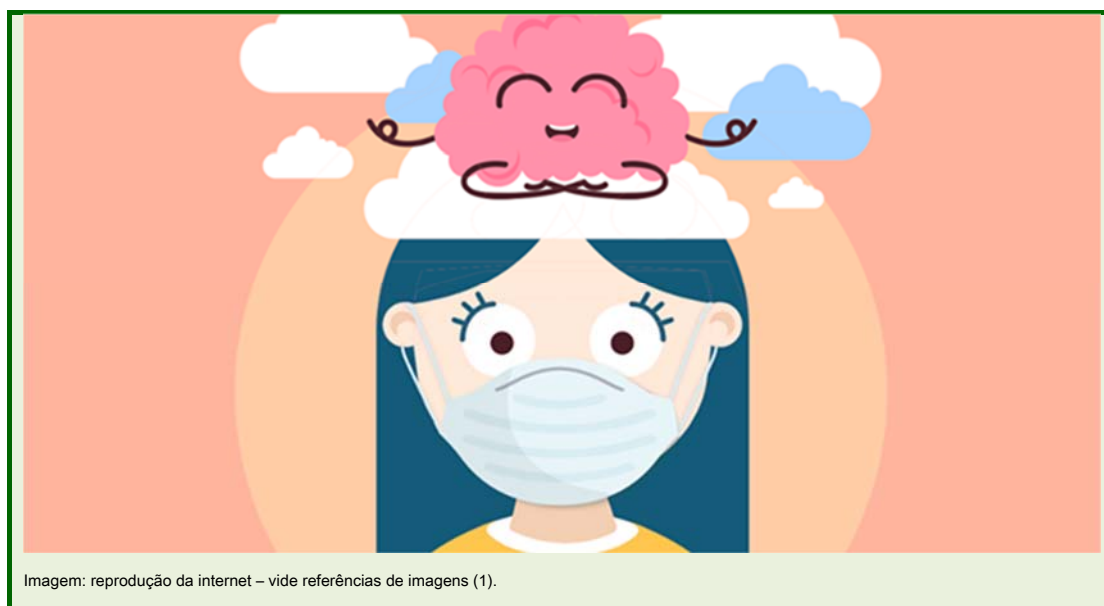


PANDEMIA *VERSUS* SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR

COMO MANTER O EQUILÍBRIO?



Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a COVID-19 como uma pandemia, mudando assim as medidas de combate à doença e impactando diretamente a vida de bilhões de pessoas.

Em 23 de março de 2020, a USP iniciou uma quarentena, orientando seus funcionários a realizarem teletrabalho ou, então, a trabalharem em escala de revezamento, quando sua presença no ambiente de trabalho fosse necessária, mudando totalmente a dinâmica de trabalho dos seus funcionários.

Hoje, um ano e um mês depois do início do teletrabalho, surgem as perguntas:

1. Como está a saúde mental dos nossos trabalhadores?

2. Será que a pandemia da COVID-19 influenciou nisso?
3. Se sim, como ter um equilíbrio e se manter saudável mentalmente?

Para começar, vamos entender o que é saúde mental. Segundo a Profa. Dra. Sônia Regina Loureiro, professora sênior do Departamento de Neurociências e Ciências do Comportamento da FMRP-USP, saúde mental é algo complexo que envolve condições biológicas e psicossociais, sendo assim difícil precisar de forma exata esse conceito, porém, ela apresenta uma conceituação livre, baseada nas preposições da OMS, da seguinte forma: “A saúde mental se caracteriza por um estado de bem-estar no qual uma pessoa é capaz de desenvolver as próprias habilidades, manejando

de forma positiva as adversidades e conflitos, com reconhecimento dos próprios limites, sendo capaz de trabalhar de forma produtiva, compartilhar e se relacionar com os outros, podendo experimentar sentimentos positivos e negativos, tais como alegria, amor, tristeza, frustrações, entre outros”[1].

