

ESTRESSE OCUPACIONAL NOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE NO CONTEXTO DA COVID-19

ESTRESSORES E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO



ELABORAÇÃO

Doutoranda em Enfermagem - Programa de Pós-graduação em Enfermagem/ Departamento de Enfermagem/ UFRN

Romanniny Hévillyn Silva Costa Almino

Mestrandas em Enfermagem - Programa de Pós-graduação em Enfermagem/ Departamento de Enfermagem/ UFRN

Dhyanine Morais de Lima

Nanete Caroline da Costa Prado

Sylvia Silva de Oliveira

Acadêmicas de Enfermagem – Bolsistas de Iniciação Científica – PIBIC Departamento de Enfermagem/ UFRN

Ana Beatriz Pereira da Silva

Bruna Maria de Oliveira Mercês

Hosana Lourenço da Silva

Professor orientador – Programa de Pós-graduação em Enfermagem/ Departamento de Enfermagem/ UFRN

Richardson Augusto Rosendo da Silva¹

¹e-mail para contato: rirosendo@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Em fevereiro de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) nomeou, oficialmente, a Corona Virus Disease 2019 - COVID-19.

Os sintomas mais comuns da COVID-19 são febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem apresentar outros sintomas como mialgia, congestão nasal, dor de garganta, diarreia ou anosmia.

A pandemia, além de evidenciar a alta taxa de mortalidade da infecção viral, revelou a demanda em saúde mental para o resto do mundo devido as consequências psicológicas causadas pela COVID-19.2

A incerteza e a imprevisibilidade da pandemia têm um potencial consideravelmente alto para o surgimento do estresse ocupacional entre os profissionais de saúde os quais estão expostos e em contato direto com os casos suspeitos e confirmados de coronavírus.

O que é estresse ocupacional?

O estresse ocupacional pode ser definido como “as respostas físicas e emocionais prejudiciais que ocorrem quando os requisitos do trabalho não correspondem às capacidades, recursos ou necessidades do trabalhador”. 5

Salienta-se que vivenciar situações novas, como por exemplo, o contexto da pandemia da COVID-19, requer maior capacidade adaptativa dos profissionais, fato esse que pode gerar dificuldade para os já elencados lidarem com tais situações, o que pode contribuir para o aparecimento do estresse ocupacional.



SINAIS E SINTOMAS DO ESTRESSE OCUPACIONAL

SINTOMAS FÍSICOS

- Taquicardia
- Cefaleia
- Sintomas gastrointestinais
- Alterações no sono



SINTOMAS PSICOLÓGICOS E/OU COMPORTAMENTAIS

- Preocupação
- Choro
- Irritabilidade
- Insatisfação no trabalho
- Dificuldade em tomar decisões
- Dificuldade para se concentrar
- Exaustão emocional
- Comportamento evitativo
- Angústia
- Medo
- Ansiedade

OBJETIVO

Identificar os estressores e estratégias de enfrentamento ao estresse ocupacional nos profissionais de saúde que se encontram na linha de frente à pandemia do novo coronavírus.

METODOLOGIA

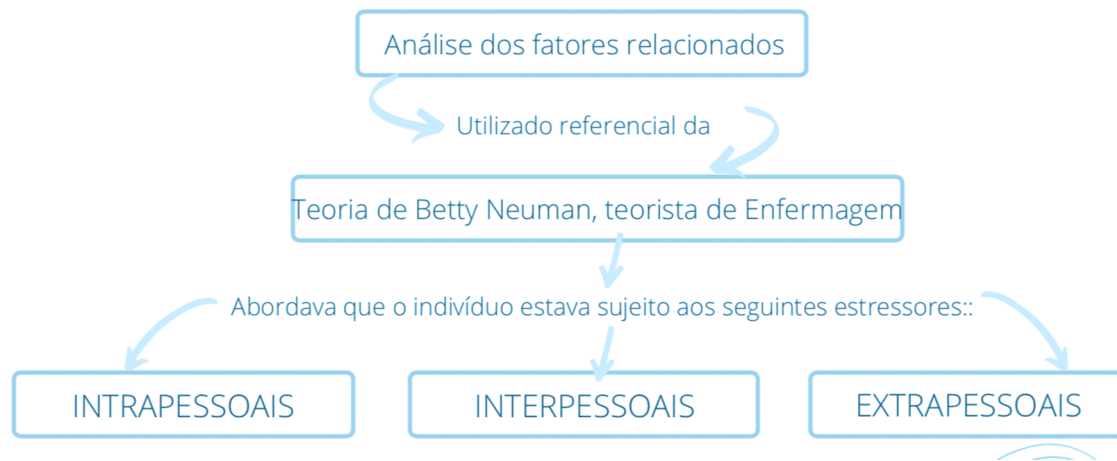
O e-book foi elaborado com base em uma revisão de literatura integrativa. Realizou-se a busca nas seguintes Bases de Dados: Cochrane, Scopus, Web of Science, Pubmed, Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL) e LILACS. (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde).

