 2020. Disponível em: <<http://www.arroiodomeio.org/site/noticia/2167>> acesso: 09 jun. 2021.

JULIANO, Maria Cristina Carvalho; YUNES, Maria Ângela Mattar. Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. **Ambiente & Sociedade**, São Paulo v. XVII, n. 3, p. 135-154, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/asoc/a/BxDVLkfcGQLGXVwnHp63HMH/?lang=pt&format=pdf>> acesso: 30 mai. 2021.

MACHADO, Maria Helena. **Os Profissionais de saúde em tempos de COVID19 – a realidade brasileira.** Disponível em: <[https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/profissionais de saude e covid_19_0.pdf](https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/profissionais_de_saude_e_covid_19_0.pdf)> acesso: 13 de jul. 2020.

MACIEL, Maria da Piedade Gomes de Souza et al. Uso de medicamentos psicoativos entre profissionais de saúde, 2017. **Rev. enferm.** Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/10177/19195> acesso: 19 mai. 2021.

NOAL, Débora da Silva; DAMÁSIO, Fabiana. Orientações aos trabalhadores dos serviços de saúde. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia do COVID-19. **Fiocruz Brasília**, 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.br/wp-content/uploads/2020/06/cartilha_trabalhadores_saude.pdf> acesso: 24 de set. 2020.

SEIBEL, Bruna Larissa et al. Rede de apoio social e funcionamento familiar: estudo longitudinal sobre famílias em vulnerabilidade social. **Pensando famílias**. Porto Alegre, v.21, n.1, p.120-136, jul. 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2017000100010 acesso: 23 maio 2021.

SILVA, Irene de Jesus; et al. Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 43, n. 3, p. 697-703, Sept. 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/scielo.php?pid=s0080-62342009000300028&script=sciabstract&tlng=pt>> acesso: 22 out. 2020.

TEIXEIRA, Carmen Fontes de Souza et al. A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. **Cien Saúde Colet.** Disponível em: <<http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/a-saude-dos-profissionais-de-saude-no-enfrentamento-da-pandemia-de-covid19/17634?id=17634&id=17634>> acesso em: 10 ago. 2020.