

Estratégias de enfrentamento para manutenção da saúde mental do trabalhador em tempos de Covid-19: Uma Revisão Integrativa

Strategies for worker's mental health maintenance in Covid-19 times: An Integrative Review

Rodrigo Barbosa Nascimento¹ 

Iasmin Fênix Lira de Araújo² 

Érika dos Santos Vieira³ 

Ana Carolina de Araujo Oliveira⁴ 

Roberta Lima Machado de Souza Araújo⁵ 

¹Autor para correspondência. Universidade Salvador (Feira de Santana). Bahia, Brasil. nascimentoolag@gmail.com

²⁻⁴Universidade Salvador (Feira de Santana). Bahia, Brasil. ifla.1985@gmail.com, erikavieiras@outlook.com, caarol-araujo1@hotmail.com

⁵Universidade Salvador e Universidade Estadual de Feira de Santana (Feira de Santana). Bahia, Brasil. robertamachado.psi@gmail.com

RESUMO | OBJETIVO: Apresentar evidências científicas de possíveis estratégias que podem ser empregadas em trabalhadores para minimização de sofrimento psíquico decorrente do contexto pandêmico. **MÉTODO:** Durante o mês de maio e junho de 2020 realizou-se uma revisão integrativa da literatura científica acerca da temática em questão, sendo utilizados os descritores indexados no DeCS: estratégias de enfrentamento; infecções por coronavírus; saúde mental e trabalhadores. Para realizar a pesquisa, os descritores foram combinados nas bases de dados Pepsic, Pubmed e Scielo. **RESULTADOS:** Foi possível identificar as seguintes estratégias de enfrentamento de caráter preventivo: medidas de identificação precoce dos sintomas mentais, medidas regulares de descanso e treinamento de pessoal. Assim como, foi possível evidenciar medidas de promoção em saúde mental aos trabalhadores, tais como: utilização de primeiros socorros psicológicos; participação de grupos terapêuticos; gerenciamento de crises. E, na área da reabilitação em saúde mental: utilização de técnicas de meditação e mindfulness, tanto para serem executadas por profissionais de saúde, no âmbito organizacional, quanto por ações governamentais. **CONCLUSÃO:** Considera-se que a informação de técnicas e práticas psicológicas voltadas a saúde psíquica do trabalhador possa contribuir na identificação e controle dos riscos psicossociais e colaborar para o desenvolvimento no campo da Saúde Pública em relação aos processos de saúde-doença dos trabalhadores, em especial, dos agravos a saúde mental derivados da pandemia.

PALAVRAS-CHAVE: Estratégias de enfrentamento. Infecções por Coronavírus. Saúde mental. Trabalhadores.

ABSTRACT | OBJECTIVE: To present scientific evidence of possible strategies that can be used in workers to minimize psychological distress resulting from the pandemic context. **METHOD:** During the month of May and June 2020, an integrative review of the scientific literature was carried out on the subject in question, using the descriptors indexed in the DeCS: coping strategies; coronavirus infections; mental health and workers. To carry out the research, the descriptors were combined in the Pepsic, Pubmed and Scielo databases. **RESULTS:** It was possible to identify the following preventive coping strategies: measures for early identification of mental symptoms, regular measures of rest and training of personnel. As well, it was possible to highlight measures to promote mental health to workers, such as: use of psychological first aid; participation of therapeutic groups; crisis management. And, in the area of mental health rehabilitation: use of meditation and mindfulness techniques, both to be performed by health professionals, at the organizational level, as well as by government actions. **CONCLUSION:** It is considered that the information on psychological techniques and practices aimed at the worker's psychological health can contribute to the identification and control of psychosocial risks and collaborate for the development in the field of Public Health in relation to the workers' health-illness processes, in particular, of the mental health problems resulting from the pandemic

KEYWORDS: Adaptation. Psychological. Coronavirus Infections. Mental Health. Occupational Groups.

Introdução

As estratégias de enfrentamento, também conhecidas como *coping*, são respostas cognitivas em forma de pensamentos ou ações que visam proteger a saúde mental e física dos efeitos danosos causados pelo estresse (Folkman, 2012). Conforme sinalizam Ramos, Enumo e De Paula (2015) em seus estudos sobre as abordagens de enfrentamento propostas por Lazarus e Folkman (1984), existem duas modalidades de *coping*, relacionadas aos recursos pessoais de cada indivíduo, são elas: o *coping* focado na emoção, no qual o sujeito avalia uma situação com base no alívio emocional, buscando administrar a forma como se sente frente ao contexto e não a mudança do problema em si; e o *coping* centrado no problema, relacionado ao gerenciamento da situação objetiva. Deste modo, ao serem evidenciados episódios estressores, constata-se um esgotamento de recursos mentais, sociais e físicos, o que acarreta em sofrimento psicológico, fazendo-se necessários mecanismos que auxiliem na redução dos impactos que agravam o estresse crônico, bem como, na promoção de bem-estar mental (Folkman, 2012).

Em situações de crises e emergências, estratégias de enfrentamentos extrínsecas fazem-se mister, visto que nem todos indivíduos possuem repertório de enfrentamento suficiente para lidar com contextos de estresses e traumas, e até mesmo aqueles que o possuem, podem ter suas estratégias reduzidas em virtude de situações adversas. Assim, os recursos externos atuam como um suporte psicológico relevante para que novas possibilidades de enfrentamento sejam adquiridas nesses contextos (Stone, 2020).

Em 2020 ao ser declarada como pandemia pela OMS, a COVID-19, doença causada pelo novo vírus RNA da família dos beta-coronavírus, nomeado como SARS-CoV-2 (Guan et al., 2020), gerou uma crise mundial de grande impacto social e econômico, especialmente por conta de sua facilidade de transmissão. De acordo com o Ministério da Saúde (2020), este vírus tem se manifestado desde um simples resfriado até quadros mais graves como a pneumonia severa. Esse vírus tem como sintomas principais a dificuldade respiratória, febre e tosse, embora Huang et al. (2020) ressalte a possibilidade de apresentarem fadiga, dor de cabeça, produção de escarro e diarreia em menor proporção.

Além dos impactos na saúde, são evidentes os efeitos no contexto social, em especial no mundo do trabalho. A adoção de medidas como distanciamento e isolamento social dificultou a realização das atividades laborais o que influenciou na perda de renda devido ao fato de não poder trabalhar ou ser demitido. Ainda sobre esses impactos, observa-se alterações da rotina de sono e do nível de concentração nas atividades cotidianas; sentimentos de desesperança; tédio ao longo do dia; procrastinação e solidão; além de raiva e frustração ocasionadas pela perda de autonomia e liberdade pessoal (Costa, 2020).

Com relação à saúde mental do trabalhador no Brasil, em um estudo realizado pela Vigilância aos Agravos a Saúde do Trabalhador entre os anos de 2006 e 2017 estima que os principais diagnósticos em saúde mental vinculados ao setor de trabalho são reação ao “estresse” grave e transtornos de adaptação (47%), episódios depressivos (24%), transtornos ansiosos (17%), transtorno depressivo recorrente (7%), entre outros (5%) (Centro de Referência em Saúde do Trabalhador, 2019). Considerando esses dados e observando toda a possibilidade de prejuízo a saúde psicológica do trabalhador, nas circunstâncias pandêmicas atuais, a preservação da saúde mental dos trabalhadores é tarefa essencial (Fiho et al., 2020), sobretudo com o propósito de conter os avanços de problemas mentais já comumente presentes no mundo do trabalho.

De acordo com Ornell et al. (2020), os profissionais do campo da saúde que permanecem em suas atividades apresentam, dentre várias manifestações, risco aumentado de contaminação, sensação de perda do mundo presumido, posto que ainda não existem protocolos específicos para lidar com o contexto de crise, assim como é frequente o sofrimento devido ao luto antecipatório vivenciado. Estas variáveis aumentam sobremaneira o risco de manifestação de sofrimento mental e/ou transtornos mentais graves e persistentes relacionados as atividades laborais exercidas, conforme explicitado por Ho, Chee & Ho, R. (2020) e Zhang et al. (2020) ao ressaltarem a possibilidade do desenvolvimento de Transtorno do Estresse Pós Traumático, Depressão e Ansiedade.