A questão norteadora da revisão foi: quais são os estressores e as estratégias de enfrentamento ao estresse ocupacional de profissionais de saúde frente ao contexto da pandemia?

Para tanto, utilizou-se descritores indexados na Medical Subject Headings (MESH), os quais foram cruzados entre si a partir do operador Booleano AND, da seguinte maneira: Occupational Stress AND Health Personnel AND Pandemics; Occupational Stress AND Health Personnel AND Coronavirus; Occupational Stress AND Health Personnel AND Epidemics. No que diz respeito aos critérios de inclusão e exclusão, foram considerados artigos publicados em qualquer idioma e artigos os quais estivessem disponíveis de forma gratuita e em texto completo, bem como foram excluídos artigos disponíveis apenas em resumo e publicações como livros, monografias, dissertações e teses.

A busca foi realizada em abril de 2020 por duas pesquisadoras de forma cega e simultânea. Inicialmente, realizou-se a leitura de título e resumo dos artigos encontrados e, posteriormente, a leitura na íntegra de 30 artigos, os quais estavam presentes nas seguintes bases de dados: 04 artigos na Scopus, 22 artigos na Pubmed e 4 artigos na CINAHL. A amostra final do estudo correspondeu a 17 artigos.

Para a categorização dos estressores, utilizou-se o referencial teórico de Betty Neuman, teórica de Enfermagem, a qual considerou que o indivíduo está sujeito a estressores.



ESTRESSORES OCUPACIONAIS DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19

Estressores intrapessoais

MEDO DE CONTÁGIO

Por ser uma doença nova, o receio da possibilidade de contaminação, e, de forma consequente, expor os seus familiares, pode desencadear um estresse maior e considerável nesses profissionais.

Ademais, a possibilidade de se contaminar após a desparamentação dos Equipamentos de Proteção Individual (EPI) e a vigilância constante no caso de apresentar sintomas e temer que tenha contraído a doença podem contribuir ainda mais para o quadro de estresse ocupacional.

CONHECIMENTO RESTRITO DA DOENÇA

Apesar de uma grande literatura epidemiológica sobre surtos de doenças, há pouca informação disponível para orientar intervenções direcionadas à equipe.

O conhecimento ainda é restrito sobre os riscos reais, especialmente, sobre os modos de transmissão do(s) agente(s) infeccioso(s), sobre o tratamento eficaz e prognóstico da doença. As atualizações constantes das recomendações científicas também podem gerar estresse nesses profissionais.



Estressores intrapessoais

MUDANÇA NOS RELACIONAMENTOS SOCIAIS E RECEIO DE TRANSMISSÃO AOS FAMILIARES

A partir da identificação da transmissão por contato e por via respiratória, as pessoas, começaram a mudar seus comportamentos e hábitos e passaram a evitar o contato próximo com outras pessoas, além de adotarem medidas de isolamento social, de modo a minimizar as interações sociais, inclusive nos ambientes de trabalho e familiar.

Em decorrência do novo contexto, no tocante aos profissionais atuantes na área da saúde, alguns estudos apontaram que esses experienciaram uma espécie de estigmatização social, uma vez que passaram a ser evitados.

