

COVID-19: QUAL É O IMPACTO NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE?

Ana Clara Fidelis Bernardo¹ Suelen de Lima Bach²

216

1* - Graduanda do Centro Universitário da Região da Campanha- URCAMP, anaclarafidelisb@gmail.com;_2 - Prof Drª do Centro Universitário da Região da Campanha- URCAMP

Em 2019, a sociedade mundial vivenciou o primeiro caso de uma doença causada pelo novo coronavírus (Covid-19). Esse cenário tornou-se desafiador para toda sociedade mas, principalmente, para os profissionais da saúde, que atuam na linha de frente contra a Covid-19. Com o contexto atual dos sistemas de saúde afetados mundialmente, faz-se necessário o acesso à informação e ao conhecimento sobre os impactos que a pandemia tem causado na vida desses profissionais. Desta forma, o objetivo do presente trabalho foi proporcionar uma melhor compreensão dos impactos da Covid-19 nos níveis de bem-estar psicológico desses profissionais pela análise da psicologia positiva. Foram conduzidas buscas nas bases de dados: Scielo, Scholar Google, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Pubmed. Observou-se os altos índices de estresse, ansiedade e depressão nessa população e tais resultados justificam a importância de intervenções em saúde mental direcionadas a essas pessoas durante e após a pandemia. Uma alternativa a se considerar é a intervenção no campo teórico-prático da psicologia positiva no contexto pandêmico, pois essa área busca desenvolver o bem-estar psicológico e contribuir para o desenvolvimento humano a partir de suas capacidades, como a resiliência.

Palavras-chave: Pandemia; Covid-19; Bem-estar; Profissionais da saúde; Saúde mental.

INTRODUÇÃO

Em novembro de 2019, a sociedade mundial vivenciou o primeiro caso de uma doença causada pelo novo coronavírus Covid-19, conhecido também como *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2), com início na cidade de Wuhan, na China, local que tornou-se o primeiro epicentro conhecido da doença (SANTOS, BERETTA, LEITE et al, 2020). O Brasil registrou seu primeiro caso em 25 de fevereiro de 2020 (THE LANCET, 2020). Já em maio de 2020, alcançava um dos maiores números de casos e mortes, ficando atrás somente dos EUA e da Rússia (ANDRADE, 2020).

Este cenário é desafiador para toda sociedade, mas principalmente para os profissionais da saúde, trabalhadores que atuam na linha de frente contra a Covid-19. É necessário atentar-se à saúde mental do trabalhador da área da saúde, pois o contexto de pandemia, como sugerem os estudos encontrados (SILVA, et al, 2021; TEIXEIRA, 2020), mostram relatos recorrentes de aumento dos sintomas de

ansiedade, depressão, perda da qualidade do sono, aumento do uso de drogas, sintomas psicossomáticos (Fundação Oswaldo Cruz 2020 *apud* TEIXEIRA 2020).

A psicologia positiva é um campo teórico-investigativo que visa estudar os aspectos positivos do ser humano, com o objetivo de tornar a vida das pessoas mais agradável, promover bem-estar psicológico e, até mesmo, prevenir doenças. Ainda, a psicologia positiva tem a intenção de suplementar, não remover ou substituir, o que se conhece sobre sofrimento, fraqueza e desordens humanas, sugerindo muitas possibilidades de ação relevantes para situações adversas (SILVA & DAMO, 2020). O bem-estar psicológico é um importante componente da Psicologia Positiva, que diz respeito ao que as pessoas pensam e sentem sobre suas vidas, também é chamado de felicidade (SELIGMAN, 2004).

Considerando a problemática deste estudo, faz-se necessário o acesso à informação e ao conhecimento sobre os impactos que a pandemia tem causado aos profissionais da saúde. Desta forma, o objetivo desta revisão de literatura foi proporcionar melhor compreensão dos impactos da Covid-19 nos níveis de bem-estar psicológico dos profissionais que se encontram na linha de frente. Para esse fim, determinou-se a seguinte questão norteadora da investigação: Qual o impacto da Covid-19 nos níveis de bem-estar psicológico dos profissionais de saúde?

