

## **Autocuidado em saúde mental de profissionais da saúde durante a pandemia COVID-19 no Brasil: protocolo de revisão**

### **Self-care practices in mental health among health workers during the COVID-19 pandemic in Brazil: review protocol**

DOI:10.34119/bjhrv4n3-229

Recebimento dos originais: 05/05/2021

Aceitação para publicação: 01/06/2021

#### **Pamela Bezerra da Silva**

Psicóloga- Universidade Federal do Ceará.

Universidade Estadual do Ceará. Av. Silas Munguba, 1700, Itaperi. CEP: 60740000 - Fortaleza, CE – Brasil.

E-mail: am.oiq@gmail.com

#### **Samuel Miranda Mattos**

Mestre em Saúde Coletiva- Universidade Estadual do Ceará

Universidade Estadual do Ceará. Av. Silas Munguba, 1700, Itaperi. CEP: 60740000 - Fortaleza, CE – Brasil.

E-mail: profsamuelmattos@gmail.com

#### **Açucena Leal de Araújo**

Mestra em Enfermagem- Universidade Estadual do Ceará

Universidade Estadual do Ceará. Av. Silas Munguba, 1700, Itaperi. CEP: 60740000 - Fortaleza, CE – Brasil.

E-mail: a.leal09@hotmail.com

#### **Luciana Leitão Martins**

Psicóloga- Faculdade Estácio do Ceará

Universidade Estadual do Ceará. Av. Silas Munguba, 1700, Itaperi. CEP: 60740000 - Fortaleza, CE – Brasil.

E-mail: lucianaleitaopsi@gmail.com

#### **Listamila Sousa de Oliveira**

Psicóloga- Universidade Federal do Ceará

Universidade Estadual do Ceará. Av. Silas Munguba, 1700, Itaperi. CEP: 60740000 - Fortaleza, CE – Brasil.

E-mail: listamilasousa@gmail.com

#### **Samara Jesus Sena Marques**

Graduanda em Enfermagem- Universidade Estadual do Ceará

Universidade Estadual do Ceará. Av. Silas Munguba, 1700, Itaperi. CEP: 60740000 - Fortaleza, CE – Brasil.

E-mail: Samara.sena@aluo.uece.br

#### **Francisca Luana Gomes Teixeira**

Graduanda em Enfermagem- Universidade Estadual do Ceará

Universidade Estadual do Ceará. Av. Silas Munguba, 1700, Itaperi. CEP: 60740000 - Fortaleza, CE – Brasil.

E-mail: 1lua.gomes@aluno.uece.br

**Thereza Maria Magalhães Moreira**

Doutora em Enfermagem- Universidade Estadual do Ceará  
Universidade Estadual do Ceará. Av. Silas Munguba, 1700, Itaperi. CEP: 60740000 -  
Fortaleza, CE – Brasil  
E-mail: tmmoreira@gmail.com

**RESUMO**

Há mais de um ano os profissionais de saúde mantêm-se na linha de frente da pandemia e expostos à contaminação, regimes de trabalho intensos e alta carga de estresse, com impactos emocionais e psicológicos. O objetivo desta pesquisa é mapear na literatura brasileira recomendações de autocuidado em saúde mental a profissionais da saúde durante a pandemia COVID-19. Trata-se de protocolo segundo checklist PRISMA-ScR (PRISMA *extension for Scoping Reviews*). Serão considerados materiais publicados e literatura cinza publicada em português nas bases: PubMed, PsycINFO, Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Web of Science, SCIELO, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Google Acadêmico, Literatura cinza: sites governamentais, sites de sociedades, conselhos e associações. Em prosseguimento, será realizada seleção dos estudos que contenham recomendações de autocuidado em saúde mental. Para auxílio da interpretação dos resultados será utilizado o software de Análise Textual IRaMuTeQ. Com a possibilidade da pandemia se estender e mais riscos de colapso em sistemas de saúde e sobrecarga laboral dos pesquisados, mostra-se relevante identificar estratégias de ampliação das políticas públicas e desenvolvimento de planos de intervenção eficazes.

**Palavras-chave:** Coronavirus, Profissional de Saúde, Autocuidado e Saúde Mental.

**ABSTRACT**

Health professionals have remained at the forefront since the beginning of the pandemic, exposed to contamination, intense work regimes and high stress loads, with emotional and psychological impacts. Therefore, the objective of this research is to map the Brazilian literature on the recommendations of self-care practices in mental health by health professionals in the context of COVID-19. It is the creation of a protocol developed according to the recommendations of the PRISMA-ScR checklist (PRISMA extension for Scoping Reviews). Published materials and gray literature published in Portuguese will be considered, being investigated on the following bases: PubMed, PsycINFO, Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Web of Science, SCIELO, Virtual Health Library (VHL), Google Scholar, Gray Literature: government websites, society websites, councils and associations. In continuation, the selection of studies that contain recommendations for self-care in mental health will be carried out. To aid the interpretation of results, the IRaMuTeQ Textual Analysis software will be used. With the possibility of pandemic control spreading and with more risks of collapse in health systems and work overload of the category considered in research, it is relevant to identify health strategies to expand public policies and, even, to develop plans effective interventions.