Segundo Lazarus e Folkman (1984), a percepção acerca do enfrentamento não deve ser comparada a uma espécie de domínio sobre o ambiente externo, principalmente, porque muitas fontes que proporcionam

alterações emocionais não podem ser controladas, portanto, o enfrentamento eficaz nessas condições é aquele que permite à pessoa tolerar, minimizar, aceitar ou ignorar o que não pode ser controlado. Dito isto, tal acepção converge com o contexto atual da pandemia por COVID-19, visto que ela transcende as possibilidades de respostas emocionais e/ou comportamentais dos sujeitos.

Assim, quando o sujeito não consegue vivenciar a situação exposta com seus próprios atributos psíquicos, utilizar-se de estratégias de enfrentamento extrínsecas tornam-se fundamentais para suporte neste momento adverso, auxiliando no desenvolvimento de novos recursos emocionais e comportamentais. Como estratégias externas podem ser mencionadas o exercício de autocuidado e o fomento de um ambiente psicossocial seguro aos trabalhadores a fim de que estes possam lidar de maneira mais saudável com os efeitos da pandemia, minimizando os impactos de um ambiente com elevado nível de estresse e as demandas de uma situação sem precedentes, num cenário de muitas incertezas e mortes (Fiho et al., 2020; Stone, 2020).

A partir de uma revisão integrativa, este artigo tem como objetivo sistematizar as principais estratégias e medidas associadas a saúde mental do trabalhador, compreendendo a sua relevância no momento atual por abordar recursos que podem auxiliar o trabalhador no enfrentamento dos efeitos da pandemia. Para tanto, foi realizada nos meses de maio e junho uma revisão integrativa dos artigos publicados sobre esta temática.

Método

Esta revisão integrativa tem como objetivo apresentar evidências científicas acerca das principais estratégias de enfrentamento que estão sendo recomendadas e utilizadas para verificação da situação de saúde mental de trabalhadores em contexto pandêmico decorrente da COVID-19, no que tange à prevenção de sofrimento psíquico, promoção de saúde mental e instrumentos para detecção de sofrimento psíquico em trabalhadores.

Esse tipo de revisão possui caráter mais ampliado em pesquisas de literatura, posto que permite a inclusão de estudos tanto observacionais e experimentais, quanto estudos de revisão (Souza et al., 2010).

O primeiro passo para o desenvolvimento deste estudo foi a construção da pergunta de investigação: “Quais as estratégias têm sido recomendadas e utilizadas em contexto pandêmico como suporte a saúde mental dos trabalhadores?”. Posteriormente, foi feito um levantamento no DeCS (Descritores em Ciências da Saúde), utilizando os descritores: Estratégias de enfrentamento; Infecções por Coronavírus; Saúde mental; Trabalhadores. Ademais, realizaram-se os seguintes cruzamentos: “Infecções por Coronavírus” and “Saúde mental” or “Estratégias de enfrentamento” or “Trabalhadores”. O levantamento da amostra para esta pesquisa foi efetuado nas bases de dados SciELO, PubMed e Pepsic, no período de maio e junho de 2020.

A eleição dos estudos deu-se por meio dos seguintes critérios de inclusão: artigos originais, estudos de revisão, relatos de experiência, pesquisa aplicada e estudos de coorte transversal que apresentassem medidas direcionadas a saúde mental do trabalhador durante a pandemia da COVID-19, não havendo restrição de idiomas e nem à classe trabalhadora. Como critérios de exclusão, optou-se por excluir artigos que não abordassem a saúde mental do trabalhador ou que apesar de direcionados à saúde mental dos trabalhadores, não manifestassem medidas e estratégias de prevenção, promoção ou avaliação da saúde psíquica dos profissionais, bem como estudos sem clareza metodológica e com objetivo e conclusão não definidos.

No processo de busca foram encontrados inicialmente 447 artigos, dos quais 403 foram excluídos após a leitura dos títulos e verificação daqueles que não faziam menção à saúde mental. Seguidamente, realizou-se leitura dos resumos dos 44 artigos restantes, sendo excluídos 20 que não citavam a saúde mental dos trabalhadores. Os 24 estudos foram lidos integralmente, sendo excluídos 04 após análise da qualidade metodológica dos estudos, isto é, aqueles que não apresentavam medidas de prevenção, promoção ou avaliação da saúde mental, bem como indicação do objetivo e consideração final consonante com o intuito do estudo.

Tabela 1. Demonstrativos das categorias elencadas por base de dados.

| Base de Dados | Artigos Recuperados | Artigos excluídos após aplicação dos critérios de exclusão 1ªetapa | Artigos após aplicação dos critérios de exclusão 1ªetapa | Artigos excluídos após aplicação dos critérios de exclusão 2ªetapa. | Artigos após aplicação dos critérios de exclusão 2ªetapa. | Artigos excluídos após aplicação dos critérios de exclusão 3ªetapa. | Artigos após 3ª etapa. |
|---------------|---------------------|--|--|---|---|---|------------------------|
| Scielo | 65 | 50 | 15 | 9 | 06 | 1 | 5 |
| PubMed | 382 | 353 | 29 | 11 | 18 | 3 | 15 |
| PepsiC | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | 447 | 403 | 44 | 20 | 24 | 04 | 20 |

Fonte: Os autores (2020).

Quadro 1. Avaliação final dos estudos incluídos de acordo com a enumeração do Quadro 2 (continua)

| MÉTODO | PARTICIPANTES | OBJETIVO | CONCLUSÃO |
|---|---|---|--|
| 1. Revisão sistemática baseada nos protocolos de atendimento a paciente com COVID-19, documentos da OPAS e artigos científicos. | X | Sintetizar ações para a gestão da segurança psicológica dos profissionais de saúde. | Os profissionais de saúde precisam ser objeto da gestão da segurança psicológica, visto os problemas psicológicos que os estudos encontrados fazem menção. |
| 2. Estudo de Coorte-Transversal | ETAPA 1: 92 participantes ETAPA 2: 10 participantes ETAPA 3: 58 participantes | Desenvolver e avaliar pacote de aprendizado digital relacionados ao bem-estar psicológico dos funcionários de saúde do Reino Unido. | O pacote foi considerado útil, significativo e adequado as necessidades psicológicas dos profissionais de saúde como complemento as suas estratégias de bem-estar. |
| 3. Revisão Bibliográfica | X | Revisão dos estudos sobre o estresse psicológico dos trabalhadores da saúde causado pela pandemia COVID-19. | Visto a frequência de sintomas mentais durante a COVID-19 em profissionais de saúde é necessário realizar intervenções em saúde mental para facilitar o seu enfrentamento. |
| 4. Relato de Experiência. | Equipe Médica | Desenvolvimento de intervenções psicológicas para a equipe médica. | Manter a saúde mental da equipe é essencial para o controle do impacto das infecções por COVID-19. |
| 5. Revisão de Literatura | X | Apresentar intervenções em saúde física e mental para proteger os trabalhadores da saúde no continente Africano. | A proteção da saúde e do bem-estar mental dos profissionais da linha de frente na África impactará a longo prazo na estabilidade social, econômica e de segurança no continente. |

Quadro 1. Avaliação final dos estudos incluídos de acordo com a enumeração do Quadro 2 (continuação)