Em se tratando dos pacientes/clientes em alguns casos pode ocorrer também a perda da confiança dos pacientes ao serem questionados sobre possíveis sintomas e, às vezes, omitirem para os profissionais de saúde ou ainda ocorrer conflito entre os profissionais e paciente para a adesão das medidas de prevenção recomendadas, como, o uso de máscara.

VIVENCIAR O ADOECIMENTO DE COLEGAS E FAMILIARES E A PERDA DE ENTES QUERIDOS

Os profissionais que atendem pacientes com COVID-19 vivenciam o decurso inerente à infecção não apenas restrito àqueles que dão entrada no serviço de saúde, mas também o adoecimento de familiares e amigos, além dos próprios colegas de profissão. Ademais, a possibilidade de assistir os colegas de profissão e vivenciar um mau prognóstico desses pode causar um maior estresse ocupacional nesses profissionais.

Salienta-se também que vivenciar os colegas com medo e mais estressados também contribui para o aparecimento do quadro de estresse ocupacional nesses profissionais.

Estressores extrapessoais

SISTEMA DE SAÚDE INADEQUADO

Alguns dos fatores desencadeantes de estresse ocupacional entre trabalhadores que estão na linha de frente no combate de pandemias é o déficit de insumos, materiais médicos hospitalares, sistema de triagem, leitos hospitalares de isolamento, capacitação de profissionais, Equipamentos de Proteção Individual (EPI), além da ausência de infraestrutura adequada e de medidas de controle de prevenção institucional.^{4, 9-11, 15, 18, 20-1}

SOBRECARGA DE TRABALHO

Pesquisas feitas com profissionais que trabalharam durante epidemias mostraram que os mesmos eram submetidos a um aumento do estresse e sobrecarga de trabalho. Decorrente do adoecimento de alguns dos colaboradores, verifica-se um absenteísmo além do esperado, o que vem a provocar a sobrecarga de trabalho naqueles que estão sadios.



ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO AO ESTRESSE OCUPACIONAL DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE N CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19

Fornecimento/uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e recursos hospitalares adequados

Recursos hospitalares, bem como EPIs, deverão ser providos e disponibilizados nos ambientes de trabalho e, no caso desses, de forma a garantir imediato fornecimento ou reposição.



Capacitações

É importante que a oferta de capacitações inerentes à COVID-19 seja realizada pela Instituição. As capacitações propiciam maior confiança aos profissionais de saúde, para prestarem assistência. Procure participar das capacitações ofertadas na Instituição ou de cursos ofertados na modalidade à distância por Instituições de referência.

Apoio de pares (Instituição, gestores e colegas de profissão mais experientes)

As Instituições de saúde devem proteger os profissionais que estão na linha de frente de forma a ajuda-los a lidar, sobretudo, com situações de trabalho muito estressantes. Conversas com colegas de profissões mais experientes também é uma alternativa válida.



Diretrizes institucionais para práticas de controle e prevenção da infecção

As Instituições precisam deixar claras as diretrizes no que diz respeito as medidas de prevenção e controle da infecção respiratória. Tal fato permite, indiscutivelmente, maior segurança ao profissional.

Comunicação clara e objetiva entre os profissionais

A existência de comunicação clara acerca de instruções e informações de Síndromes Respiratórias Agudas Graves (SARS), incluindo a COVID-19, entre a equipe, assim como os demais protocolos para manejo clínico e sobre o plano de contingência institucional, facilita o enfrentamento dos profissionais de saúde no contexto da pandemia.

Envio de informativos sobre a doença

A Instituição pode enviar e-mails ou mensagens que sejam direcionados aos profissionais de saúde e que contenham informações atualizadas sobre a COVID-19, inclusive, com dados epidemiológicos em canais internos para permitir um maior controle da transmissão no ambiente de trabalho, bem como com informações para sanar as principais dúvidas relativas ao tema.

Criação de plataforma de mídia social sobre a doença

As Instituições podem criar websites centralizado sobre a COVID-19, no intuito de auxiliar, de forma geral, os profissionais de saúde a lidar com os desafios frente à pandemia.

Plano de enfrentamento para profissionais

Instituições de saúde têm apresentado planos de enfrentamento à pandemia, sendo os mesmos pautados na comunicação efetiva, necessidades básicas e apoio à saúde mental dos profissionais. É importante a divulgação do plano junto aos profissionais de saúde, bem como a apropriação, por parte dos profissionais, das estratégias contidas no considerado, para que aquelas sejam seguidas da forma tal qual foram aconselhadas.

