

## RECOMENDAÇÕES AOS GESTORES DOS SERVIÇOS DE SAÚDE SOBRE OS CUIDADOS À SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES DA ÁREA DA SAÚDE EM RAZÃO DA PANDEMIA DA COVID-19

NOTA ORIENTATIVA  
49/2020

COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2. Os sintomas mais comuns são: febre, tosse seca e dificuldade para respirar, os quais aparecem gradualmente e geralmente são leves. A transmissão costuma ocorrer no contato com infectados, por meio de secreções, como gotículas de saliva ou contato indireto com superfícies contaminadas.

Mais informações: <http://www.coronavirus.pr.gov.br/Campanha#>

Os trabalhadores da área da saúde nas suas diversas funções assistenciais, administrativas e operacionais, no atual contexto da pandemia do novo Coronavírus (SARS-CoV-2), estão diretamente expostos aos riscos de contaminação e possivelmente mais vulneráveis a impactos emocionais e psicológicos. As atividades na saúde, que comumente apresentam vários riscos e influências na saúde dos trabalhadores, têm atingindo-os mais intensamente na atualidade.

Assim, alguns sinais e sintomas poderão ser, comumente, observados nos trabalhadores da saúde durante a atenção à pandemia, mas o alerta deve ser direcionado à **frequência, intensidade e longa permanência** dessas manifestações, a exemplo: alterações do sono (pesadelos, insônia ou hipersonia), alterações de apetite (falta ou excesso de fome), irritabilidade, dificuldade para relaxar e “desligar-se” do trabalho, dores generalizadas no corpo, sintomas psicossomáticos, falta de concentração, desânimo ou excitabilidade e aceleração, medo, insegurança, cansaço extremo, inquietação, tristeza, preocupação, confusão, descrença, desmotivação, falta de esperança, tremores sem explicação, ansiedade, angústia, abuso de drogas lícitas ou ilícitas. É muito importante observar se tais manifestações estão trazendo prejuízos para a qualidade de vida e/ou nas suas atividades de vida diária e atribuições profissionais.

O campo da Saúde do Trabalhador no Sistema Único de Saúde - SUS tem como especificidade a relação da saúde com o ambiente e os processos de trabalho, sendo este considerado um dos determinantes do processo saúde-doença. Compreende-se, portanto, como fundamental promover a saúde mental e proteger os trabalhadores da saúde contra os perigos psicossociais relacionados a algumas características e condições do trabalho, que muitas vezes levam a sofrimentos e/ou adoecimentos psíquicos.

Essa realidade se faz ainda mais urgente nessa situação de crise de saúde pública, em que muitos aspectos da organização e do ambiente de trabalho necessitam de rápidas mudanças e adaptações, muitas vezes além da sua viabilidade. Arrisca-se ocorrer falta de equipamentos, estrutura apropriada mas, principalmente, carência de recursos humanos na linha de frente dos atendimentos, caso os profissionais não sejam preservados, tanto física, como mentalmente.

A lida constante com o sofrimento e a luta das pessoas contra a doença, resultando muitas vezes em mortes de pacientes, familiares, colegas, e a maior suscetibilidade de contaminação são alguns pontos que abalam as equipes da linha de frente. A possibilidade de insuficiência de recursos locais,

como equipamentos de proteção individual - EPI, respiradores ou leitos, assim como o estresse relativo à sobrecarga e ao ritmo mais intenso de trabalho, e as decisões terapêuticas muitas vezes difíceis, podem ser também algumas das aflições enfrentadas pelos trabalhadores. Outra razão de precipitação de angústias pode decorrer da necessidade desses se manterem vigilantes e cuidadosos no retorno para casa, pelo risco de contaminação de familiares. Em alguns casos, têm-se notícia de trabalhadores que precisaram se afastar de seu círculo de convivência doméstica para melhor protegê-lo.