| MÉTODO | PARTICIPANTES | OBJETIVO | CONCLUSÃO |
|----------------------------------|---|--|--|
| 6. Relato de Experiência | X | Estabelecer as medidas que os gestores em saúde devem implementar para proteger a saúde mental dos profissionais de saúde. | Os gestores em saúde devem minimizar os riscos psicológicos da equipe médica diante da pandemia. |
| 7. Pesquisa Qualitativa | X | Auxiliar governos, hospitais e comunidades a desenvolverem estratégias em saúde mental a fim de controlarem o medo e o pânico da transmissão viral. | O surto da COVID-19 destacou a fragilidade mental e a necessidade de ter um plano nacional de intervenção psicológica. |
| 8. Estudo de Coorte-Transversal | 246 profissionais da equipe médica. | Investigar a saúde mental do corpo clínico da linha de frente da COVID-19 e fornecer base teórica para intervenção psicológica. | Visto a alta incidência de ansiedade e estresse pós-traumático na equipe médica, as instituições devem treinar as habilidades psicológicas dos profissionais. |
| 9. Relato de Experiência | Profissionais de saúde | Informar sobre a eficiência e a qualidade das intervenções em crises utilizadas por uma emergência de saúde pública para os profissionais de saúde. | As intervenções psicológicas utilizadas obtiveram bons resultados junto à equipe. |
| 10. Estudo de Coorte-Transversal | 1.257 profissionais de saúde | Investigar a saúde mental dos profissionais de saúde da China que estão tratando pacientes com COVID-19. | Dentre os trabalhadores de saúde chineses, enfermeiras da linha de frente tem alto risco a prejuízos em sua saúde mental necessitando de suporte psicológico ou intervenções. |
| 11. Estudo de Coorte-Transversal | 2.299 participantes, sendo 2.042 funcionários médicos e 257 funcionários administrativos. | Avaliar o estado psicológico de profissionais que atuam no contexto hospitalar. | Os profissionais médicos que trabalham nos departamentos respiratórios, emergências, UTI e doenças infecciosas são mais suscetíveis a distúrbios psicológicos necessitando de estratégias eficazes para melhorar a saúde mental. |
| 12. Artigo Original | X | Demonstrar como a pandemia impacta a saúde mental dos profissionais de saúde. | Evidências destacam que cuidados em saúde mental precisam ser desenvolvidos com urgência. |
| 13. Revisão Integrativa | X | Apresentar evidências científicas sobre os fatores associados ao impacto ocupacional e psicológico provocado pela pandemia nos profissionais de saúde. | Este estudo permitiu constatar que existem fortes evidências disponíveis na literatura científica sobre os fatores associados ao impacto ocupacional e psicológico em profissionais de saúde que vivenciaram situações de pandemias. Foram reveladas implicações para o campo da psicologia, na medida em que se verificaram os impactos psicológicos das experiências de profissionais nos serviços de saúde durante as situações de pandemias. |
| 14. Artigo Original | X | Investigar e avaliar a existência de uma pandemia de medo com a pandemia da COVID-19. | É necessário implementar políticas públicas de saúde mental como estratégia de resposta a pandemia. Profissionais de saúde mental devem estar na linha de frente e desempenhar papel na liderança desse planejamento. |

Quadro 1. Avaliação final dos estudos incluídos de acordo com a enumeração do Quadro 2(conclusão)

| MÉTODO | PARTICIPANTES | OBJETIVO | CONCLUSÃO |
|------------------------|---|---|--|
| 15. Revisão Narrativa | X | Citar os principais transtornos desenvolvidos, estratégias e instrumentos de saúde mental de pandemias anteriores que podem ser utilizadas na promoção de saúde mental na pandemia atual. | Importância de se investir na promoção da saúde mental dos profissionais que atuam na linha de frente, tanto em termos de pesquisa, quanto de prevenção e tratamento. |
| 16. Artigo Original | X | Resumir as primeiras recomendações para a redução do estresse e da carga psicológica em profissionais de saúde durante a pandemia da COVID-19. | Este artigo apresenta diretrizes para profissionais de saúde e líderes de equipes na área da saúde que ajudam a manter a saúde mental durante a pandemia COVID-19. |
| 17. Revisão Narrativa | X | Sistematizar conhecimentos sobre implicações na saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus. | Em suma, compreende-se que a Psicologia pode oferecer contribuições importantes para o enfrentamento das repercussões da COVID-19, que vem sendo considerada a maior emergência de saúde pública que a comunidade internacional enfrenta em décadas. |
| 18. Estudo Qualitativo | 20 enfermeiras | Investigar a saúde mental de enfermeiras que cuidam de pacientes com COVID-19. | Durante um surto epidêmico, emoções positivas e negativas das enfermeiras da linha de frente se entrelaçaram e coexistiram. No estágio inicial, as emoções negativas eram dominantes e as emoções positivas apareciam gradualmente. Os estilos de autocuidado e o crescimento psicológico desempenharam um papel importante na manutenção da saúde mental dos enfermeiros. |
| 19. Pesquisa Clínica | 120 equipes médicas com idade entre 25 e 59 anos. | Compreender as mudanças nos fatores psicológicos e no estado de sono da equipe médica da linha de frente da COVID-19 e fornecer evidências de intervenções para aliviar os sintomas. | Existem sintomas psicológicos e de sono na equipe médica da linha de frente que participa da luta contra o COVID-19 e eles afetam uns aos outros. Os hospitais devem melhorar as medidas de gestão de emergência, fortalecer o aconselhamento psicológico para a equipe médica de primeira linha, fortalecer a intervenção com exercícios e melhorar a qualidade do sono e a saúde mental. |
| 20. Artigo Original | X | Demonstrar impacto da pandemia na saúde mental da população e em especial nos profissionais de saúde. | Nota-se a importância da intervenção precoce e de ficar vigilante para sinais de doença psiquiátrica continua pertinente neste momento crítico. |

*O símbolo "X" no eixo participantes faz menção a ausência de população no estudo.

Fonte: Os autores (2020).

Resultados

A revisão se constituiu através da coleta de 20 publicações acerca das medidas de prevenção, promoção e intervenção aplicadas a saúde mental da classe trabalhadora durante a pandemia da COVID-19. Foram utilizadas, primordialmente, medidas com vista a proteção mental dos profissionais da área da saúde em virtude de sua maior exposição as consequências físicas e psicológicas decorrentes da pandemia, mas podendo também as empregar igualmente em outros setores de trabalho.

No Quadro 2, é possível identificar a origem das pesquisas e conseqüentemente os países com mais produções que versam sobre as estratégias em saúde mental do trabalhador, destacando-se: Estados Unidos (28,58%), Reino Unido (19,04%), Brasil (19,04%), China (14,30%), Alemanha (9,52%), Equador (4,76%) e Singapura (4,76%).

Quadro 2. Distribuição dos artigos que contém medidas de prevenção, promoção ou estratégias de enfrentamento voltadas à saúde mental do trabalhador

| Nº | AUTOR (ES) | TÍTULO | INDEXADOR | PAÍS |
|----|--|--|-----------|-------------|
| 1 | Almaguer, A. C., Alvarez, A, K, G., Santos, E, Z. | Gestión de seguridad psicológica del personal sanitario en situaciones de emergencia por COVID-19 en el contexto hospitalario o de aislamiento | Scielo | Equador |
| 2 | Blake, H., Bermingham, F., Johnson, G., & Tabner, A. | Mitigating the Psychological Impact of COVID-19 on Healthcare Workers: A Digital Learning Package | Pubmed | Reino Unido |
| 3 | Bohlken, J., Schömig, F., Lemke, M., Pumberger, M., & Riedel-Heller, S. | COVID-19 Pandemic: Stress Experience of Healthcare Workers - A Short Current Review | Pubmed | Alemanha |
| 4 | Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., & Wang, L. et al. | Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak | Pubmed | China |
| 5 | Chersich, M., Gray, G., Fairlie, L., Eichbaum, Q., Mayhew, S., & Allwood, B. et al. | COVID-19 in Africa: care and protection for frontline healthcare workers | Pubmed | Reino Unido |
| 6 | Greenberg, N., Docherty, M., Gnanapragasam, S., & Wessely, S. | Managing mental health challenges faced by healthcare workers during covid-19 pandemic. | Pubmed | Reino Unido |
| 7 | Ho, C. S., Chee, C. Y., & Ho, R. C. | Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic | Pubmed | Singapura |
| 8 | Huang, J. Z., Han, M. F., Luo, T. D., Ren, A. K., & Zhou, X. P. | Mental Health Survey of Medical Staff in a Tertiary Infectious Disease Hospital for COVID-19 | Pubmed | China |
| 9 | Kang, L., Li, Y., Hu, S., Chen, M., Yang, C.,; Yang, B,X., Wang, Y., Hu, J., Lai, J., Ma, X., . | The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus | Pubmed | China |
| 10 | Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., & Wei, N. et al. | Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019 | Pubmed | EUA |
| 11 | Lu, W., Wang, H., Lin, Y., & Li, L. | Psychological Status of Medical Workforce During the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study | Pubmed | EUA |
| 12 | Neto, M., Almeida, H. G., Esmeraldo, J. D., Nobre, C. B., Pinheiro, W. R., de Oliveira, C., Sousa, I., Lima, O., Lima, N., Moreira, M. M., Lima, C., Júnior, J. G., & da Silva, C. | When health professionals look death in the eye: the mental health of professionals who deal daily with the 2019 coronavirus outbreak | Pubmed | EUA |
| 13 | Oliveira, W., Oliveira-Cardoso, É., Silva, J., & Santos, M. | Impactos psicológicos e ocupacionais das sucessivas ondas recentes de pandemias em profissionais da saúde: revisão integrativa e lições aprendidas | Scielo | Brasil |
| 14 | Ornell, Felipe, Schuch, Jaqueline B., Sordi, Anne O., & Kessler, Felix Henrique Paim. | Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies | Scielo | Brasil |
| 15 | Ornell, F., Halpern, S. C., Kessler, F, H, P., & Narvaez, J. C. | The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of healthcare professionals | Scielo | Brasil |
| 16 | Petzold, M., Plag, J., & Ströhle, A. | Dealing With Psychological Distress by Healthcare Professionals During the COVID-19 Pandemia [Umgang mit psychischer Belastung bei Gesundheitsfachkräften im Rahmen der Covid-19-Pandemie] | Pubmed | Alemanha |
| 17 | Schmidt, B., Crepaldi, M, A., Bolze, S, D, A., Neiva-Silva, L., Demenech, L, M. | Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19) | Scielo | Brasil |
| 18 | Sun, N., Wei, L., Shi, S., Jiao, D., Song, R., & Ma, L. et al. | A qualitative study on the psychological experience of caregivers of COVID-19 patients | Pubmed | EUA |
| 19 | Wu, K., & Wei, X. | Analysis of Psychological and Sleep Status and Exercise Rehabilitation of Front-Line Clinical Staff in the Fight Against COVID-19 in China | Pubmed | EUA |
| 20 | Yahya, AS., Khawaja, S., Chukwuma, J. | The Impact of COVID-19 in Psychiatry | Pubmed | EUA |