**Keywords:** Coronavirus, Health Personnel, Self Care and Mental Health.

## 1 INTRODUÇÃO

Os primeiros casos de pneumonia causada pelo coronavírus SARS-CoV-2 se reportam a novembro de 2019. Atualmente, um ano e meio depois, a pandemia COVID-19 já ultrapassa 138 milhões de casos confirmados<sup>1</sup> e, mesmo com vacina no Brasil há quase seis meses, praticamente os mesmos profissionais da saúde mantêm-se na linha de frente, com regimes de trabalho intensos e alta carga de estresse, sendo quase 570 mil deles doentes e mais de 2,5 mil mortos pelo vírus nas Américas, conforme a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS)<sup>2</sup>. Com isso, essa categoria já configura posições de destaque em adoecimento mental<sup>3,4</sup>.

A promoção de saúde mental no trabalho foi considerada em 2017 como tema do dia mundial de saúde, emitido e organizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS)<sup>5</sup>. E, em 2019, a Síndrome de Burnout entrou na Classificação Internacional de Doenças (CID) e constará no documento a partir de 2022 como fenômeno ligado ao trabalho<sup>6</sup>. Há 20 anos a categoria esgotamento mental ou Síndrome de Burnout é pesquisada como acometimento relevante em profissionais de saúde<sup>7</sup> incluindo impactos no desempenho e execução de atividades e, na personalidade de indivíduos. Ao longo dos anos, os transtornos mentais comuns foram categorizados e incluídos como prevalentes entre profissionais de saúde, incluindo principalmente: insônia, distúrbios gastrointestinais, alterações de humor e déficits cognitivos<sup>8</sup>. Para além dos riscos em saúde e impactos negativos sobre desempenho funcional, esses transtornos podem atingir durações de 12 ou mais meses, dependendo da idade, transtorno diagnosticado e necessidade de afastamento do trabalho<sup>9</sup>.

Seguindo esses processos de adoecimento mental, um conceito que tem se mostrado relevante é o de regulação emocional, que engloba habilidades de manter, aumentar ou diminuir componentes da resposta emocional, incluindo sentimentos, comportamentos ou respostas fisiológicas das emoções<sup>10</sup>. Entende-se comportamento como ações externas e perceptíveis, contingentes às emoções. A capacidade ou percepção de controle de contextos no ambiente de trabalho apresenta correlações positivas com saúde mental<sup>11</sup>, mostrando-se relevante à consideração de variáveis emocionais no cuidado e autocuidado em saúde, especialmente durante situações de crise ou de emergências, como na atual pandemia.

A desregulação emocional aponta déficits nas habilidades supracitadas e é alvo de correlações com diferentes transtornos mentais, a exemplo de depressão e ansiedade<sup>10</sup>,

adoecimentos frequentes em profissionais de saúde na linha de frente do combate ao vírus segundo Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ) e instituições da Espanha<sup>12</sup>.

A realidade brasileira apresenta mais desafios, conforme Teixeira *et. al.* (2020)<sup>13</sup>, Medeiros (2020)<sup>14</sup> e Helioterio (2020)<sup>15</sup>, envolvendo a precarização do trabalho, recursos escassos para realização adequada das funções, jornadas de trabalho extenuantes, sobrecarga emocional e eminente reforma administrativa no serviço público, com impactos ainda em análise. Tais desgastes tornam necessários estudos sobre saúde mental desses profissionais. Assim, o objetivo desta pesquisa é mapear na literatura brasileira práticas de autocuidado em profissionais da saúde durante a pandemia COVID-19.

## 2 MÉTODO

Trata-se de revisão de escopo, cuja pergunta norteadora será: Quais as evidências sobre autocuidado de profissionais da saúde durante a pandemia COVID-19 no Brasil? O estudo seguirá cinco fases propostas para este tipo de pesquisa. 1) identificação da questão de pesquisa; 2) identificação dos estudos relevantes; 3) seleção de estudos; 4) categorização dos dados; 5) coleta, resumo e mapeamento dos resultados. Esta pesquisa será desenvolvida conforme recomendações contidas no *checklist* PRISMA-ScR (PRISMA extension for Scoping Reviews)<sup>16</sup>, sendo registrada na Open Science Framework com o DOI 10.17605 / OSF.IO / QFVNY (<https://osf.io/qfvny/>).