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura. Foram conduzidas buscas, entre março e abril de 2021, nas bases de dados: *Scielo*, *Scholar Google*, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Pubmed* com os seguintes descritores de pesquisa em português e inglês respectivamente: pandemia; covid-19; bem-estar; profissionais da saúde; saúde mental e *pandemic; covid-19; welfare; health professionals; mental health*.

Para inclusão foram considerados artigos publicados de 2020 a março de 2021. Foram excluídos estudos sem descrição metodológica, editoriais e artigos que não abordassem questões relacionadas ao bem-estar psicológico, Covid-19 e à saúde mental dos profissionais da saúde. Foram encontrados 2800 artigos, levando em

consideração os critérios citados anteriormente, foram lidos 17 resumos e incluídos 7 artigos na íntegra.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Frente às adversidades, como a pandemia, é normal que sentimentos negativos apareçam, afinal é esperado olhar para este acontecimento dando maior ênfase às perdas, ao isolamento e a todas as mudanças que vem acontecendo. Para Zanon & Dellazzana-Zanon (2020), o aumento do BE pode contribuir para manter a saúde mental e reduzir sintomas psicopatológicos durante e após a pandemia de COVID-19.

A resiliência e a autocompaixão são fatores importantes para elevar os níveis de bem-estar psicológico. Paludo & Koller (2007 *apud* Camalionte & Boccalandro, 2017) definem a resiliência como a resposta diante de mudanças significativas repletas de situações de risco e adversidades. A autocompaixão, por sua vez, está relacionada a uma atitude emocionalmente positiva, direcionada para si mesmo, que pode proteger contra as consequências negativas do autojulgamento, do isolamento social e da ruminação, ou seja, diz respeito a olhar para si com o mesmo tipo de cuidado, bondade e compaixão que se teria com outras pessoas (CAMALIONTE & BOCCALANDRO, 2017). Silva (2020) apresenta que a resiliência e a autocompaixão utilizadas de modo eficaz, poderão auxiliar os indivíduos a lidar com situações adversas e fazer escolhas assertivas e positivas, diante de circunstâncias, como o evento da pandemia vivida atualmente.

Segundo Prado *et al* (2020), a saúde dos profissionais é uma preocupação, pois além de estarem enfrentando a pandemia, lidam a todo o tempo com a morte e com decisões difíceis que podem afetar seu bem-estar físico e mental. Sendo assim, Prado *et al* (2020) apresentam que os profissionais da linha de frente, mostraram altos índices de sofrimento psíquico como medo, ansiedade, depressão, angústia, sono prejudicado e outros sentimentos relacionados ao risco à exposição ao vírus. Já Brito-Marques *et al.* (2021) encontraram que 75% dos participantes da pesquisa, médicos brasileiros, apresentaram sintomas depressivos, e que as equipes de saúde ficam

física e mentalmente exaustas diante das incertezas e dificuldades com maior risco de insônia, ansiedade e depressão devido ao alto nível de estresse.

Silva *et al* (2021) apontam níveis de ansiedade mais prevalentes nos profissionais do sexo feminino, enfermeiros, que atuam na linha de frente, infectados pela SARS-CoV-2 e que apresentam doenças crônicas. Os autores acreditam que os conhecimentos da psicologia positiva podem auxiliar em estratégias de promoção de saúde e bem-estar da população em geral, incluindo de profissionais da saúde. Para tanto, Zanon & Dellazzana-Zanon (2020) ressaltam que as práticas da psicologia positiva podem ser conduzidas de modo online, justamente com o objetivo de desenvolver atitudes e crenças favoráveis sobre aspectos positivos que possam estar presentes nesse momento, contribuir para tomada de consciência, resiliência, otimismo, criatividade, esperança e autocompaixão.

CONCLUSÃO

Com base nos estudos revisados, conclui-se que o contexto da pandemia de Covid-19 gerou maior fragilidade da saúde mental, em especial para os profissionais da saúde que atuam na linha de frente. Assim, o objetivo desta pesquisa foi revisar a literatura buscando descobrir o impacto da Covid-19 nos níveis de bem-estar destes profissionais.

Como principais resultados observou-se os altos índices de estresse, ansiedade e depressão nesta população. Uma alternativa de intervenção parece ser aquela pautada no campo teórico-prático da psicologia positiva, buscando desenvolver o bem-estar psicológico e contribuindo para o desenvolvimento humano a partir de suas capacidades, como a resiliência.