Fonte: Os autores (2020).

No que concerne ao enfoque das publicações, foram identificadas medidas de caráter preventivo, bem como de promoção à saúde mental dos trabalhadores, tanto para serem executadas pelos profissionais de saúde mental por deliberação da organização em que se trabalha quanto por ação governamental. Além disso, reconheceu-se instrumentos psicológicos como o uso de testes, escalas e questionários para rastreamento de sintomas que apontam para a manifestação de sofrimento psíquico ou até mesmo para possíveis casos de Transtornos Psicopatológicos. Enfim, observou-se a utilização de estratégias, intervenções e técnicas psicológicas como ferramentas para a sustentação das medidas de prevenção e promoção à saúde mental. Sendo assim, com a finalidade de demonstrar minuciosamente os dados encontrados, estes foram exemplificados nos Quadros 3, 4, 5 e 6, levando em consideração a ordem de enumeração dos artigos apresentados no Quadro 2. Logo, cada dado possui, ao seu lado, a numeração dos artigos correspondentes.

As medidas de prevenção à saúde mental mais recorrentes entre os trabalhos pesquisados (dispostos no Quadro 3) são: os turnos rotativos de trabalho (28,6%), períodos de descansos regulares (23,8%), realização de treinamento de pessoal (23,8%), identificação precoce dos sintomas (19%), comunicação direta e clara (19%), divulgação dos serviços de apoio e medidas psicossociais (14,3%) e identificação das demandas dos profissionais através do diálogo presencial ou virtual, adaptando as orientações gerais e especificidades do local (14,3%). Ao observar os responsáveis pela execução destas medidas, é possível notar que das 7 citadas, 6 são executadas pelas organizações, o que evidencia a importância das corporações no cuidado a saúde mental dos seus funcionários e, conseqüentemente, contribuindo para a saúde da população em geral. Tais medidas, mais encontradas em estudos oriundos de países como Equador, Singapura e Brasil, objetivam reduzir os níveis de estresse entre as equipes de saúde, identificar possíveis demandas e dar encaminhamento dentro das possibilidades.

Quadro 3. Medidas de prevenção a saúde mental de acordo a enumeração do Quadro 2

| ITEM | MEDIDAS DE PREVENÇÃO A SAÚDE MENTAL | ARTIGOS | RESPONSÁVEIS PELA EXECUÇÃO DAS MEDIDAS | QTD DE ARTIGOS QUE PROPÕEM A MEDIDA |
|------|--|--------------------------------|--|-------------------------------------|
| 1 | Turnos rotativos de trabalho | [1]; [2]; [3]; [7]; [9]; [16]. | Organização. | 6 |
| 2 | Fornecer Períodos de descansos regulares | [1]; [7]; [16]; [17]. | Organização. | 5 |
| 3 | Realização de treinamento de pessoal | [1]; [7]; [9]; [14]; [15]. | Organização. | 5 |
| 4 | Identificação precoce dos sintomas | [7]; [10]; [14]; [15]. | Profissionais de saúde mental. | 4 |
| 5 | Comunicação direta e clara | [2]; [7]; [16]. | Organização. | 4 |
| 6 | Divulgação dos serviços de apoio e medidas psicossociais | [15]; [16]. | Organização. | 3 |
| 7 | Identificar as demandas dos profissionais através do diálogo adaptando as orientações gerais as especificidades do local. | [1]; [4]; [7]. | Organização. | 3 |
| 8 | Identificação de grupo de risco psicológico. | [10]; [15]. | Profissionais de saúde mental. | 2 |
| 9 | Intervenções psicológicas e psiquiátricas precoce. | [15]; [18] | Profissionais de saúde mental. | 2 |
| 10 | Estabelecer um plano preventivo de contingência para lidar com problemas mais sérios sintomas psiquiátricos | [14]; [15]. | Profissionais de saúde mental. | 2 |
| 11 | Reconhecimento dos esforços colocados no trabalho | [1]; [16]. | Organização. | 2 |
| 12 | Definir ferramentas para monitorar a saúde mental. | [15] | Profissionais de saúde mental. | 1 |
| 13 | Identificar profissionais com condições psiquiátricas anteriores (depressão, burnout, transtornos de ansiedade, transtorno bipolar, trauma...) | [15] | Profissionais de saúde mental. | 1 |

Fonte: Os autores (2020).

Em relação às medidas de promoção a saúde mental, mais encontradas em estudos do Equador, Reino Unido, Brasil, Alemanha e Singapura, a atuação dos profissionais da área é reconhecida como um fator importante para o cuidado e tratamento daqueles que estão sofrendo os impactos da pandemia. Entre as medidas de promoção mais citadas estão: Fornecer apoio psicológico aos profissionais de saúde para facilitar a expressão emocional (33,3%); Fornecer ajuda na identificação de necessidades, preocupações mais recorrentes e nas estratégias de desenvolvimento (28,6%); Desenvolver materiais psicoeducativos e informativos que promovam cuidados de saúde mental (23,8%); Realizar planos de tratamento psíquico e fornecer aconselhamento psicológico (23,8%); Gerenciamento de crises (23,8%); Proporcionar um clima organizacional saudável; Realizar intervenções psicológicas clínicas (19%) e Padronizar medicamentos psicotrópicos e disponibilizá-los (19%).

Observando o Quadro 4, também é possível identificar que as responsabilidades se dividem entre profissionais de saúde mental, ações governamentais e organizações, sendo o profissional da saúde mental responsável por 6 das 8 medidas mais utilizadas.

Quadro 4. Medidas de promoção a saúde mental de acordo a enumeração do Quadro 2 (continua)

| ITEM | MEDIDAS DE PROMOÇÃO A SAÚDE MENTAL | ARTIGOS | RESPONSÁVEIS PELA EXECUÇÃO DAS MEDIDAS | QTD DE ARTIGOS QUE PROPÕEM A MEDIDA |
|------|--|---|--|-------------------------------------|
| 1 | Fornecer apoio psicológico aos profissionais de saúde para facilitar a expressão emocional | [2]; [8]; [13]; [15]; [16]; [17]; [19]. | Profissionais de saúde mental. | 7 |
| 2 | Fornecer ajuda na identificação de necessidades, preocupações recorrentes e nas estratégias de desenvolvimento | [1]; [2]; [3]; [7]; [9]; [16]. | Profissionais de saúde mental. | 6 |
| 3 | Desenvolver materiais psicoeducacionais e informativos que promovam cuidados de saúde mental. | [2]; [3]; [9]; [14]; [15] | Profissionais de saúde mental + Governo. | 5 |
| 4 | Realizar planos de tratamento psíquico e fornecer aconselhamento psicológico | [5]; [7]; [12]; [15]; [20]. | Profissionais de saúde mental. | 5 |
| 5 | Gerenciamento de crises. | [1]; [7]; [16]; [17]. | Profissionais de saúde mental. | 5 |
| 6 | Proporcionar um clima organizacional saudável. | [1]; [7]; [9]; [14]; [15]. | Organizações. | 5 |
| 7 | Realizar intervenções psicológicas clínicas | [3]; [9]; [15]. | Profissionais de saúde mental. | 4 |
| 8 | Padronizar medicamentos psicotrópicos e disponibilizá-los | [2]; [7]; [16] | Governos | 4 |
| 9 | Fornecer assistência psicológica remota e rede de suporte. | [1]; [4]; [7] | Profissionais de saúde mental. | 3 |
| 10 | Desenvolver ações voltadas à atenção em saúde mental após o término da pandemia. | [6]; [15]. | Profissionais de saúde mental. | 2 |