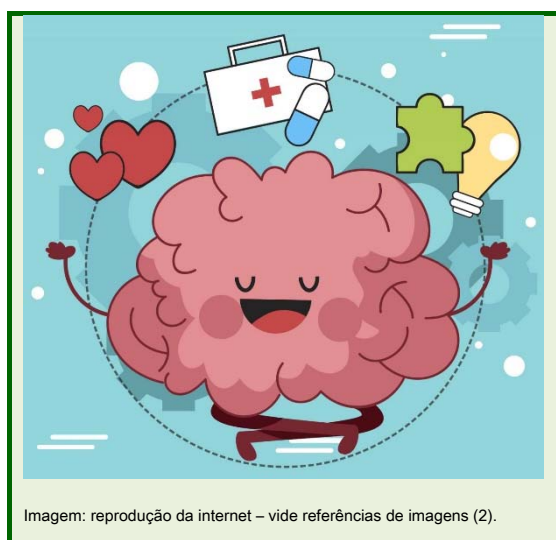


Imagem: reprodução da internet – vide referências de imagens (2).

Com base nesse conceito podemos afirmar que, para um indivíduo ser completamente saudável, é necessário que a sua saúde mental esteja em dia também. Por ser algo tão amplo e complexo, há vários fatores que estão intimamente ligados com a saúde mental, podendo ser biológicos, psicológicos ou socioambientais. Sendo assim, é de se esperar que uma pandemia tenha efeitos diretos nesse estado de bem-estar das pessoas.

Para a Dra. Rayssa Moreira Lima Mendes Mussara, advogada, doutora em sociologia e pesquisadora do grupo de *Health, Safety and*

Environment do RCGI (*Research Center for Gas Innovation*), centro de pesquisa sediado na Escola Politécnica da USP que conta com financiamento da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP) e da Shell, a pandemia agravou condições sociais pré-existentes, pois muitos medos se misturaram. Além dos medos diretamente relacionados ao trabalho, como temer não atingir metas ou cumprir prazos, os trabalhadores também estão expostos a medos sociais, no nível micro e macro, dentre eles podemos destacar o estigma do contaminado, o temor de pegar a doença, o de ficar longe da família, etc.[2]. Como se a lista já não fosse grande o suficiente, devemos agregar a ela também os medos financeiros. Por conta da pandemia muitos pequenos empresários viram seus negócios fecharem, muitas famílias tiveram suas rendas diminuídas substancialmente e, em contrapartida, o aumento da inflação, somada à dificuldade de abastecimento (em virtude da pandemia em si) fez os preços dos itens de cesta básica dispararem, diminuindo ainda mais o poder de compra das pessoas[3].

Em meio a esse mar de sentimentos adversos e incertezas temos um trabalhador que precisa se adaptar a uma nova dinâmica de trabalho, a novas cobranças e, muitas vezes, sem o devido amparo para as suas dúvidas, uma vez que a condição é nova para todos e falta esclarecimento até para aqueles que ocupam cargos mais elevados.



É importante ressaltarmos que na FMRP, desde de março de 2020, temos funcionários divididos (basicamente) nos seguintes grupos:

- Aqueles que estão trabalhando na linha de frente de combate à pandemia, por estarem alocados no Centro de Saúde Escola (CSE) ou o Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (HC-FMRP). Nesse caso o funcionário segue cumprindo presencialmente sua carga horária normal;
- Aqueles que trabalham em pesquisas vinculadas à COVID-19 nos mais variados laboratórios da unidade e por isso precisam cumprir presencialmente suas cargas horarias;
- Aqueles que trabalham em pesquisas não vinculadas à COVID-19, mas que precisam estar no ambiente de trabalho por questões específicas do mesmo, como o manejo de animais, por

exemplo, e por isso trabalham presencialmente com carga horária reduzida e em escala de revezamento;

- Aqueles que trabalham com pesquisas não vinculadas à COVID-19 e que podem permanecer exclusivamente em teletrabalho;
- Os funcionários administrativos que desenvolvem funções essenciais e por isso trabalham presencialmente com carga horária reduzida, em escala de revezamento, complementando a carga horaria com teletrabalho;
- Os funcionários administrativos que desenvolvem suas atividades exclusivamente em teletrabalho.