É preciso, portanto, um olhar sensível à saúde mental desse grupo de trabalhadores durante o enfrentamento da pandemia, assim como também no período pós-pandemia. Aposta-se que para alguns trabalhadores da saúde as manifestações de sofrimento psíquico e desgaste emocional somente poderão ser percebidos e/ou reconhecidos após a normalização da emergência em saúde pública, quando a disseminação do vírus estiver desacelerando e a intensidade dos cuidados prestados estiverem diminuindo, podendo então olharem para si mesmos.

Assim, o período posterior à pandemia também demandará dos gestores um acolhimento e um direcionamento de trabalho às angústias, sofrimentos e consequências psicológicas dos trabalhadores que tanto se dedicaram num elevado nível de estresse para atender à população.

Recomenda-se como medidas protetivas a construção de espaços para ações individuais e coletivas que dêem apoio aos trabalhadores, oportunizando um olhar singular a cada caso e oferecendo escuta para que esses possam elaborar e ressignificar as experiências vividas, seja no âmbito pessoal, seja no profissional. Cada serviço terá a sua forma de estruturar e oferecer atenção à saúde mental de seus trabalhadores, no entanto, para isso é importante que se esteja sensibilizado para as possíveis situações que se apresentem.

Quanto mais precocemente se derem as intervenções psicossociais aos trabalhadores da saúde, maior a chance de serem evitados os quadros psicopatológicos decorrentes de sofrimentos mentais não reconhecidos. Para tanto, apresentam-se recomendações direcionadas à percepção, acolhimento e gestão a fim de agregar e direcionar ações.

## 1 - RECOMENDAÇÕES QUANTO À ORGANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS E DO AMBIENTE DE TRABALHO

- **Desenvolver ações intra e intersetoriais** – é estratégico e mais efetivo que as ações desenvolvidas contemplem a participação de profissionais de diversos setores. Exemplo: profissionais do Recursos Humanos, SESMT, CEREST, APS, Rede de Atenção Psicossocial, UPA, Vigilância em Saúde, entre outros;
- **Compreender a prioridade de atenção à crise de saúde pública e a importância do trabalho em rede** – por meio do alinhamento das práticas de diversos setores, levando em consideração as diferenças, busca da construção interdisciplinar, emergencial e em rede. Interessante compartilhar materiais de divulgação que já existam sobre as práticas e fluxos entre os setores;
- **Construir um plano de cuidado a partir das diretrizes da Pirâmide de IASC** – material esse que contempla estratégias em diferentes níveis de ação, desde intervenções mais informativas

com a população em geral, até os cuidados especializados da saúde mental;<sup>1</sup>

- **Considerar a alternância dos momentos e contextos da pandemia** – estabelecimento de linhas de cuidado passando por reformulações, conforme as mudanças e o período da pandemia. Utilizar a “flexibilização” como palavra-chave para os cuidados psicossociais possibilitados pelos serviços;
- **Conscientizar-se sobre os cuidados psicossociais** – estar sensibilizado e ciente sobre a amplitude do que podem vir a ser os cuidados psicossociais para os trabalhadores, para que possam lançar ações no ambiente e na organização do trabalho, as quais farão muita diferença no cotidiano laboral;
- **Atuar de modo integrado com os trabalhadores nas definições do ambiente e dos modos de trabalho** – a valorização das ideias e solicitações dos próprios trabalhadores ajuda a desenvolver, junto a eles, uma relação de confiança;
- **Garantir acesso, conhecimento e treinamentos** – é fundamental que os trabalhadores tenham acesso, conhecimento e treinamentos adequados sobre os protocolos de biossegurança, utilização e descarte de EPI, protocolos-guias, orientações básicas sobre as reações e sintomas mais comuns e de cuidados coletivos;
- **Acompanhar e orientar as mudanças frequentes de protocolos e novas definições científicas;**
- **Disponibilizar informações sobre a rede de atenção em saúde e das redes integradas, interinstitucionais** – para facilitar que os trabalhadores não precisem pesquisar esse conteúdo de informação, mas sim que tenham prontas as informações necessárias ao atendimento;
- **Utilizar comunicação clara e simples com os trabalhadores** – evitar ruídos, excesso de mensagens e buscar por transparência e agilidade nos processos de informação das equipes. Optar também por informações por escrito dispostas em locais de fácil acesso (por exemplo, comunicados plastificados nos ambientes administrativos, salas de reunião ou de descanso);
- **Possibilitar a atuação em duplas na gestão das equipes** – essa estratégia pode proporcionar o apoio entre pares pelo compartilhamento nos atendimentos prestados. A simples presença física de um colega de trabalho numa situação de intenso estresse pode servir de apoio psicossocial. Interessante que os gestores trabalhem dessa maneira também;
- **Estimular estratégias de cuidado mútuo entre os trabalhadores** – são alternativas à estabilização emocional e ao aumento da biossegurança no trabalho. Um exemplo é o cuidado mútuo durante a paramentação e desparamentação, de modo que cada colega se posicione frente a frente e com comandos verbais se auxiliem, aumentando os cuidados e a atenção necessários;
- **Entender a situação de crise como potencializadora de conflitos interpessoais nas equipes** – devido às condições de tensão e estresse intensos, maiores conflitos poderão surgir e essas condições precisarão ser gerenciadas pelos gestores;