Liderança eficaz

É essencial que os profissionais participem na tomada de decisões com relação as atividades a serem desenvolvidas pela Instituição. A abertura de canais de diálogo para sugestões e críticas é importante para a implementação das melhores estratégias de intervenções voltadas ao controle da infecção no ambiente laboral. Lembre-se de investir no aprimoramento da sua capacidade de liderança, ao passo que, provavelmente, irá inspirar os demais profissionais da equipe de saúde a desempenharem seu papel da melhor forma. Participe desse processo também de forma ativa pelos canais disponibilizados!



Planejamento para surtos futuros

As Instituições precisam se preparar para possíveis surtos futuros tanto no ponto de vista de infraestrutura quanto de organização de processo de trabalho, de melhores condições de trabalho e para ofertar suporte psicológico quanto ao aperfeiçoamento de habilidades necessárias. Além disso, o profissional de saúde pode planejar desenvolver e/ou aperfeiçoar habilidades pessoais e do trabalho com o intuito de lidar com situações futuras, caso seja necessário.

Maior valorização do profissional de saúde

É primordial reconhecer a importância do seu papel, profissional de saúde, neste contexto da pandemia. Além disso, busque refletir o quanto a sua saúde e as suas relações interpessoais também são indispensáveis.

Hospedagem em hotéis ou hospitais

Algumas Instituições de saúde, sobretudo hospitais, podem disponibilizar hospedagem no local de trabalho ou até mesmo firmarem parcerias com alguns hotéis para hospedar os profissionais de saúde.

Suporte/apoio psicológico

O suporte e apoio psicossocial devem ocorrer durante e após a pandemia. A psicoterapia pode agir como uma intervenção precoce e imediata. Além disso, intervenções com equipes e gestores também são importantes para permitir um espaço de escuta, diálogo, compartilhamento de experiências e levantamento de melhorias para o enfrentamento da pandemia da COVID-19 no ambiente de trabalho. Busque se informar sobre isso!





Apoio da família e amigos

O apoio de familiares e amigos é fundamental, pois possibilita o compartilhamento de anseios e das preocupações diante de todo o contexto de enfrentamento à pandemia.

Gerenciamento de riscos para os familiares

Evite conversar sobre os acontecimentos do ambiente de trabalho com os seus familiares e busque, sobretudo, estabelecer contato com os mesmos apenas por telefonemas, quando possível, para protegê-los.

Obrigação ética profissional inata

Em decorrência da importância da função do profissional de saúde, tal fato pode ajudar os profissionais de saúde a contribuir com o enfrentamento ao surto e servir à comunidade e ao país.

Práticas saudáveis/atividades de relaxamento

Procure aderir aos programas voltados para o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis e a prática de atividades de relaxamento, como exercícios físicos, alimentação saudável e sono de qualidade.



Externar as emoções

Compartilhe os seus sentimentos com a equipe caso perceba que o contexto da pandemia está afetando as suas emoções. Lembre-se: o silêncio não resolverá os seus 9, 11 problemas e angústia.

Buscar estudos/evidências científicas disponíveis sobre a doença

O enfrentamento ativo deve ocorrer tendo como base as melhores evidências científicas disponíveis, de modo a possibilitar estudos sobre a infecção e formas de transmissão.

Apoio espiritual

Caso possua convicções religiosas, busque o apoio que a espiritualidade eventualmente disponibiliza.

Evitar notícias excessivas vinculadas na mídia

Evite assistir e/ou acompanhar as notícias excessivas sobre o assunto as quais são vinculadas na mídia, principalmente aquelas que informam fatalidades, pois isso pode te levar a um estado mental de constante alerta, ansiedade ou estresse.



