4.2. REPERCUSSÕES DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL DAS PESSOAS, DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM E O AUTOCUIDADO

Departamento de Enfermagem Psiquiátrica e Saúde Mental (DEPSM)
Maria Giovana Borges Saidel
Márcia Aparecida Ferreira de Oliveira
Teresa Kurimoto

A pandemia da COVID-19 causou repercussões sem precedentes na sociedade contemporânea. Sobre os impactos, a saúde mental da população em geral foi um dos temas mais evidentes nas mídias e discussões institucionais. A pandemia evidenciou fortemente as fragilidades que já existiam nos diferentes países no campo da saúde mental, tais como, políticas públicas fragmentadas e com baixo financiamento e a disponibilidade de dispositivos de saúde com profissionais capacitados para o cuidado em saúde mental. Sabe-se, também, que as desigualdades econômicas, sociais e políticas dos diferentes países e regiões, contribuem para o aumento das violências, dos preconceitos e estigmas, do desemprego, fome e de todo tipo de iniquidades, além das graves violações aos direitos humanos, trazendo repercussões para a saúde mental das pessoas.

Desde janeiro de 2020, quando a condição de pandemia foi oficialmente reconhecida, a Organização Mundial de Saúde (OMS), embasada nos primeiros estudos publicados, identificou os profissionais de saúde como grupo primordialmente vulnerável. Considerando a população dos profissionais de enfermagem, que atua ativamente na linha de frente, fica evidente que estes, também, sofreram consequências significativas no que tange a sua saúde mental. Provavelmente, ainda padecerão com problemas de saúde mental por algum tempo, conforme o apontamento de diversas evidências publicadas recentemente.

Inicialmente, para além de todas as incertezas advindas de uma pandemia, os profissionais da Enfermagem foram deparando-se com enormes dificuldades: falta de equipamentos de proteção individual; ausência de informações efetivas sobre a doença; processos de trabalhos alterados a cada hora; jornadas de trabalho exaustivas; ausência de leitos de unidade de terapia intensiva, falta de medicações específicas e as muitas mortes presenciadas. Todas essas adversidades, em muitos contextos já existentes, somaram-se às questões pessoais vivenciadas em um período insólito e árduo, agravadas por governantes inábeis que, em sua maioria, se isentaram de assumir a responsabilidade como gestores, nesse momento de crise, abstendo-se de ofertar à população, em geral, e aos profissionais de saúde, especificamente, medidas de segurança e proteção em tempo hábil. Acredita-se que tais medidas, se tomadas oportunamente, trariam redução dos índices de morbidade e mortalidade entre a população.

Esse cotidiano de enfrentamento e da pandemia, com a prestação de cuidado e a tentativa de preservação da própria vida trouxe para trabalhadores da enfermagem sofrimento psíquico, agravamento de problemas de saúde mental pré-existentes, angústias, ansiedade, medo, tristezas, problemas de sono, sentimento de insegurança e solidão.

Frente a este cenário algumas questões adquirem relevância. Quais os impactos da pandemia na saúde mental dos profissionais de enfermagem? Como se está cuidando da saúde mental desses profissionais e quais serão os impactos residuais que estão surgindo e surgirão no período que se está denominando pós-pandemia? São questões complexas que demandam respostas e ações afirmativas de cunho político, social, institucional e individual, ou seja, nas dimensões estrutural, particular e singular. Neste processo, é fundamental lembrar a atual conjuntura sócio-política de nosso país, e ainda, que pese a diminuição dos óbitos pela COVID-19, a pandemia não acabou. Tal contexto reafirma a necessidade de construir políticas públicas e institucionais fundamentadas no Direito dos trabalhadores ao trabalho, à saúde e a uma vida digna. Reconhecer os serviços prestados pela enfermagem em um momento tão crítico que nossa sociedade vivencia é, também, possibilitar condições de trabalho e salário digno como determinante de saúde mental.

Na atualidade, é necessário que as instituições desenvolvam estratégias de promoção e cuidado em saúde, que vão ao encontro de reconhecer e mitigar esses impactos em suas equipes de enfermagem tanto individualmente quanto no coletivo. O planejamento de uma estrutura que seja capaz de acolher e manejar o sofrimento psíquico é vital. Durante esse período foi possível perceber que muitos dispositivos de saúde já começaram este trabalho imprescindível e a literatura já mostra caminhos possíveis, tais como: fortalecimento das ações de educação permanente, apoio institucional, orientações, atendimentos e recomendações técnicas e científicas para o enfrentamento das situações desafiadoras, ações psicoeducativas, atendimento remoto aos profissionais, teleconsulta psicológica, plantões psicológicos realizados em hospitais universitários, dentre outros.

Ressalta-se também, a importância de o trabalhador desenvolver habilidades de autocuidado objetivando, nesse sentido, a promoção da saúde mental. Atores e dispositivos sociais devem se envolver amplamente nessa missão: universidades, profissionais e equipamentos de saúde; instituições públicas e privadas, ofertando competências para implementação dessas habilidades no cotidiano desses trabalhadores. Ainda nesse sentido, é importante destacar a centralidade do cuidado, evidenciada pelo contexto da pandemia. No campo da saúde mental não é diferente. Para além do cuidado em saúde mental proporcionado aos profissionais pela instituição na qual trabalham e pelo autocuidado, sabemos ser fundamental a existência de políticas públicas alinhadas aos Direitos Humanos, ou seja, políticas que preconizam práticas não coercitivas ou involuntárias,

que respeitem a capacidade legal dos sujeitos, ofertadas por serviços territorializados que primam pela inclusão na sociedade, numa perspectiva da despatologização da vida cotidiana. É fundamental não psiquiatrizar sentimentos, reações e vivências de crise frente ao imponderável, mas a escuta, o apoio são instrumentos fundamentais de cuidado.

O cuidado da saúde mental do profissional de enfermagem não é necessário somente hoje, com a pandemia. Os trabalhadores já enfrentavam sobrecarga e processos de trabalho exaustivos, porém a pandemia evidenciou ainda mais essa problemática agravada com o contexto sanitário. A tarefa é árdua e é de toda a sociedade, pois, a saúde mental dos profissionais de enfermagem é imprescindível. Sem saúde mental e sem profissionais de enfermagem não temos saúde neste país!