Quadro 4. Medidas de promoção a saúde mental de acordo a enumeração do Quadro 2 (conclusão)

| ITEM | MEDIDAS DE PROMOÇÃO A SAÚDE MENTAL | ARTIGOS | RESPONSÁVEIS PELA EXECUÇÃO DAS MEDIDAS | QTD DE ARTIGOS QUE PROPÕEM A MEDIDA |
|------|--|------------|--|-------------------------------------|
| 11 | Implementar ações de atenção em saúde mental. | [1]; [15]. | Profissionais de saúde mental. | 2 |
| 12 | Fornecer atendimento de emergência e primeiros socorros psicológicos | [7]; [15]. | Profissionais de saúde mental. | 2 |
| 13 | Grupos terapêuticos de suporte mental | [1]; [16] | Profissionais de saúde mental. | 2 |

Fonte: Os autores (2020).

Dentre as intervenções e estratégias apresentadas no Quadro 5, nota-se que as estratégias de autocuidado, fortalecimento das redes de apoio e a prática dos exercícios físicos são as mais frequentes, podendo ser encontradas nos estudos publicados em países como Equador, Alemanha, Brasil e Reino Unido, e mais aplicadas em profissionais da saúde.

Quadro 5. Intervenções e estratégias psicológicas enumeradas de acordo com o Quadro 2

| ITEM | INTERVENÇÕES E ESTRATÉGIAS PSICOLÓGICAS | ARTIGOS | QTD DE ARTIGOS QUE CITAM DADA INTERVENÇÃO |
|------|---|----------------------------|---|
| 1 | Estratégias de autocuidado | [1]; [16]; [17]; [19]. | 5 |
| 2 | Fortalecimento das redes de apoio por meio de telefonemas, mensagens de textos e áudios | [1]; [2]; [9]; [17]; [19]. | 5 |
| 3 | Exercícios físicos e dieta (ioga, tai chi, qigong) e nutrição | [1]; [15]; [19]. | 4 |
| 4 | Estratégias de gerenciamento de estresse | [15]; [17]; [19]. | 3 |
| 5 | Kits Primeiros socorros psicológicos | [1]; [15]; [16]. | 3 |
| 6 | Tratamento psiquiátrico e farmacológico para casos graves | [12]; [14]; [15]. | 3 |
| 7 | Suporte de pares | [15]; [16]; [20] | 3 |
| 8 | Intervenções de estresse pós-traumático | [15]; [19]. | 2 |
| 9 | Aconselhamento individual | [3]; [15]. | 2 |
| 10 | Avaliações de saúde mental | [15]; [19]. | 2 |
| 11 | Visitas psicológicas as áreas de descanso para escuta dos profissionais | [17]; [19]. | 2 |
| 12 | Técnicas de atenção plena | [15] | 1 |
| 13 | Meditação guiada | [15] | 1 |
| 14 | Meditação musical | [18] | 1 |
| 15 | Intervenções em psicoeducação | [15] | 1 |
| 16 | Protocolos de prevenção de Burnout | [15] | 1 |
| 17 | Grupos terapêuticos | [15] | 1 |
| 18 | Estratégias de Psicologia Positiva | [15] | 1 |
| 19 | Intervenções breves de ansiedade e depressão | [15] | 1 |
| 20 | Protocolos de prevenção do suicídio | [15] | 1 |
| 21 | Técnicas de mindfulness e meditação | [15] | 1 |

Fonte: Os autores (2020).

No Quadro 6 é possível perceber que os instrumentos mais utilizados são os psicométricos com foco na avaliação do estado de ansiedade, sendo citadas 03 ferramentas diferentes para análise deste construto. O instrumento para avaliação no nível de depressão foi o segundo mais citado dentre os estudos.

Quadro 6. Instrumentos psicológicos enumerados de acordo com o Quadro 2

| ITEM | INTRUMENTOS | ARTIGOS | QTD DE ARTIGOS QUE CITAM DETERMINADO INSTRUMENTO |
|------|--|-------------|--|
| 1 | Transtorno de Ansiedade Generalizada (GAD-7) | [3]; [10]. | 2 |
| 2 | Escala de Ansiedade de Hamilton (HAMA) | [11]; [15]. | 2 |
| 3 | Escala de Depressão de Hamilton (HAMD)- | [11]; [15]. | 2 |
| 4 | Escala de Ansiedade e Autoavaliação (SAS) | [12]; [15]. | 2 |
| 5 | Escala de Impacto de Eventos (IES-R) | [3] | 1 |
| 6 | Health Questionnaire-9 (PHQ-9) | [3] | 1 |
| 7 | Burnout: Inventário de Burnout Maslach - Serviços Humanos | [15] | 1 |
| 8 | Pesquisa (MBI-HSS) | [15] | 1 |
| 9 | Estresse no trabalho: Job Stress Scale (JSS) | [15] | 1 |
| 10 | Rastreamento transtornos mentais não psicóticos: auto-relato Questionário (SRQ-20) | [15] | 1 |
| 11 | Rastreamento transtornos mentais: sintoma de vários níveis do DSM-5 Escala | [15] | 1 |
| 12 | Álcool e drogas: álcool, tabagismo e substâncias | [15] | 1 |
| 13 | Teste de triagem de envolvimento (ASSIST) / OMS | [15] | 1 |
| 14 | Qualidade de vida: Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde | [15] | 1 |
| 15 | Versão curta (WHOQOL-bref) | [15] | 1 |
| 16 | Operação: Breve Escala de Operação (FAST) | [15] | 1 |
| 17 | Resiliência: Escala de pilares de resiliência (EPR) | [15] | 1 |
| 18 | Escala de Auto-classificação do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (PTSD-SS). | [8] | 1 |
| 19 | Índice de Gravidade de Insônia | [10] | 1 |

Fonte: Os autores (2020).

Discussão

O alastramento da COVID-19 em escala global gerou impactos em todo o mundo, saturando os sistemas de saúde e trazendo modificações sem precedentes no campo do trabalho. Em razão disso, notam-se os possíveis efeitos na saúde mental do trabalhador, em especial, aqueles que atuam na linha de frente ao combate da pandemia, enfrentando pressões diárias e os estigmas da profissão. Contudo, os prejuízos psicológicos para esta população são capazes de transcender o momento atual, podendo gerar traumas com duração de médio e longo prazo, como sinaliza Ornell et al. (2020), ao se basear em dados de surtos respiratórios anteriores como o SARS de 2003 e o MERS de 2015 e como estes proporcionaram prejuízos psíquicos aos profissionais de saúde mesmo após suas saídas do ambiente de trabalho.

Atualmente, entre os profissionais de saúde, observa-se um aumento significativo de transtornos depressivos, ansiosos, estresse pós-traumático, estresse agudo e síndrome de Burnout. Este sofrimento psíquico, em sua maioria, é causado pelas rotinas extenuantes, cenário de incerteza, risco de contaminação, medo de transmissão à família, entre outros fatores que geram adoecimento (Ho et al., 2020; Huang, J. et al., 2020; Oliveira et al., 2020; Ornell et al., 2020; Sun et al., 2020; Wu & Wei, 2020). Diante desse quadro, para rastreamento dos sintomas e identificação dos transtornos, parte dos estudos coletados utilizaram instrumentos psicológicos, destacando-se aqueles que avaliavam os níveis de ansiedade e depressão.