Evitar locais públicos para não se expor a maiores riscos

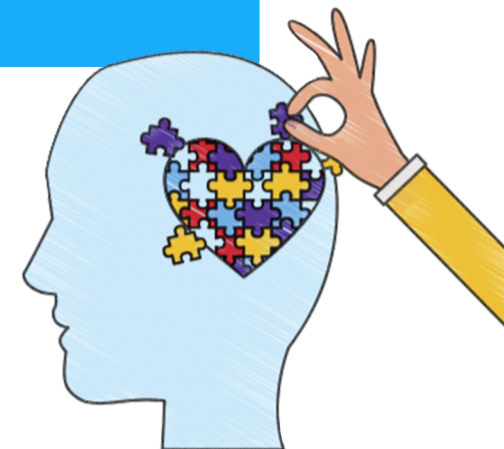
Busque evitar estar em locais públicos, uma vez que há grandes possibilidades de aglomerações e, conseqüentemente, a probabilidade de contrair a infecção será maior.

Adquirir experiência profissional

Caso você possua experiência profissional considerável, este é um ponto positivo. Caso contrário, busque internalizar a ideia que o enfrentamento da pandemia lhe proporcionará uma maior experiência profissional.

Manter mentalidade positiva

Situações novas e inesperadas acabam por gerar pensamentos negativos e isso é absolutamente normal. Buscar manter a mente e ter atitudes positivas é primordial.





Obter compensação financeira

Trabalhar na linha de combate à pandemia pode mostrar-se como uma possibilidade de renda/compensação financeira extra.

Observar melhoria das condições clínicas de pacientes e colegas

Observe, caso seja possível, o prognóstico positivo de pacientes e colegas de trabalho/profissão que tenham sido acometidos pela doença.

Evitar hora extra

Evite trabalhar além da carga horária que lhe foi estabelecida. O corpo e a mente precisam de descanso, logo, trabalhar horas extras desencadeará estresse em níveis elevados.

CONCLUSÕES

Diante dos achados da revisão, observou-se o quanto é importante o conhecimento dos estressores e das formas de enfrentamento do estresse ocupacional em profissionais de saúde frente à pandemia da COVID-19. Os estudos apontaram estressores intra, inter e extrapessoais envolvidos, assim como a importância da implementação de estratégias de enfrentamento a nível individual mas, sobretudo, coletivas no ambiente de trabalho.

A utilização de teoria de Enfermagem permitiu direcionar melhor a revisão de literatura no que concerne a um melhor embasamento científico acerca do fenômeno envolvendo o estresse ocupacional em profissionais de saúde no cenário de pandemia.

Espera-se que esse e-book colabore no enfrentamento ao estresse ocupacional dos profissionais e gestores da saúde que estão a exercer suas funções no atual contexto o qual é, indubitavelmente, desafiador.

REFERÊNCIAS

- 1- Organização Pan-Americana de Saúde (<https://www.paho.org/bra/>). Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus) [acesso em 4 jun 2020]. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875.
- 2- Xiao C. A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-Related psychological and mental problems: structured letter therapy. *Psychiatr. Invest.* 2020;17(2):175–176.
- 3- Mak IW, Chu CM, Pan PC, Yiu MG, Chan VL. Long-term psychiatric morbidities among SARS survivors. *Gen. Hosp. Psychiatr.* 2009;31:318–326.
- 4- Rana W, Mukhtar S, Mukhtar S. Mental health of medical workers in Pakistan during the pandemic COVID-19 outbreak [published online ahead of print, 2020 Apr 7]. *Asian J Psychiatr.* 2020;51:102080. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7139243/>.
- 5- NIOSH. Stress at work. 1999 [cited 2020 May 23]. Available from: <https://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/>.
- 6- Laraqui O, Manar N, Laraqui S, Ghailan T, Deschamps F, Laraqui CEH. Occupational risk perception, stressors and stress of fishermen. *Int Marit Health.* 2018;69(4):233-242. doi:10.5603/IMH.2018.0038.
- 7- PINHO, R. Fatores de risco/riscos psicossociais no local de trabalho. Ministério da Saúde de Portugal, p. 1-32, 2015.
- 8- Neuman B, Fawcett J. The Neuman Systems Model. 5a ed. Prentice Hall, 2010.
- 9- Khalid I, Khalid TJ, Qabajah MR, Barnard AG, Qushmaq IA. Healthcare Workers Emotions, Perceived Stressors and Coping Strategies During a MERS-CoV Outbreak. *Clin Med Res.* 2016;14(1):7-14. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4851451/>.
- 10- Raven J, Wurie H, Witter S. Health workers' experiences of coping with the Ebola epidemic in Sierra Leone's health system: a qualitative study. *BMC Health Serv Res.* 2018; 18(251). Available from: <https://bmchealthservres.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12913-018-3072-3>.
- 11- Styra R, Hawryluck L, Robinson S, Kasapinovic S, Fones C, Gold WL. Impact on health care workers employed in high-risk areas during the Toronto SARS outbreak. *J Psychosom Res.* 2008;64(2):177- 183. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18222131/>.
- 12- Wong TY, Koh GCh, Cheong SK, et al. Concerns, perceived impact and preparedness in an avian influenza pandemic--a comparative study between healthcare workers in primary and tertiary care. *Ann Acad Med Singapore.* 2008;37(2):96-102. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18327343/>
- 13- Koh D, Lim MK, Chia SE, et al. Risk perception and impact of Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) on work and personal lives of healthcare workers in Singapore: what can we learn?. *Med Care.* 2005;43(7):676-682. Ava