Percebe-se que num universo tão variado de funcionários cada um sente os impactos da pandemia em sua saúde mental de forma diferente, pois além das peculiaridades pessoais há as peculiaridades de cada função também.

Mesmo assim, há vários estudos que procuram avaliar esses impactos.

A primeira questão observada por muitos funcionários em teletrabalho, principalmente os administrativos, foi uma sobrecarga de horas trabalhadas. Segundo a Dra. Rayssa Mussara[2], muitos trabalhadores viram suas jornadas de trabalho ampliadas para mais de 10 horas diárias. É importante destacar que esses trabalhadores não possuíam ou possuem em suas casas a estrutura necessária para exercerem seus trabalhos de forma eficaz, dessa forma muitas vezes trabalham com pouca ou nenhuma ergonomia. Muitos precisaram investir recursos financeiros para melhorar a velocidade de suas redes de acesso à internet, devido ao alto número de videoconferências, ou ainda viram suas contas de energia elétrica subirem, devido ao aumento de consumo da mesma para trabalharem em casa[3].



Imagem: reprodução da internet – vide referências de imagens (4).

Outro ponto que gera sobrecarga emocional nos servidores em teletrabalho é a falta ou demora em receber *feedbacks* de seus pares ou superiores. Para a Dra Rayssa[2], essa situação faz com que o profissional se sinta desmotivado, pois não sente seu trabalho reconhecido e nem valorizado.



Imagem: reprodução da internet – vide referências de imagens (5).

Esse cenário de aumento das horas trabalhadas e, ao mesmo tempo, não haver um retorno rápido e direto do seu esforço, fez com que acendesse um sinal de alerta na Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), no Conselho Federal de Medicina (CFM) e no Centro de Valorização da Vida (CVV), que já trabalham com a campanha de prevenção ao suicídio, porém, desde de setembro de 2020 estão olhando com mais carinho para o mundo corporativo[4].

Em paralelo ao cenário exposto acima, temos os funcionários que estão trabalhando presencialmente, seja com carga horária completa, seja em escala de revezamento. Neste grupo houve também um aumento da demanda de trabalho, pois funções que antes eram compartilhadas agora não o são, porém, além disso, há outros medos e receios que afetam diretamente a saúde mental.

Segundo a Profa. Sônia Loureiro[1], os profissionais da área da saúde, envolvidos no atendimento a pacientes com COVID-19 são um grupo considerado vulnerável para problemas de saúde mental, pois, em geral, tem suas cargas horárias de trabalho aumentadas e estão expostos a muitos estressores, tais como maior risco de contaminação, escassez de

equipamentos de segurança, fadiga física, sentimentos de solidão e distanciamento de seus familiares e amigos.

Esses fatores fizeram com que a Profa. Sônia iniciasse um projeto chamado MentalVid, cujo objetivo é “avaliar e acompanhar a evolução dos indicadores sobre a saúde mental e a

sobrecarga emocional de profissionais de saúde brasileiros (conta com participantes de todos os estados do Brasil), que atuam nos cuidados diretos à portadores de COVID-19, visando identificar os fatores de risco e proteção associados à saúde mental”.