De modo geral, apesar da escassez de estudos com enfoque nos aspectos positivos de saúde mental, foi possível conhecer o referencial teórico da psicologia positiva e considerar sua relevância no contexto pandêmico. Diante disso, torna-se evidente a necessidade de estudos voltados à psicologia positiva, tendo em vista sua importância na saúde mental dos indivíduos. Faz-se necessário, também, torná-la acessível à população.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Rodrigo de Oliveira , Covid-19: Brazil now has third highest number of cases behind US and Russia, **The Bmj**, São Paulo, 2020.

BRITO-MARQUES, Janaína Mariana de Araújo Miranda et al. Impact of COVID-19 pandemic on the sleep quality of medical professionals in Brazil. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v. 79, n. 2, p. 149-155, 2021.

CAMALIONTE; BOCCALANDRO. Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. **Bol. Acad. Paulista de Psicologia**. v. 37, n. 93, p. 206-227, 2017.

GOVERNO DE SANTA CATARINA. Secretaria de Estado da Saúde. Sistema Único de Saúde. Superintendência de Vigilância em Saúde. Diretoria de Vigilância Epidemiológica de Santa Catarina. **Manual De Orientações Da Covid-19 (Vírus Sars-Cov-2)**, 2020. (66 p., atualizado em 23/10/2020) Disponível em: https://www.saude.sc.gov.br/coronavirus/arquivos/Manual_23-10-atualizado.pdf. Acesso em: 12/03/2021

LANCET, The. COVID-19 in Brazil: "So what?". **Lancet** (London, England), v. 395, n. 10235, p. 1461, 2020.

LIU, Chen-Yun et al. The prevalence and influencing factors in anxiety in medical workers fighting COVID-19 in China: a cross-sectional survey. **Epidemiology & Infection**, v. 148, 2020.

PASSARELI, Paola Moura; SILVA, José Aparecido da. Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 24, n. 4, p. 513-517, 2007.

PRADO, Amanda Dornelas et al. A saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia do COVID-19: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 46, p. e4128-e4128, 2020.

SANTOS, W. A. dos; BERETTA, L. de L.; LEITE, B. S.; SILVA, M. A. P. da; CORDEIRO, G. P.; FRANÇA, Érica M. O impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos profissionais de saúde: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 8, p. e190985470, 2020.

SELIGMAN, Martin & CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. Positive Psychology: An Introduction. **The American psychologist**. v. 55, n. 1, p. 5-14, 2000.

SELIGMAN, Martin E.P.; , **Felicidade Autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.

SILVA, David Franciole Oliveira et al. Prevalência de ansiedade em profissionais da saúde em tempos de COVID-19: revisão sistemática com metanálise. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 693-710, 2021.

SILVA, Narbal et al. Psicologia positiva e covid-19: relato de experiência do projeto de extensão "LAPPOT na Quarentena". **Cidadania em Ação: Revista de Extensão e Cultura**, v. 4, n. 2, p. 40-55, 2020.

SILVA, Narbal; DAMO, Lílian Paula. **Vidas que mudaram: contribuições da psicologia positiva para situações de isolamento e de distanciamento social.** 2020. TEIXEIRA, Carmen Fontes de Souza et al. A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3465-3474, 2020.

TORRES et al., Escolhas de Sofia e a pandemia de COVID-19 no Brasil: reflexões bioéticas – **Rev Bio y Der.** ; v.50, p.333-352, 2020.

WHO. Actualización de la estrategia frente a la COVID-19. Geneva: **WHO**; 2020 [acesso em 10 abr 2021]. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid-strategy-update-4april2020_es.pdf?sfvrsn=86c0929d_10.

WHO. Director-General - al's statement on IHR Emergency Committee on Novel Coronavirus (2019-nCoV), Genebra: **WHO**; 2020. [https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihf-emergency-committee-on-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihf-emergency-committee-on-novel-coronavirus-(2019-ncov)) (acesso em 28/Fev/2020).

Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R., & Rocha, K. N. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estudos de Psicologia**, Campinas, 2020.