- 14- Chong MY, WC Wang, Hsieh WC, Lee CY, Chiu NM, Yeh WC, et al. Impacto psicológico da síndrome respiratória aguda grave nos profissionais de saúde de um hospital terciário. *British Journal of Psychiatry*. Cambridge University Press; 2004; 185 (2): 127–33.
- 15- Castellucci M. Industry addresses well-being as COVID-19 overwhelms healthcare workforce. *Modern Healthcare*. 2020; 50(13):30. Available from: <http://web-a.ebscohost.ez18.periodicos.capes.gov.br/ehost/detail/detail?vid=0&sid=9f5d4920-0ab8-4c60-8a3e-2c9d72f6978f%40sessionmgr4006&bdata=Jmxhbmc9cHQtYnlmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=c8h&AN=142541335>.
- 16- Maunder R, Hunter J, Vincent L, et al. O impacto psicológico e ocupacional imediato do surto de SARS em 2003 em um hospital de ensino. *CMAJ* . 2003; 168 (10): 1245-1251.
- 17- Chou TL, Ho LY, Wang KY, Kao CW, Yang MH, Fan PL. Uniformed service nurses' experiences with the severe acute respiratory syndrome outbreak and response in Taiwan. *Nurs Clin North Am*. 2010;45(2):179-191. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20510703>.
- 18- Kim JS, Choi JS. Factors Influencing Emergency Nurses' Burnout During an Outbreak of Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus in Korea. *Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci)*. 2016;10(4):295-299. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28057317/>.
- 19- Maunder RG, Leszcz M, Savage D, et al. Applying the lessons of SARS to pandemic influenza: an evidence-based approach to mitigating the stress experienced by healthcare workers. *Can J Public Health*. 2008;99(6):486-488. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5148615/>.
- 20- Grace SL, Hershenfield K, Robertson E, Stewart DE. The occupational and psychosocial impact of SARS on academic physicians in three affected hospitals. *Psychosomatics*. 2005;46(5):385-391. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16145182/>.
- 21- Li Y, Wang H, Jin XR, et al. Experiences and challenges in the health protection of medical teams in the Chinese Ebola treatment center, Liberia: a qualitative study. *Infect Dis Poverty*. 2018;7(1):92. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30134982/>.
- 22- Marjanovic Z, Greenglass ER, Coffey S. The relevance of psychosocial variables and working conditions in predicting nurses' coping strategies during the SARS crisis: an online questionnaire survey. *Int J Nurs Stud*. 2007;44(6):991-998. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16618485/>.
- 23- Chan AO, Huak CY. Psychological impact of the 2003 severe acute respiratory syndrome outbreak on health care workers in a medium size regional general hospital in Singapore. *Occup Med (Lond)*. 2004; 54(3):190-196. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15133143/>.
- 24- Maunder RG, Lancee WJ, Balderson KE, et al. Long-term psychological and occupational effects of providing hospital healthcare during SARS outbreak. *Emerg Infect Dis*. 2006;12(12):1924-1932. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17326946/>.