<sup>1</sup> Pirâmide de IASC – são diretrizes de intervenções para os serviços de saúde mental e apoio psicossocial em emergências humanitárias. (Disponibilizado nas Referências).

- **Manejar as ocorrências de assédio moral e violências no trabalho** – esse poderá se intensificar durante a crise. Compreender que se trata de uma problemática de relação e organização de trabalho e não, exclusivamente, sobre um único indivíduo;
- **Manter a autonomia dos profissionais no trabalho** – suas características próprias de realizá-lo, assegurando o cumprimento das medidas de biossegurança e protocolos estabelecidos;
- **Oportunizar o revezamento de funções ou a alternância de ambientes de trabalho entre alto e baixo risco** – fazer essa organização de trabalho junto às equipes, se possível, de forma a contribuir para minimizar o desgaste dos profissionais. Oportunizar a participação dos trabalhadores nos processos de decisão;
- **Garantir as condições necessárias para a realização de trabalho adequado, ético e respeitoso** – para com os pacientes e para com os próprios trabalhadores. A sobrecarga de trabalho, com número insuficiente de trabalhadores para compor as equipes, somada às condições inadequadas de trabalho, aumentam o nível de angústia dos trabalhadores e o risco de erro;
- **Assegurar tempo para pausas, intervalos e descanso dos trabalhadores nas intensas jornadas de trabalho** – deve ser respeitado o limite máximo diário determinado legalmente, e também o repouso após a jornada de trabalho;
- **Verificar a possibilidade de proporcionar “folgas estendidas”** – é mais uma forma de garantir algum descanso aos trabalhadores, uma vez que a situação de crise se tem prolongado.
- **Compreender o ambiente e a organização do trabalho como influência direta na qualidade e equilíbrio emocional dos trabalhadores** – nesse contexto de crise isso deve ser ainda mais considerado, de maneira a possibilitar ações e interferências que realmente impactem no bem-estar dos trabalhadores;
- **Gerenciar os riscos psicossociais do trabalho** – é preciso gerenciamento contínuo dos riscos psicossociais do trabalho, que são vários, dentre eles: aspectos da cultura organizacional, problemas de comunicação, conflitos interpessoais, falta de solidariedade entre os pares e competitividade, falta de consideração das diferenças e singularidades (vulnerabilidades dos trabalhadores), gestão autoritária e pouco flexível, pressão por desempenho e produtividade, baixa autonomia, falta de participação em decisões e planejamentos, baixo nível de apoio para resolução de problemas, longas jornadas e ritmos de trabalho acelerados, trabalho em turnos, trabalho noturno, ocupações desprestigiadas, trabalho perigoso e/ou de grande responsabilidade, isolamento físico e social, falta de estrutura física e de equipamentos adequados, insegurança no trabalho, falta de confiança nos colegas e gestores, duplo trabalho.