Em um estudo de revisão feito por Bohlken et al. (2020) sobre o estresse psicológico dos trabalhadores da área de saúde causado pela pandemia vigente, em uma amostra variável entre 37 e 1.257 participantes, também foram evidenciados altos índices de impactos psicológicos, no qual destacavam-se sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Igualmente, Lai et al. (2020), em um estudo transversal com 1.257 profissionais também da área saúde, destacou a preponderância de sintomas de depressão, ansiedade, insônia e sofrimento. Sendo assim, sugere-se que este é um dos principais sintomas apresentados pelos trabalhadores de saúde, o que por sua vez, destaca o uso e eficácia dos instrumentos: Transtorno de Ansiedade Generalizada (GAD-7), Escala de Ansiedade de Hamilton (HAMA), Escala de Depressão de Hamilton (HAMD) e a Escala de Ansiedade e Autoavaliação (SAS), dado que a própria amostra desse e de outros estudos com resultados semelhantes utilizam dos instrumentos citados (Lu et al., 2020; Ornell et al., 2020; Neto et al., 2020).

Dentro deste contexto, além da identificação de sinais e sintomas prontamente associados a transtornos psiquiátricos, é fundamental pensar em estratégias de prevenção e promoção a saúde mental dos profissionais que atuam no combate a COVID-19, haja vista que, estando na linha de frente, eles são essenciais para manter a funcionalidade do sistema de saúde (Petzold et al., 2020) e, conseqüentemente, combater a pandemia.

As medidas de prevenção à saúde mental ilustradas no Quadro 3 destacam o papel ativo das organizações em proporcionar maiores possibilidades de prevenção aos prejuízos possíveis para a saúde mental, visto que tais medidas objetivam reduzir os níveis de estresse entre as equipes de saúde, identificar possíveis demandas e dar encaminhamento dentro das possibilidades. Isto, por sua vez, evidencia a importância das corporações no cuidado a saúde mental dos seus funcionários e, desta forma, contribuindo para a saúde da população em geral.

Para Almaguer et al., (2020), ao pensar maneiras de prevenir prejuízos a saúde mental do trabalhador é necessário estabelecer um nível de organização claro, diretivo e se possível dividido em fases, em que torna-se possível pensar os impactos ocasionados pelo dia a dia do trabalho. De acordo com o autor, os turnos rotativos de trabalho podem ajudar a prevenir esses

impactos a saúde mental, dado que, como demonstra Bohlken et al. (2020) em um outro estudo, o nível de impacto e prejuízo a saúde mental do trabalhador pode variar de acordo com o nível de exposição deste a possibilidade de infecção com o vírus.

Ainda sobre os turnos rotativos como estratégia de prevenção, Blake et al. (2020) desenvolveram e avaliaram um pacote de aprendizado digital usando a metodologia Agile com o intuito de minimizar os impactos a saúde mental do trabalhador. Dentre as estratégias elencadas pelos autores de acordo com a opinião de especialistas que ajudaram com o pacote, os turnos rotativos de trabalho aparecem como uma estratégia possivelmente eficaz, sobretudo por reduzir o nível de exposição e sobrecarga dos trabalhadores.

É válido destacar que no início da pandemia os hospitais na China já utilizavam dessa estratégia e de certa maneira evidenciava um menor índice de prejuízo à saúde mental dos trabalhadores (Kang et al., 2020).

Embora os turnos rotativos de trabalho se destaquem como a principal medida preventiva, outras medidas como: período de descansos regulares, realização de treinamento pessoal, identificação precoce dos sintomas e comunicação diretiva e clara, também são demasiadamente importantes.

Segundo Almaguer et al. (2020) e Blake et al. (202), o fornecimento de período de descansos regulares diminui possíveis impactos a saúde do trabalhador, por vez, igualmente a estratégia de turnos rotativos de trabalho. Em concordância com isso, Ho et al. (2020) ressaltam a evidente eficácia que os descansos proporcionam para a prevenção desses impactos e melhores resultados psicológicos.

A realização de treinamento pessoal e identificação precoce dos sintomas são eficientes na medida que são bem realizadas. De acordo com Ornell et al. (2020), ao se referir a treinamento pessoal, tem-se em mente um treinamento organizado, como, por exemplo, um treinamento com base em protocolos de gerenciamento de estresse, trauma, depressão e comportamento de risco. Esses treinamentos, portanto, podem vir a ajudar na identificação precoce dos sintomas. Sendo assim, essas duas estratégias se estruturam como uma ferramenta essencial a ser utilizada pelas organizações.

Em relação as medidas de promoção a saúde mental, a atuação dos profissionais da área é reconhecida como um fator importante para o cuidado e tratamento daqueles que estão sofrendo os impactos da pandemia. Dentre essas medidas de promoção, segundo Blake (2020) e Petzold et al. (2020), fornecer apoio psicológico aos profissionais de saúde, visando facilitar a expressão emocional, proporciona um aumento significativo do bem-estar psicológico dos trabalhadores expostos a COVID-19. Além disso, ainda com base em Petzold et al. (2020), esse apoio emocional pode, conseqüentemente, diminuir os casos de alto grau de prejuízo à saúde mental (depressão, ansiedade e estresse) que são tão frequentes na população trabalhadora atualmente. Portanto, torna-se possível concluir e acrescentar que a expressão emocional é uma estratégia que proporciona a simbolização do processo de vivência da pandemia.

Ainda visando a promoção da saúde mental dos trabalhadores, o desenvolvimento de materiais psicoeducativos e informativos que promovam cuidados à saúde mental também se tornam demasiadamente eficazes e importantes (Blake et al., 2020; Bohlken et al., 2020), visto que uma boa parte dos trabalhadores da área de saúde possuem um baixo nível de instrução a respeito de questões psicológicas, sobretudo no Brasil (Schmidt et al., 2020).

Dentre as medidas, outras ainda se destacam, como é o caso da realização de planos de tratamento mental e o fornecimento de aconselhamento psicológicos com base nas demandas mais frequentes, bem como as individuais (Chersich, 2020; Ho et al., 2020; Yahya et al., 2020), assim como o gerenciamento de crises (Almaguer et al., 2020; Petzold et al., 2020).

Diferente das medidas de prevenção que concentravam grande parte das responsabilidades nas organizações, as medidas de promoção se dividem entre profissionais de saúde mental, ações governamentais e organizações, sendo o profissional da saúde mental o principal agente na execução dessas medidas, logo, o mais importante. Esses dados apontam para a importância daqueles que trabalham com saúde mental se instrumentalizarem para as demandas atuais e as que possam vir a surgir após a crise, pois já existe uma grande necessidade de atenção aos profissionais de saúde, que deve se refletir em outros setores de trabalho com o decorrer do tempo. Assim, cabe

aos profissionais de psicologia atuarem no desenvolvimento de ferramentas de promoção e prevenção a saúde psicológica mediante suporte, orientações e diretrizes acerca do gerenciamento das situações vivenciadas (Schmidt et al., 2020).

No tocante à forma como esses profissionais podem manejar os impactos a sua saúde com o uso de estratégias de enfrentamento, os estudos destacam a maior eficácia do autocuidado e fortalecimento da rede de apoio tanto familiar quanto entre os próprios profissionais. A importância do fortalecimento da rede de apoio encontra respaldo no alto índice de casos de depressão como já mencionado, assim como relatos de solidão vividos pelos profissionais na linha de frente (Almaguer et al. 2020; Wu & Wei, 2020)

Além disso, a prática de atividade física e uma dieta regular também aparecem como eficazes para o enfrentamento da atual situação pandêmica (Wu & Wei, 2020). De acordo com os autores, o exercício físico bem adequado e o nível de intensidade do exercício podem ajudar a melhorar significativamente a qualidade do sono e a saúde mental e física.

No entanto, conforme Sun et al. (2020) salienta, cada sujeito desenvolve os seus próprios métodos de enfrentamento e através deles podem promover ajustes psicológicos tanto em escala emocional como cognitiva para suportarem o cenário adverso de trabalho. Sendo assim, embora grande parte das estratégias aqui elucidadas apontem para a execução por parte das organizações ou dos profissionais de saúde mental, o próprio sujeito também é um agente ativo diante das incertezas e situações adversas da pandemia, ressaltando então, a capacidade de cada indivíduo em desenvolver suas próprias estratégias ou utilizar das estratégias aqui encontradas da sua maneira, validando a teoria de Lazarus e Folkman (1984) acerca do *coping*.