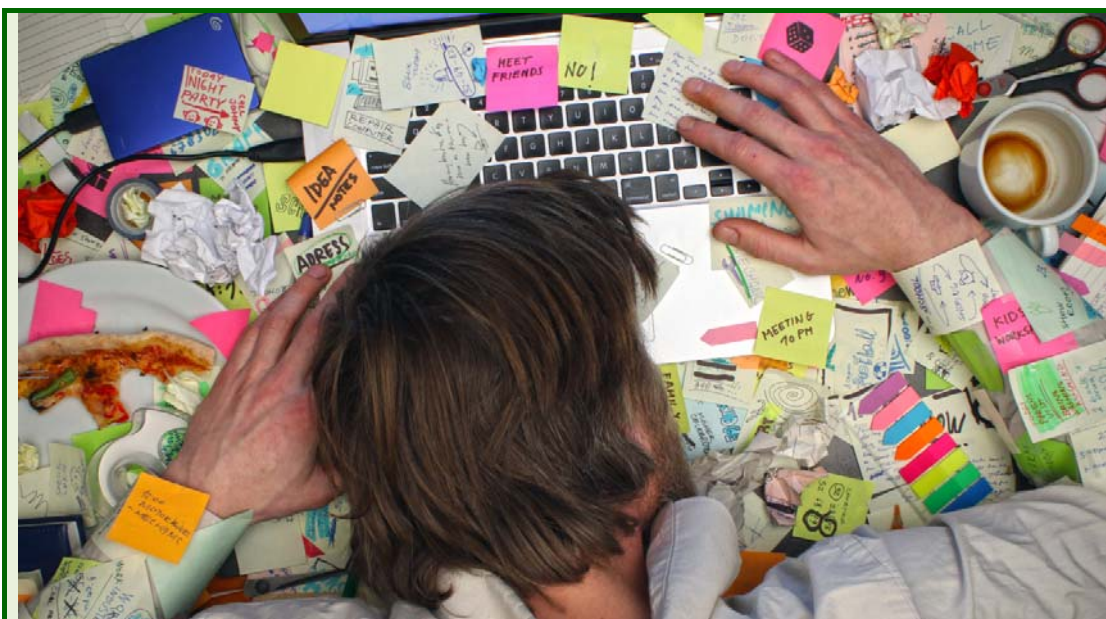


Imagem: reprodução da internet – vide referências de imagens (6).

O estudo é realizado por meio de pesquisa em formulário eletrônico, no qual o voluntário responde às perguntas que compõem um conjunto de instrumentos de auto avaliação e abordam indicadores de ansiedade, depressão, sono, estresse e *burnout* (estresse ocupacional), traços de personalidade e enfrentamento, além de um questionário para caracterização sociodemográfica e profissional. A cada participação os voluntários recebem uma devolutiva individual, por meio eletrônico, em forma de gráfico ilustrativo, que representa as suas condições de sobrecarga de saúde mental, e, quando necessário, são realizados

orientações e encaminhamentos para suporte e atendimento psicológico, visando ações de promoção de saúde mental.

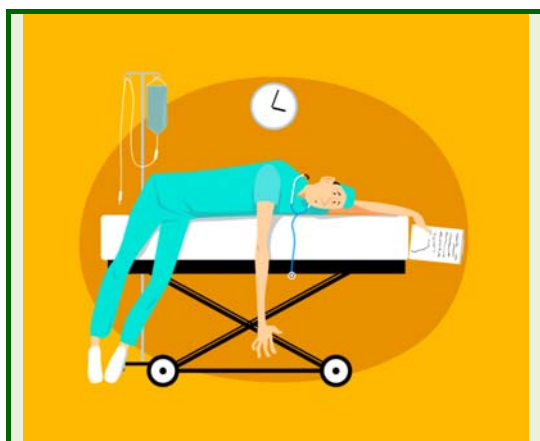


Imagem: reprodução da internet – vide referências de imagens (7).



Segundo a Profa. Sônia, “os dados da primeira avaliação do estudo já estão sendo divulgados em eventos científicos e sob a forma de dois artigos encaminhados para publicação”. Porém, é possível adiantar que “quanto ao perfil verificou-se o predomínio de participantes do sexo feminino, que vivem com companheiro e/ou filhos, tendo em média dez anos de profissão, exercendo funções profissionais em centros de referência, trabalhando na linha de frente, com baixo nível de satisfação com as condições de proteção oferecidas pelos locais de trabalho em relação à saúde física e emocional, que referiram medo de serem contaminados e de contaminarem os seus familiares/entes queridos”. Complementando esses achados, temos que, “as taxas de problemas, no geral, foram altas e sugestivas de dificuldades emocionais combinadas que podem impactar ainda mais a sobrecarga emocional. De um modo geral, predominaram os problemas relativos a insônia, seguidos de ansiedade, depressão, estresse pós-traumático e *burnout*”[1].