## 2- RECOMENDAÇÕES DE CUIDADOS ESPECÍFICOS COM OS TRABALHADORES DA SAÚDE

- **Observar quatro condições muito importantes entre os trabalhadores** – autonomia, senso de dignidade, condições de descanso e sensação de segurança;
- **Cuidar, de forma singular, dos trabalhadores que apresentam vínculos de trabalho de maior vulnerabilidade** – residentes, contratos temporários, terceirizados, entre outros;



- **Avaliar as necessidades de descanso dos trabalhadores** – monitorando os atestados e ausências no trabalho. Sabe-se que na exaustão física e/ou mental os cuidados, a capacidade de tomar decisões e a atenção ficam prejudicadas, aumentando a exposição ao risco de maneira até inconsciente;
- **Contribuir para a estabilização emocional dos trabalhadores** – sem perder de foco a manutenção do autocuidado e do estado de alerta, de modo que os próprios serviços de saúde possam ofertar grupos de apoio aos trabalhadores, espaços de escuta individual, momentos de descontração e/ou relaxamento. Ofertar opções de cuidado para todos os turnos, ciente que a própria oferta já servirá como fator protetivo para eles;
- **Priorizar equipe de saúde mental de referência para o atendimento dos trabalhadores** – respeitar as possibilidades institucionais e a capacidade de organização interna dos trabalhadores para que essa atenção aconteça de alguma forma. Contar com a equipe do Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho (SESMT), quando existente;
- **Realizar estratégias para minimizar o estresse vivido no cotidiano do trabalho** – são cuidados que refletirão no trabalhador a preocupação para com ele. Alguns exemplos: escrever bilhetes de motivação e reconhecimento aos trabalhadores, lembrar e comemorar datas festivas, organizar um espaço acolhedor e reconfortante para o descanso, ou para o café, com música, arte, mensagens e ou notícias positivas, e outras ações que agucem os sentidos e deixem o ambiente mais agradável. Sempre evitar aglomerações nas atividades propostas, principalmente durante a pandemia;
- **Fomentar atividades em grupo** – breves reuniões de equipe ou rodas de conversa no começo e no final do turno de forma que os trabalhadores possam compartilhar sentimentos, dúvidas, necessidades, trocas de informações e expectativas do dia e, em consequência, diminuir a ansiedade e fortalecer as equipes;
- **Organizar atividades de apoio técnico** – oportunidades de educação permanente, treinamentos, discussão de casos ou supervisão, considerando que muitas das angústias vividas têm relação com as dúvidas relativas às técnicas e/ou manejos terapêuticos;
- **Qualquer atividade em grupo deve ser realizada de acordo com as recomendações sanitárias, para a prevenção da transmissão da COVID-19, garantindo o distanciamento físico de 1,5 m, ambientes ventilados, uso de máscara e disponibilização de álcool 70%;**
- **Valorizar o conhecimento dos próprios trabalhadores** – dar lugar para que os trabalhadores contribuam na construção daquilo que pode beneficiar a organização e as condições de trabalho. Inclusive escutar nas conversas informais, as “sugestões” do que os trabalhadores gostariam de receber como cuidado, no intuito de trazer mais bem-estar às equipes;
- **Considerar a presença de mecanismos de defesa** – os profissionais da linha de frente, diante da grande e estressante demanda de trabalho, dificilmente terão tempo e energia para o cuidado com a própria condição emocional. Além disso, mecanismos de defesa podem estar fortemente atuantes, de modo que esses se mantenham focados na responsabilidade de suas funções, e por isso poucos vão se disponibilizar a falar de si durante o auge da batalha. É histórico, também, que muitos profissionais da saúde não são muito abertos a deixarem-se cuidar, e que os

mecanismos de defesa inconscientes podem não ser produtivos para sua saúde mental;