Assim, por meio desta revisão, observou-se a existência de poucos estudos científicos que abordem modelos de intervenção focados na saúde mental de profissionais envolvidos na assistência aos pacientes com a COVID-19, assim como de outros setores do mundo trabalho. Dos 20 artigos encontrados, 19 apresentam como foco os profissionais de saúde, enquanto 2, além de abordarem a saúde mental dos profissionais, tocam na saúde da população em

geral — embora esses dois estudos mencionem a saúde mental da população trabalhadora em conjunto com a população geral, foram consideradas somente as propostas direcionadas ao público trabalhador e ao campo organizacional. Posto isto, uma limitação também observada, foi a falta de clareza sobre a profissão dos trabalhadores pesquisados. Comumente são utilizados termos genéricos como “Equipe Médica”, promovendo uma barreira na visualização de quais trabalhadores foram pesquisados especificamente, assim, poucos são os estudos que nos permitem analisar se alguma categoria é mais afetada do que outra.

Além disso, foi possível observar que dos 20 artigos, apenas 4 foram realizados no Brasil, sendo a maioria internacional, o que implica em barreiras de idioma e características socioculturais, além de demonstrar que, no geral, são poucos os estudos dedicados à saúde mental de trabalhadores. Concomitante a isto, foi identificado a falta de pesquisas direcionadas a outros profissionais de setores essenciais, como funcionários de supermercados, farmácias, postos de gasolina e bancos, dentre outros que trabalham diretamente com o atendimento as pessoas; bem como, de profissionais que lidam diretamente com a morte pelo COVID-19 e outros agravos em saúde em contexto pandêmico, como os sepultadores.

Entende-se que, assim como apontado por Lu et al. (2020), os profissionais de saúde, ao vivenciarem de perto a escassez de equipamentos, frustração com os resultados e o descontrole da pandemia, manifestam maior tendência ao sofrimento mental, tal fato que é observado em sua própria pesquisa, no qual a equipe médica apresentou um nível de ansiedade 14,2% maior do que a classe administrativa, embora esses dados não anulem a necessidade de se pensar a saúde psíquica de outras classes trabalhadoras que ao seu modo enfrentam a pandemia da COVID-19. Sendo assim, ressalta-se a possibilidade de que grande parte das medidas e estratégias aqui elencadas possam ser adaptadas e direcionadas a trabalhadores de outros setores, havendo espaço para o desenvolvimento de novos procedimentos.

Conclusão

Diante da crise humanitária, social e econômica gerada pela pandemia da COVID-19 e os impactos na saúde mental dos trabalhadores, em especial os profissionais de saúde que neste momento estão trabalhando na linha de frente ao combate do vírus, buscou-se com este trabalho sistematizar as principais medidas recomendadas e aplicadas para auxiliar na utilização de recursos por parte dos trabalhadores para enfrentar a emergência em saúde mental gerada pelo contexto atual.

Entre as principais medidas de prevenção ao sofrimento psíquico encontradas estão: estabelecimento de turnos rotativos, estabelecimento de descansos regulares, realização de treinamento de pessoal, além de identificação precoce dos sinais e sintomas de sofrimento psíquico. Embora neste aspecto existam ações desenvolvidas por estância governamental e profissionais de saúde mental, as elencadas são de responsabilidade das organizações.

Já dentre as medidas de promoção a saúde mental mais citadas, estão: fornecimento de apoio psicológico aos profissionais; identificação de necessidades e preocupações; psicoeducação a fim de promover cuidados a saúde mental; realização de planos de atendimento psíquico e aconselhamento psicológico; gerenciamento eficiente de crise e proporcionar um clima organizacional saudável. A execução destas medidas está relacionada em sua maioria aos profissionais de saúde mental.

No que se refere as estratégias e intervenções psicológicas encontradas, as principais são: estratégias de autocuidado; fortalecimento das redes de apoio por meio de telefonemas, mensagens de texto e áudios; exercícios físicos e nutrição. E, dos instrumentos mais utilizados para identificação de sofrimento psíquico e adoecimento mental estão: Transtorno de Ansiedade Generalizada (GAD-7); Escala de Ansiedade de Hamilton (HAMA); Escala de Depressão de Hamilton (HAMD); Escala de Ansiedade e Autoavaliação (SAS).

Assim, através do mapeamento dessas estratégias tornou-se possível organizar em um único local os recursos que estão sendo empregados com vista a promoção e prevenção da saúde mental dos trabalhadores, facilitando a busca dessas informações, observando que boa parte dos materiais disponíveis não estão em língua portuguesa. Dito isso, ao reunir em um único espaço as técnicas e práticas direcionadas a saúde psíquica, pretendemos otimizar o acesso dessas possibilidades as psicólogas e psicólogos que atuam no ambiente organizacional, bem como em outras áreas, pois, observamos que as práticas podem ir além do âmbito hospitalar, podendo beneficiar trabalhadores de diversos setores.

Por fim, a limitação deste estudo encontra-se no fato das produções, em sua maioria, contemplarem apenas o ambiente profissional hospitalar e as atividades laborais decorrentes desse campo. Além disso, é válido salientar a necessidade da ampliação de estudos no âmbito da saúde mental dos trabalhadores durante a pandemia de coronavírus instalada em todo o mundo, principalmente, no que se refere a abordagem de estratégias de enfrentamento, bem como prevenção e promoção de saúde mental, que sejam destinadas a todas as áreas. Enquanto recomendação, coloca-se a importância de pesquisar sobre a saúde mental dos profissionais que exercem atividades essenciais tanto durante a pandemia quanto no pós-pandemia, assim como, faz-se necessário trabalhos nacionais que coloquem em ação as medidas aqui elencadas para que se conheça sua eficácia na realidade dos profissionais brasileiros.

Agradecimentos

Agradecemos à profa. Ms. Rebeca Barbosa Nascimento e Rhaissa Desiree Barbosa de Moraes pelo seu tempo dedicado para a realização da revisão e tradução do resumo e do título para a língua inglesa da melhor maneira possível.

Contribuições dos autores

Nascimento RB, Vieira ES, Araújo IFL e Oliveira ACA realizaram a pesquisa integrativa, extração e discussão de dados, assim como a redação do artigo. Araújo RLMS revisou criticamente o artigo e contribuiu com a redação do artigo científico.

Conflitos de interesses

Nenhum conflito financeiro, legal ou político envolvendo terceiros (governo, empresas e fundações privadas, etc.) foi declarado para nenhum aspecto do trabalho submetido (incluindo, mas não se limitando a subvenções e financiamentos, participação em conselho consultivo, desenho de estudo, preparação de manuscrito, análise estatística, etc.).

Referências

- Almaguer, A. C., Alvarez, A. K. G., & Santos, E. Z. (2020). Gestión de seguridad psicológica del personal sanitario en situaciones de emergencia por COVID-19 en el contexto hospitalario o de aislamiento [Gestão da segurança psicológica do pessoal de saúde em situações de emergência devido ao COVID-19 em contexto hospitalar ou de isolamento]. *Revista Cubana de Enfermería*, 36(2). <http://dx.doi.org/10.1590/scielopreprints.252>
- Blake, H., Bermingham, F., Johnson, G., & Tabner, A. (2020). Mitigating the Psychological Impact of COVID-19 on Healthcare Workers: A Digital Learning Package [Mitigando o impacto psicológico do COVID-19 em trabalhadores da saúde: um pacote de aprendizagem digital]. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(9), 2997. <https://doi.org/10.3390/ijerph17092997>
- Bohlken, J., Schömig, F., Lemke, M., Pumberger, M., & Riedel-Heller, S. (2020). COVID-19-Pandemie: Belastungen des medizinischen Personals [Pandemia de COVID-19: estresse na equipe médica]. *Psychiatrische Praxis*, 47(04), 190-197. <https://dx.doi.org/10.1055%2Fa-1159-5551>
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., He, L., Sheng, C., Cai, Y., Li, X., Wang, J., & Zhang, Z. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak [Cuidados de saúde mental para equipes médicas na China durante o surto de COVID-19]. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e15-e16. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X)
- Chersich, M. F., Gray, G., Fairlie, L., Eichbaum, Q., Mayhew, S., Allwood, B., English, R., Scorgie, F., Luchters, S., Simpson, G., Haghighi, M. M., Pham, M. D., & Rees, H. (2020). COVID-19 in Africa: care and protection for frontline healthcare workers [COVID-19 na África: cuidado e proteção para profissionais de saúde da linha de frente]. *Globalization And Health*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00574-3>
- Costa, F. B. (2020). A saúde mental em meio à pandemia covid-19. *Secretaria de Saúde do Distrito Federal*. <http://www.saude.df.gov.br/wp-conteudo/uploads/2018/03/Nota-Informativa-A-Sa%C3%BAdede-Mental-e-a-Pandemia-de-COVID19-poss%C3%ADveis-impactos-e-dicas-de-gerenciamento-para-a-popula%C3%A7%C3%A3o-geral.pdf>