Um ponto que a Profa. Sônia destaca é com relação aos dados qualitativos relativos ao seguimento com *feedback* sobre as condições de saúde mental: “Observamos que essa conduta (receber *feedbacks* de suas avaliações) tem sido de grande valia aos profissionais, que respondem as mensagens expressando o seu agradecimento pelo cuidado e atenção oferecida. Alguns têm solicitado orientações mais específicas e encaminhamento para tratamento, ao que são prontamente atendidos. Também podemos notar a surpresa de participantes em relação aos resultados, evidenciando, em certos

casos, a pouca percepção e sensibilidade à sua condição de saúde mental e à identificação de problemas. Assim, um aspecto positivo da pesquisa tem sido a de alertar tais profissionais para a sua condição de vulnerabilidade e necessidade de cuidados”[1].

Um estudo da Fiocruz em parceria com a Universidade de Valência, com o Hospital das Clínicas de Porto Alegre e com a Universidade Federal do Rio Grande do Sul [5], mostra que sintomas de ansiedade e depressão afetam 47,3% dos trabalhadores de serviços essenciais durante a pandemia da COVID-19 no Brasil e na Espanha. Mais da metade deles — 27,4% do total de entrevistados — sofre de ansiedade e depressão ao mesmo tempo. Além disso, 44,3% têm abusado de bebidas alcoólicas; 42,9% sofreram mudanças nos hábitos de sono; e 30,9% foram diagnosticados ou se trataram de doenças mentais no ano anterior. O total de pessoas entrevistadas foi de 22.876 voluntários que responderam a um questionário *on line* para avaliação desses parâmetros.

Dados preliminares deste estudo mostram que os sintomas de depressão e ansiedade foram maiores entre os trabalhadores brasileiros (55% do total), em relação aos trabalhadores espanhóis (23%). Os pesquisadores esperavam o inverso, uma vez que no momento da pesquisa a Espanha passava pelo seu pior momento da pandemia. Contudo, para os pesquisadores, tais resultados podem ser explicados por outros fatores, como condições socioeconômicas e inequidades em saúde. Dessa forma, os pesquisadores destacam que: “É preciso que se tenha atenção redobrada

à saúde mental dos trabalhadores em locais onde se agregam múltiplos problemas sociais e de saúde. Segundo a teoria de sindemias (proposta por Merrill Singer nos anos 90), a presença dessas situações simultaneamente age de forma sinérgica, aumentando o risco de problemas de saúde, tanto física quanto mental”[5].

Com base no exposto acima podemos afirmar que tanto os profissionais em teletrabalho

quanto os que estão trabalhando presencialmente estão altamente expostos a estressores mentais que afetam diretamente a saúde mental dos mesmos, porém, alguns estudos nos mostram que um grupo de trabalhadores tem sido muito mais afetado: as mulheres [1], [6]! Atualmente, na FMRP, elas compõem 62,20% do total de funcionários.



Outro estudo, esse conduzido pelo Prof. Dr. Antônio de Pádua Serafim, do Instituto de Psiquiatria (IPq) do Hospital das Clínicas (HC) da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP), entre maio e junho de 2020, com homens e mulheres de várias regiões do país, mostrou que as mais afetadas emocionalmente foram as mulheres, respondendo por 40,5% de sintomas de depressão, 34,9% de ansiedade e 37,3% de estresse. A pesquisa ouviu três mil voluntários[6].

Segundo o Prof. Antônio, “...embora a pesquisa não tenha detalhado as razões que levaram as mulheres a terem maior sofrimento psíquico, a literatura médica vem mostrando que são elas que têm maiores impactos pelas condições sociais em que vivem. A pandemia só acirrou essa situação”. As mulheres já cumpriam dupla jornada e geralmente são as responsáveis por acompanhar o desenvolvimento escolar dos filhos, com a chegada da pandemia somou-se à

essas tarefas a maior demanda de serviços domésticos, uma vez que as pessoas permanecem dentro de casa por mais tempo, além das preocupações relacionadas ao próprio vírus (iminência de contaminação, necessidade de mudanças de hábitos de higiene, redução de convívio social, familiares adoecidos, etc.). “Todas essas circunstâncias geram estresse e podem ser gatilhos detonadores de doenças mentais”, explica o professor Pádua Serafim. O resultado da pesquisa foi publicado no dia 03 de fevereiro no periódico científico *Plos One*[6].