- **Dar e incentivar as expressões de apoio e solidariedade entre os trabalhadores** – são muito importantes as manifestações de amparo diante da perda, luto, impotência em situações incontáveis e cansaço extremo. Incluindo os trabalhadores que se encontram afastados do trabalho, seja por estarem no grupo de risco, em trabalho remoto, por suspeita ou confirmação de COVID-19 ou por qualquer outra necessidade;
- **Considerar que os cuidados indiretos com a saúde mental costumam gerar menos resistência** – muitas pessoas não se sentem à vontade para procurar por profissional especializado, visto a estigmatização do sofrimento mental;
- **Diversificar a oferta de cuidados** – o que vai funcionar para uns, não o será para o outro. Mas é essencial que qualquer medida propicie a sensação de pertença, de reconhecimento social e que possa favorecer o que é do humano, inclusive respeitando as fragilidades de que disso faz parte;
- **Dar importância às palavras, às expressões de sentimentos negativos, dor e sofrimento** – ofertar espaço adequado pode oportunizar elaboração e alívio;
- **Acompanhar os trabalhadores afastados devido à contaminação por COVID-19** – procurando obter informações de seus contatos próximos e familiares, prestando as orientações pertinentes;
- **Identificar questões externas ao trabalho que podem servir de estressores adicionais aos trabalhadores** – questões pessoais de separação, cuidado dos filhos durante o recesso escolar, condições da própria saúde, adoecimentos na família, outro emprego, entre outros. Que os setores de Recursos Humanos, SESMT e as equipes de referência em saúde mental possam ajudá-los a encontrar formas de manejar essas situações, oferecendo cuidado global aos trabalhadores;
- **Orientar, informar e facilitar o acesso aos serviços de saúde mental, apoio psicológico e psicossocial** – para os casos necessidade identificada;
- **Deixar expostas as informações de onde procurar atendimentos** – tanto os da rede pública de atenção psicossocial, como também a relação de acolhimentos psicológicos e de saúde mental, gratuitos e voluntários, individuais e/ou em grupo, de forma remota, oferecidos para esse contexto;
- **Diferenciar acolhimento psicológico de atendimento psicoterapêutico** – o primeiro é uma modalidade mais pontual e imediata, para lidar com o sofrimento psicológico agudo que esteja afetando a rotina das pessoas; o segundo é uma modalidade que pressupõe acompanhamento regular e contínuo, para tratamento psicológico. Vale ressaltar que ambas as situações são recomendadas a ocorrerem de forma remota nesse momento;
- **Desestimular a medicalização e estimular a utilização das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)** – são várias as ferramentas de cuidado que favorecem o protagonismo e o autocuidado individual e da comunidade, com vistas à promoção da saúde e à prevenção de complicações e comorbidades. São práticas complementares à medicina tradicional e

ao cuidado biomédico, reconhecidas pelo SUS, e que consideram os aspectos biológicos, emocionais e espirituais dos fenômenos (Meditação, Yoga, Thai Chi Chuan, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Terapia de Redução de Stress, Aromaterapia, Reiki, entre outros);

- **Não patologizar o sofrimento** – é importante frisar que grande parte dos trabalhadores não ficarão traumatizados. Quanto mais medidas de intervenção preventivas e de promoção à saúde mental, menor a incidência de adoecimentos psíquicos;
- **Definir critérios para julgar a necessidade, ou não, de orientação/encaminhamento para serviços especializados de saúde mental com maior brevidade** – a intensidade e a persistência dos sintomas, o histórico de crises anteriores ou de abuso de substâncias psicoativas, condutas suicidas prévias, grau de comprometimento funcional, social e laboral são alertas de necessidade imediata de cuidado;
- **Estimular e orientar os profissionais da saúde para a notificação dos Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho** – casos suspeitos ou confirmados deverão ser notificados na Ficha de Notificação de Transtorno Mental Relacionado ao Trabalho (SINAN). Esse é um registro compulsório que serve para fins epidemiológicos, para a promoção de ações e desenvolvimento de políticas públicas efetivas e de prevenção à saúde dos trabalhadores.