Os materiais selecionados serão artigos científicos e literatura cinza, publicados em português, inglês ou espanhol no período de dezembro/2019 em diante. Os estudos serão incluídos se: 1) apresentarem “profissionais da saúde” como população da pesquisa; 2) apresentarem práticas de autocuidado, desde medidas voluntárias para superação de adoecimento quanto ações preventivas em saúde e orientadas para si; 3) no contexto da pandemia de COVID-19.

O levantamento de dados se dará até dia 30 de Abril de 2021. Serão utilizadas as seguintes bases de dados, repositórios e diretórios na busca: PubMed, PsycINFO, *Cummulative Index to Nursing and Allied Health Literature* (CINAHL), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Web of Science, SCIELO, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Google Acadêmico, Literatura cinza (Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) - Organização Mundial da Saúde (OMS), Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT), Portal Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), Plataforma da Rede Nacional de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador (RENAST), Plataforma Ministério da Saúde, Plataforma Governo do Estado

do Ceará – Secretaria de Saúde, Sociedade Brasileira de Psicologia, Associação Brasileira de Saúde Mental, Conselho Federal de Psicologia, Conselho Federal de Medicina).

Para estratégia de busca na identificação dos estudos serão utilizados o *Medical Subject Heading* (MeSH), os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e palavras chaves, conforme modelo PCC (População-Conceito-Contexto) de refinamento. Seguindo a eleição dos seguintes descritores e palavras chaves: (“Health Personnel”) AND (“Coronavirus Infections”) AND (Brazil). Para sensibilizar a busca por artigos, cada banco de dados terá sua estratégia.

A busca e elegibilidade dos estudos serão realizadas por dois examinadores de forma independente, sendo as divergências resolvidas com participação de terceiro examinador. O processo de seleção dos estudos, remoção de duplicidades e triagem será realizado de forma pareada e independente, via gerenciador de referências *Rayyan QCRI*, versão *Online* disponível no website <[www.rayyan.qcri.org](http://www.rayyan.qcri.org)>. Essa ferramenta auxilia pesquisadores para processos mais rápidos e acurados durante as seleção e triagem dos estudos. Além disso, mantém o rigor metodológico e transparente entre os examinadores, pois conta com opção de cegamento (*Blind ON*)<sup>16</sup>.

Para organização dos dados coletados será utilizado o programa Microsoft Excel®, contendo os seguintes atributos: título, autores, idioma, periódico, ano de publicação, método e resultados. Como recurso adicional será utilizado o fluxograma PRISMA® (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses*)<sup>17</sup>.

O processamento dos dados será realizado pelo software de Análise Textual Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires (IRaMuTeQ®)<sup>18</sup>, com organização visual de padrões relevantes obtidos para categorização. Por fim, a discussão será realizada utilizando a técnica de Análise de Conteúdo de Bardin, devido ao crescente aumento de produções que fortalecem a objetividade e confiabilidade do trabalho<sup>19</sup>. Além disso, destaca-se o rigor das etapas com base nos seguintes pilares: exaustividade, representatividade, homogeneidade e pertinência<sup>19</sup>; com categorização e agrupamento dos conteúdos identificados<sup>19</sup>.

### 3 APRESENTAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

Esta pesquisa buscará organizar os estudos publicados até a presente data para favorecimento de análises e operacionalizações sobre adoecimento mental de profissionais de saúde. Com possibilidade do controle da pandemia se estender ainda de forma indefinida com mais riscos de colapso em sistemas de saúde e sobrecarga laboral

da categoria considerada em pesquisa, mostra-se relevante a identificação de estratégias em saúde para ampliação em políticas públicas e planos de intervenção.

O levantamento produzirá dados sobre recorte do conceito de regulação emocional e trabalho emocional (emoções no ambiente de trabalho) para avaliar se existem estudos correlacionando essas correntes de intervenção e a população em análise. Considerando a necessidade de medidas preventivas ou, pelo menos, eficazes para reduzir gastos (saúde, previdenciários e justiça) e tempo de adoecimento da força de trabalho em saúde, este estudo se mostrará de relevante interesse ao público.

#### **4 LIMITAÇÕES**

Inicialmente, destacamos que as restrições poderão surgir devido a limites quanto às bases de dados e literatura pesquisadas, além dos idiomas selecionados para busca e coleta. Outra possível fonte de limitação é o recorte estabelecido nesta pesquisa ao conceito de autocuidado em saúde, pois as práticas aqui englobadas poderão ser conectadas a outros descritores não considerados no método.