Outro dado interessante da pesquisa foi que o sofrimento psíquico não atingiu somente o perfil clássico de mulher multitarefas (mãe, profissional e esposa), mas afetou também mulheres que moram sozinhas e não tinham filhos. Uma das hipóteses levantadas pelo pesquisador é que a pandemia tenha deixado esse grupo mais vulnerável a um estado de falta de perspectivas e incertezas quanto ao futuro, o que teria causado mais sensações de desconforto, angústia, ansiedade e desamparo[6].

Vale ressaltar que transtornos de ordem emocional, tais como depressão, ansiedade, angústia e insônia, dentre outros, além de facilitarem o uso abusivo de álcool e outras drogas lícitas e ilícitas, também estão intimamente ligados com doenças cardiovasculares e gastrointestinais. Dessa forma podemos afirmar que os problemas podem começar com a saúde mental e então afetarem a saúde física, debilitando o indivíduo como um todo[1], [2], [3].

Por todos os pontos mostrados nesse artigo vemos que é primordial pensarmos na saúde mental dos nossos funcionários, visando assim prevenir doenças físicas e mentais.

O que podemos fazer para melhorar nossa saúde mental nesse momento tão complexo?



Os especialistas defendem que pequenas mudanças no nosso dia-a-dia possuem um efeito muito benéfico no nosso bem-estar mental. Deixamos aqui algumas sugestões de medidas simples que todos podem adotar [1], [2], [3], [5], [6]:

1. O gestor (chefe e chefes imediatos) deve estabelecer metas claras e plausíveis, bem como dar *feedback* do trabalho aos seus funcionários;
2. Estabelecer limites para o trabalho remoto. Se você trabalha oito horas diárias em condições normais, você deve trabalhar oito horas em teletrabalho! Para muitos isso parece utopia, porém, é uma questão de

respeito às leis trabalhistas e também para com o funcionário. Não responder, e não enviar, mensagens eletrônicas com solicitações fora do horário de trabalho é primordial para se alcançar esse limite;



Imagem: reprodução da internet – vide referências de imagens (10).

3. Cooperação mútua entre chefes e funcionários! Para que os prazos possam ser respeitados é preciso que todos façam sua parte, dessa forma ninguém é sobrecarregado;
4. Ter um ambiente de trabalho em casa minimamente ergonômico! Lembre-se que se você passará oito horas do seu dia nesse local, então, ele deve ser agradável;

5. Fazer pausas durante o trabalho para alimentação. Mesmo em teletrabalho é primordial que as pausas sejam respeitadas;
6. Ter Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e Equipamentos de Proteção Coletiva (EPCs) condizentes com o momento para os profissionais que precisam trabalhar presencialmente, para que todos se sintam seguros;
7. Manter as medidas de proteção contra a COVID-19:
 - a. Uso de máscara sobre nariz e boca;
 - b. Higienização adequada das mãos;
 - c. Distanciamento social! Manter distância de 1,5 metros, sempre que possível, das pessoas à sua volta.
8. Ter hábitos de vida saudáveis. Vários estudos mostram que uma alimentação balanceada e a prática de atividade física promovem bem-estar mental e melhoram nossa saúde física.



Imagem: reprodução da internet – vide referências de imagens (11).



9. Procurar ajuda médica e psicológica ao constatar sinais de estresse, depressão, fadiga crônica, insônia, dentre outros. Não subestime os sinais do seu corpo e da sua mente!

A pandemia vai passar! Talvez não tão rápido quanto desejamos, mas ela passará! Por isso é importantíssimo que nos mantenhamos saudáveis mentalmente, pois só assim poderemos aproveitar os abraços que virão depois!

Se cuidem! Fiquem bem!