### 3- RECOMENDAÇÕES PARA O PERÍODO PÓS PANDEMIA

- **Atentar para sentimentos e dificuldades previstos para esse momento** – medo de uma nova pandemia, dificuldades para retomar as rotinas e atividades laborais, recuperação lenta e gradativa dos desgastes físicos e emocionais, readequação dos projetos de vida e adaptação a uma “nova normalidade”, com novos hábitos e formas de convivência, entre outros;
- **Investir em medidas que favoreçam a recuperação** – desenvolver ações que estimulem a promoção da vida, seja por meio de capacitações, supervisões e, novamente, com espaços coletivos que permitam a circulação da palavra e expressão de sentimentos;
- **Aguardar possíveis quadros psicopatológicos a se manifestarem a médio e longo prazo após a pandemia** – Luto Complicado, Transtornos de Adaptação, Depressões e Transtornos de Humor, Transtorno de Stress Pós-Traumático, Transtornos Psicossomáticos, Abuso de Álcool e Outras Drogas (necessária atenção ao abuso de medicamentos também). Há o risco de agravamento desses quadros e de manifestações de ideação, tentativas e suicídios, sendo fundamental ações de cuidado para que essas manifestações e sofrimentos não se cronifiquem;
- **Organizar o fluxo de cuidado e a estruturação da Rede de Atenção Psicossocial nesse contexto** – especialistas sugerem que haverá aumento da demanda para atendimentos especializados em saúde mental em torno de 1 a 4% para toda a população. Acredita-se, portanto, que a APS e os Centros de Atenção Psicossocial, assim como os Ambulatórios Especializados, deverão preparar-se para o atendimento de contingente adicional no período da pandemia e do pós-pandemia. Será preciso maior atenção na divulgação dos fluxos de atendimento, disponibilizando os contatos para a população dos territórios e dos serviços de saúde que, eventualmente, precisarão fazer encaminhamentos.

Por meio da organização dos serviços de saúde voltado aos cuidados psicossociais, os trabalhadores da saúde não ficarão desamparados na pandemia e pós-pandemia, visando a atenuar os sofrimentos psíquicos identificados, evitando adoecimento mental a médio e longo prazo.

Sugere-se, por fim, alguns materiais para subsidiar as equipes de saúde para o cuidado: Primeiros Cuidados Psicológicos (OMS), Pirâmide do IASC e Cartilhas da Fiocruz, todos disponibilizados nas referências abaixo.

## REFERÊNCIAS

FIOCRUZ. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: Recomendações para gestores.** 2020. Disponível em: [https://efg.brasilia.fiocruz.br/ava/pluginfile.php/73432/mod\\_resource/content/6/cartilha\\_gestores.pdf](https://efg.brasilia.fiocruz.br/ava/pluginfile.php/73432/mod_resource/content/6/cartilha_gestores.pdf)

FIOCRUZ. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: Orientação aos Trabalhadores dos Serviços de Saúde.** 2020. Disponível em: [https://efg.brasilia.fiocruz.br/ava/pluginfile.php/149012/mod\\_resource/content/7/cartilha\\_trabalhadores\\_saude.pdf](https://efg.brasilia.fiocruz.br/ava/pluginfile.php/149012/mod_resource/content/7/cartilha_trabalhadores_saude.pdf)

IASC. Inter-Agency Standing Committee (Comitê Permanente Interações). **Diretrizes do IASC sobre saúde mental e apoio psicossocial em emergências humanitárias.** Tradução de Márcio Gagliato. Genebra: IASC, 2007. Disponível em: [https://interagencystandingcommittee.org/system/files/iasc\\_mhpss\\_guidelines\\_portuguese.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/iasc_mhpss_guidelines_portuguese.pdf)

OMS. **Primeiros cuidados psicológicos: um guia para trabalhadores de campo.** Brasília, DF: OPAS, 2015. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=prevencao-e-cont-doencas-e-desenv-sustentavel-071&alias=1517-primeiros-cuidados-psicologicos-um-guia-para-trabalhadores-campo-7&Itemid=965](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=prevencao-e-cont-doencas-e-desenv-sustentavel-071&alias=1517-primeiros-cuidados-psicologicos-um-guia-para-trabalhadores-campo-7&Itemid=965)

## CONTATOS:

Telefone: 0800-644 4414 | WhatsApp: 41 3330 4414

Editada em 18/09/2020.