- Fiho, J. M. J., Assunção, A. Á., Algranti, E., Garcia, E. G., Saito, C. A., & Maeno, M. (2020). A saúde do trabalhador e o enfrentamento da COVID-19. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 45. <http://dx.doi.org/10.1590/2317-6369ed0000120>
- Folkman, S. (2012). *Stress, Health, and Coping: synthesis, commentary, and future directions* [Estresse, saúde e enfrentamento: síntese, comentários e direções futuras]. Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0022>
- Guan, W., Ni, Z., Hu, Y., Liang, W., Ou, C., He, J., Liu, L. Shan, H., Lei, C., Hui, D.S. C., Du, B., Li, L., Zeng, G., Yuen, K., Chen, R., Tang, C., Wang, T., Chen, P., Xiang, J., ... Zhong, N. (2020). Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China [Características clínicas da doença por coronavírus 2019 na China]. *New England Journal of Medicine*, 382, 1708-172. <http://dx.doi.org/10.1056/NEJMoa2002032>
- Greenberg, N., Docherty, M., Gnanapragasam, S., & Wessely, S. (2020). Managing mental health challenges faced by healthcare workers during covid-19 pandemic [Gerenciando os desafios de saúde mental enfrentados pelos profissionais de saúde durante a pandemia covid-19]. *BMJ*, 368, m1211. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1211>
- Ho, C. S., Chee, C. Y., & Ho, R. C. (2020). Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic [Estratégias de saúde mental para combater o impacto psicológico do COVID-19 além da paranóia e do pânico]. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 49(3), 155-160. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32200399/>
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X., Cheng, Z., Yu, T., Xia, J., Wei, Y., Wu, W., Xie, X., Yin, W., We, W., Xie, X., . . . Gu, X. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China [Características clínicas de pacientes infectados com novo coronavírus de 2019 em Wuhan, China]. *The Lancet*, 395(10223), 497-506. [http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30183-5](http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30183-5)
- Huang, J. Z., Han, M. F., Luo, T. D., Ren, A. K., & Zhou, X. P. (2020). Mental Health Survey of Medical Staff in a Tertiary Infectious Disease Hospital for COVID-19 [Pesquisa de Saúde Mental da Equipe Médica em um Hospital Terciário de Doenças Infecciosas para COVID-19]. *Chinese journal of industrial hygiene and occupational diseases*, 38(3), 192-195. <https://doi.org/10.3760/cma.j.cn121094-20200219-00063>
- Kang, L., Li, Y., Hu, S., Chen, M., Yang, C., Yang, B. X., Wang, Y., Hu, J., Lai, J., Ma, X., Chen, J., Guan, L., Wang, G., & Liu, Z. (2020). The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus [A saúde mental dos trabalhadores médicos em Wuhan, China, lidando com o novo coronavírus de 2019]. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 14. [http://dx.doi.org/10.1016/s2215-0366\(20\)30047-x](http://dx.doi.org/10.1016/s2215-0366(20)30047-x)
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, Hu., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., & Hu, S. (2020). Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019 [Fatores associados aos resultados de saúde mental entre profissionais de saúde expostos à doença do coronavírus em 2019]. *JAMA Network Open*, 3(3), e203976. <http://dx.doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* [Estresse, avaliação e enfrentamento]. Springer.
- Lu, W., Wang, H., Lin, Y., & Li, L. (2020). Psychological status of medical workforce during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study [Status psicológico da força de trabalho médica durante a pandemia de COVID-19: um estudo transversal]. *Psychiatry Research*, 288, 112936. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112936>
- Ministério da Saúde. (2020). Sobre a doença: o que é o Covid?. *Gov.br*. <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>
- Rolim Neto, M., Almeida, H. G., Esmeraldo, J. D., Nobre, C. B., Pinheiro, W. R., Oliveira, C. R. T., Souza, I. C., Lima, O. M. M. L., Lima, N. N. R., Moreira, M. M., Lima, C. K. T., Gonçalves Júnior, J., & Silva, C. (2020). When health professionals look death in the eye: the mental health of professionals who deal daily with the 2019 coronavirus outbreak [Quando o profissional de saúde olha a morte nos olhos: a saúde mental dos profissionais que lidam diariamente com o surto de coronavírus de 2019]. *Psychiatry research*, 288, 112972. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112972>
- Oliveira, W., Oliveira-Cardoso, É., Silva, J., & Santos, M. (2020). Impactos psicológicos e ocupacionais das sucessivas ondas recentes de pandemias em profissionais da saúde: revisão integrativa e lições aprendidas. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200066. <https://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200066>
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies ["Medo pandêmico" e COVID-19: carga e estratégias de saúde mental]. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 232-235. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>

- Ornell, F., Halpern, S. C., Kessler, F. H. P., & Narvaez, J. C. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of healthcare professionals [O impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental dos profissionais de saúde]. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4), e00063520. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00063520>
- Petzold, M., Plag, J., & Ströhle, A. (2020). Umgang mit psychischer Belastung bei Gesundheitsfachkräften im Rahmen der Covid-19-Pandemie [Lidando com o estresse psicológico entre profissionais de saúde no contexto da pandemia de Covid 19]. *Nervenarzt*, 91(5), 417-421. <https://dx.doi.org/10.1007/s00115-020-00905-0>
- Ramos, F. P., Enumo, S. R. F., & Paula K. M. P. (2015). Teoria Motivacional do Coping: uma proposta desenvolvimentista de análise do enfrentamento do estresse. *Estudos de Psicologia*, 32(2): 269-279. <https://doi.org/10.1590/0103-166X2015000200011>
- Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L. & Demenech, L. M. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200063. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>
- Secretaria de Estado de Saúde do Mato Grosso do Sul. (2019). Boletim Informativo em Saúde do Trabalhador 2019. *saude.ms*. <https://www.vs.saude.ms.gov.br/boletim-informativo-em-saude-do-trabalhador-2019-2/>
- Souza, M. T., Silva, M. D., & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, 8(1), 102-106. <https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>
- Souza, W. F. (2013). Transtornos mentais e comportamentais relacionados ao trabalho: o que a psicologia tem a dizer e a contribuir para a saúde de quem trabalha? *Fractal: Revista de Psicologia*, 25(1), 99-108. <http://dx.doi.org/10.1590/s1984-02922013000100007>
- Stone, L. (2020). Coping during a pandemic [Lidando com uma pandemia]. *Australian Journal of General Practice*, 49. <https://doi.org/10.31128/AJGPCOVID-19>
- Sun, N., Wei, L., Shi, S., Jiao, D., Song, R., Ma, L., Wang, H., Wang, C., Wang, Z., You, Y., Liu, S., & Wang, H. (2020). A qualitative study on the psychological experience of caregivers of COVID-19 patients [Um estudo qualitativo sobre a experiência psicológica de cuidadores de pacientes com COVID-19]. *American journal of infection control*, 48(6), 592-598. <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2020.03.018>
- World Health Organization. (2000). *Mental health and work: Impact, issues and good practices* [Saúde mental e trabalho: impacto, problemas e boas práticas]. https://www.who.int/mental_health/media/en/712.pdf
- Wu, K., & Wei, X. (2020). Analysis of Psychological and Sleep Status and Exercise Rehabilitation of Front-Line Clinical Staff in the Fight Against COVID-19 in China [Análise do estado psicológico e do sono e reabilitação por exercício do pessoal clínico da linha de frente na luta contra a COVID-19 na China]. *Medical science monitor basic research*, 26, e924085. <https://doi.org/10.12659/MSMBR.924085>
- Yahya, A. S., Khawaja, S., & Chukwuma, J. (2020). The Impact of COVID-19 in Psychiatry [O impacto do COVID-19 na psiquiatria]. *The primary care companion for CNS disorders*, 22(2), 20102627. <https://doi.org/10.4088/PCC.20102627>
- Zhang, C., Yang, L., Liu, S., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Du, H., Li, R., Kang, L., Su, M., Zhang, J., Liu, Z., & Zhang, B. (2020). Survey of Insomnia and Related Social Psychological Factors Among Medical Staff Involved in the 2019 Novel Coronavirus Disease Outbreak [Pesquisa de insônia e fatores psicológicos sociais relacionados entre a equipe médica envolvida no novo surto de doença por coronavírus de 2019]. *Frontiers in psychiatry*, 11, 306. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00306>