CIPA – FMRP-USP

Referências:

- [1] Entrevista eletrônica gentilmente cedida pela Profa. Dra. Sônia Regina Loureiro, docente aposentada do Departamento de Neurociências e Ciências do Comportamento da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP-USP) e, também, docente sênior do “Laboratório de Saúde Mental – Fatores de Risco e Proteção”. Entrevista concedida em 23 de abril de 2021 à Sra. Sandra de Oliveira Conde Tella, membro da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA – FMRP-USP);
- [2] *Pesquisa analisa saúde mental de pesquisadores durante pandemia*. [<https://jornal.usp.br/ciencias/ciencia-26-08-pesquisa-analisa-saude-mental-de-pesquisadores-durante-pandemia/>]. Acessado em 25 de abril de 2021;
- [3] *O impacto da COVID-19 na saúde mental e a importância da Psiquiatria do Trabalho*. [<https://www.anamt.org.br/portal/2020/06/26/o-impacto-do-covid19-na-saude-mental-e-a-importancia-da-psiquiatria-do-trabalho/>]. Acessado em 25 de abril de 2021;
- [4] *Saúde mental em jogo: a pandemia e o excesso de trabalho*. [<https://www.mundorh.com.br/saude-mental-em-jogo-a-pandemia-e-o-excesso-de-trabalho/>]. Acessado em 25 de abril de 2021;
- [5] *Pesquisa analisa o impacto da pandemia na saúde mental de trabalhadores essenciais*. [<https://portal.fiocruz.br/noticia/pesquisa-analisa-o-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-de-trabalhadores-essenciais>]. Acessado em 25 de abril de 2021;
- [6] *Mulheres foram mais afetadas emocionalmente pela pandemia*. [https://jornal.usp.br/ciencias/mulheres-foram-mais-afetadas-emocionalmente-pela-pandemia/?fbclid=IwAR14Pk_VTFRFuRAX05q_VzBy1WMPUrkabOd7BJjEelHNsGW4QXMQZqgFNkQ]. Acessado em 25 de abril de 2021.

Imagens:

- (1) <http://www.cp2.g12.br/blog/engenhonovo2/2020/06/24/cuidando-da-nossa-saude-mental-durante-a-pandemia/>
- (2) <https://santosbancarios.com.br/artigo/entenda-por-que-e-tao-importante-cuidar-da-saude-mental>
- (3) <https://desenvolviver.com/comportamento/o-esgotamento-psicologico/>
- (4) <https://sinasefe.org.br/site/contra-carga-horaria-excessiva-professores-do-campus-itapipoca-do-ifce-decidem-paralisar-aulas/>



- (5) <https://www.apicedesenvolve.com.br/blog/o-feedback-sanduiche-pode-desmotivar-a-sua-equipe/>
- (6) <https://designculture.com.br/workaholic-o-romantismo-do-excesso-de-trabalho>
- (7) <https://blog.jaleko.com.br/sindrome-de-burnout-por-que-os-medicos-sao-tao-afetados/>
- (8) <https://www.bancarios-es.org.br/home-office-exige-malabarismo-de-bancarias/>
- (9) <http://www.colegionext.com.br/blog/planta%CC%83o-de-duvidas-uma-importante-ferramenta-para-melhorar-o-desempenho-escolar/>
- (10) <https://www.ecp.org.br/proteja-sua-saude-mental-em-tempos-de-crise/>
- (11) <https://meucerebrosaudavel.com.br/2019/11/22/alimentos-que-beneficiam-o-cerebro/>

Diretor da Faculdade de Medicina: Prof. Dr. Rui Alberto Ferriani

Presidente: José Waldik Ramon - **Vice-Presidente:** Alexandre Aparecido Donizeti dos Santos

Secretária titular: Gislaine Pedroso de Morais Marques - **Secretária suplente:** Deisy Mara da Silva Longo

Membros: Denise Brufato Ferraz, Elizabete Rosa Milani, Flávia Tremeschin de Almeida Vieira, Livia Maria Cordeiro Simões Ambrósio, Luciana Rodrigues, Luiz Augusto da Costa Júnior, Margarida Maria Passeri do Nascimento, Maria Valci Aparecida dos Santos, Renata Cristina Lataro, Sandra de Oliveira Conde Tella, Vera Lúcia Aparecida Aguillar Epifânio.