## REFERÊNCIAS

1. OPAS/OMS Brasil. **Folha informativa COVID-19:** Escritório da OPAS e da OMS no Brasil. 2021. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/COVID19>>. Acesso em: 22 fev. 2021.
2. OPAS/OMS Brasil. **Cerca de 570 mil profissionais de saúde se infectaram e 2,5 mil morreram por COVID-19 nas Américas.** 2020. Disponível em: <[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6270:cerca-de-570-mil-profissionais-de-saude-se-infectaram-e-2-5-mil-morreram-por-COVID-19-nas-americas&Itemid=812](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6270:cerca-de-570-mil-profissionais-de-saude-se-infectaram-e-2-5-mil-morreram-por-COVID-19-nas-americas&Itemid=812)>. Acesso em: 22 fev. 2021.
3. ANAMT. **Transtorno Mental é a 3ª causa de afastamentos de trabalho.** 2017. Disponível em: <<https://www.anamt.org.br/portal/2017/10/26/transtorno-mental-e-a-3a-causa-de-afastamentos-de-trabalho/>>. Acesso em: 23 mai. 2020.
4. VIANA, T.; NASCIMENTO, T.; MESQUITA, F. **Auxílios do INSS por doenças mentais crescem 34% em Fortaleza.** 2020. Disponível em: <<https://diariodonordeste.verdesmares.com.br/editorias/metro/auxilios-do-inss-por-doencas-mentais-crescem-34-em-fortaleza-1.2197346>>. Acesso em: 20 mai. 2020.
5. World Health Organization (WHO). **Mental Health in the workplace.** 2017. Disponível em: <[https://www.who.int/mental\\_health/in\\_the\\_workplace/en/](https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/en/)>. Acesso em: 23 mai. 2020.
6. NEVES, U. Síndrome de Burnout entra na lista de doenças da OMS. **Portal Pebmed.** 2019. Disponível em: <<https://pebmed.com.br/sindrome-de-burnout-entra-na-lista-de-doencas-da-oms/#:~:text=Enquanto%20um%20%E2%80%9Cfen%C3%B4meno%20ligado%20ao,n%C3%A3o%20foi%20gerenciado%20com%20sucesso>>. Acesso em: 01 mar 2021.
7. FELTON, JS. Burnout as a clinical entity—its importance in health care workers. **Occupational medicine**, v. 48, n. 4, p. 237-250, 1998.
8. NIEUWENHUIJSEN, K et al. Predicting the duration of sickness absence for patients with common mental disorders in occupational health care. **Scandinavian journal of work, environment & health**, p. 67-74, 2006.
9. ALVES, AP et al. Prevalência de transtornos mentais comuns entre profissionais de saúde [Prevalence of common mental disorders among health professionals]. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 23, n. 1, p. 64-69, 2015.
10. GROSS, J. J. Emotion regulation. **Handbook of emotions**, v. 3, n. 3, p. 497-513, 2008.
11. PORTOGHESE, I et al. Burnout and workload among health care workers: the moderating role of job control. **Safety and health at work**, v. 5, n. 3, p. 152-157, 2014.
12. DE BONI, RB et al. Depression, Anxiety, and Lifestyle Among Essential Workers: A Web Survey From Brazil and Spain During the COVID-19 Pandemic. **Journal of medical Internet research**, v. 22, n. 10, p. e22835, 2020.



13. TEIXEIRA, CFS et al . A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de COVID-19. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 25, n. 9, p. 3465-3474, Sept. 2020 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232020000903465&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020000903465&lng=en&nrm=iso)>. access on 22 Feb. 2021.
14. MEDEIROS, EAS. A luta dos profissionais de saúde no enfrentamento da COVID-19. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, 2020.
15. HELIOTERIO, MC et al . COVID-19: Por que a proteção de profissionais e trabalhadoras da saúde é prioritária no combate à pandemia?. **Trab. educ. saúde**, Rio de Janeiro , v. 18, n. 3, e00289121, 2020 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-77462020000300512&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462020000300512&lng=en&nrm=iso)>. access on 22 Feb. 2021.
16. OUZZANI, M. et al. Rayyan—a web and mobile app for systematic reviews. **Systematic Reviews**, v. 5, n. 1, p. 210, 2016.
17. GALVÃO, TF; PANSANI, TSA; HARRAD, D. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: a recomendação PRISMA. **Epidemiol e Serviços Saúde**. V. 24, n. 2, pp. 335-42, 2015.
18. SOUZA, MAR et al. O uso do software IRAMUTEQ na análise de dados em pesquisas qualitativas. **Rev da Esc Enferm da USP**. V. 52, n. 4, 2018.
19. SILVA, AH; FOSSÁ, MIT. ANÁLISE DE CONTEÚDO: EXEMPLO DE APLICAÇÃO DA TÉCNICA PARA ANÁLISE DE DADOS QUALITATIVOS. **Qualitas Revista Eletrônica**, [S.l.], v. 16, n. 1, may 2015. ISSN 1677-4280. Disponível em: <<http://revista.uepb.edu.br/index.php/qualitas/article/view/2113/1403>>. Acesso em: 30 apr. 2021. doi:<http://dx.doi.org/10.18391/qualitas.v16i1.2113>.