

PROGRAMAS DE GESTÃO DE STRESS COMO RESPOSTA AO IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE: REVISÃO DA LITERATURA



Rita Martins

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto
up201200479@edu.fpce.up.pt

Danísio Cavalcante

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto
up201908309@edu.fpce.up.pt

Miguel Cameira

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto
cameira@fpce.up.pt

Cristina Queirós

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto
cqueiros@fpce.up.pt

Introdução

A Organização Mundial da Saúde reconheceu que os profissionais de saúde correm o risco de desenvolver problemas de saúde mental (López-del-Hoyo et al., 2022). Tal facto é resultante da pandemia covid-19 que exacerbou ainda mais o stress, ansiedade e depressão nestes profissionais, comprometendo o seu desempenho no trabalho (Duarte et al., 2020; Hossain et al., 2020; Nabuco et al., 2020; Pallavicini et al., 2022). Assim, é fundamental identificar respostas como programas de gestão de stress para reduzir os sintomas e melhorar a qualidade de vida destes profissionais e, por conseguinte, o seu desempenho ocupacional.

Objetivos

Apresentar uma revisão da literatura sobre programas de gestão de stress para profissionais de saúde como promoção da saúde mental.

Metodologia

Foi efetuada na EBSCOhost, em fevereiro de 2023, uma revisão da literatura utilizando como palavras-chave: “*stress and burnout and health professionals and covid-19 pandemic and stress management programs*”. A pesquisa abrangeu o período de início da pandemia até à atualidade, e considerou-se apenas artigos publicados em revistas científicas e com revisão de pares. Foram encontrados 28 artigos em língua inglesa, sendo selecionados 6 (Figura 1), analisados em função da amostra, objetivos, critérios de exclusão e principais resultados (nestes com incidência nos programas de gestão de stress para profissionais de saúde).

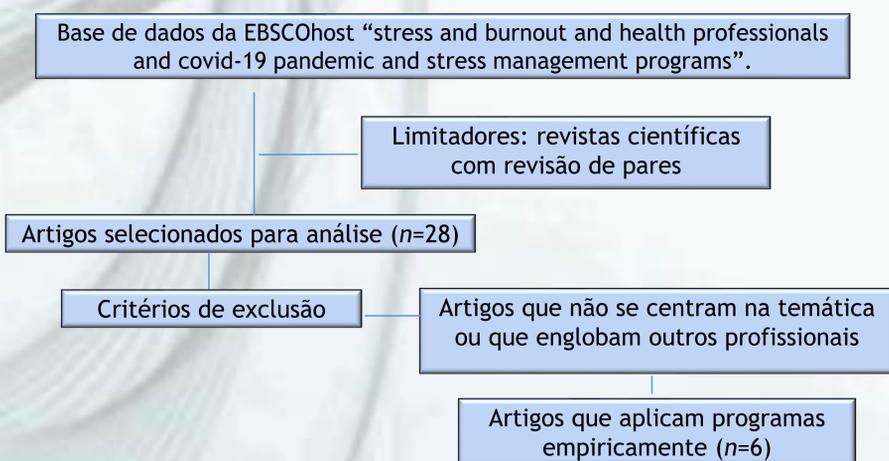


Figura 1. Fluxograma do processo de seleção dos artigos

Resultados

Os resultados (Tabela 1) identificam programas para gestão de stress como forma de diminuir o stress, ansiedade, depressão e burnout. De referir que os estudos evidenciam a necessidade de realizar mais este tipo de intervenções uma vez que o impacto da pandemia covid-19 exacerbou a saúde mental quer dos profissionais de saúde, como dos estudantes de saúde influenciando o seu desempenho ocupacional.

Discussão e Conclusão

Os profissionais de saúde são particularmente vulneráveis ao stress ocupacional devido às questões relacionadas com o trabalho. Estes foram muito afetados pelos efeitos adversos da pandemia de COVID-19, tendo um impacto significativo na sua saúde mental, com aumento das taxas de stress, ansiedade e depressão. Os estudos efetuados recentemente mostraram que a pandemia covid-19 afetou de forma significativa a saúde mental dos estudantes de saúde. Neste sentido, é essencial criar respostas para promover a saúde mental e a qualidade de vida dos atuais, bem como dos futuros profissionais de saúde. Programas baseados em *mindfulness* apresentaram resultados positivos, demonstrando melhorias ao nível da ansiedade e depressão (Galante et al., 2021). Assim, a literatura tem evidenciado a utilidade de programas individuais na melhoria da saúde mental. Contudo, reforça a necessidade de criar respostas a nível organizacional para melhorar o desempenho ocupacional dos profissionais.

Tabela 1. Características dos artigos selecionados

Autores e data	Amostra/Design	Instrumentos/Caracterização do programa	Principais objetivos e resultados
Erschens et al. (2022)	n= 1137 (administradores, enfermeiros e médicos) 74,8% sexo feminino 28% líderes 72% liderados Estudo Quantitativo	• Questionnaire on Integrative Leadership (FIF) • Bem-estar (WHO-5/)	- Investigar a associação de bem-estar geral e diferentes estilos de liderança entre funcionários de um hospital terciário alemão. - Líderes relataram pontuações de bem-estar mais altas do que os seguidores. Médicos sem responsabilidades de liderança tiveram as pontuações mais baixas de bem-estar. - Destaca-se a necessidade de futuras intervenções multimodais de liderança preventiva em saúde com módulos de intervenção comportamental e organizacional especificamente adaptados a profissionais hospitalares em diferentes níveis hierárquicos e funcionais para promover a saúde mental dos funcionários.
Grajek et al. (2022)	n= 300 (38 médicos, 120 enfermeiros e 142 paramédicos) 182 sexo feminino Estudo misto	• CAWI (entrevista na web assistida por computador) • Depressão de Beck (BDI) • Transtorno de Ansiedade Generalizada Avaliação (GAD-7) • Escala de Medo da COVID-19 (FCV-19S) • Escala de Stress Percebido (PSS-10)	- Avaliar a prevalência de sintomas que podem indicar a presença de problemas de saúde mental que podem indicar trauma presentes principalmente no grupo de profissionais com contacto direto com pacientes com COVID-19 (médicos, enfermeiros e paramédicos). - Profissionais devem ter acesso a programas e intervenções de apoio essenciais para o tratamento da depressão, ansiedade e stress.
López-del-Hoyo et al. (2022)	n= 180 (profissionais de saúde) Estudo randomizado controlado em cluster	Duração do programa: 8 semanas Programa com 4 módulos: mindfulness, compaixão, aceitação e estilo de vida saudável. Recomenda-se um período de 2 semanas para cada módulo.	- Testar a eficácia de uma intervenção online autoguiada, MINDxYOU, para reduzir os níveis de stress dos profissionais de saúde por meio da prática de diferentes exercícios que promovem mindfulness, aceitação e autocuidado, além de indicações sobre como aplicar essas habilidades a um estilo de vida saudável. - Realizar um estudo de implementação desta intervenção. - Ainda em curso (fase de recrutamento iniciada em outubro de 2022).
Pallavicini et al. (2022)	n= 60 (profissionais de saúde) Estudo randomizado com ensaio controlado	- Grupo experimental: participantes recebem a intervenção de RV domiciliar. - Grupo de controlo: avaliação inicial, pós-intervenção e avaliações de acompanhamento sem existir treino durante o período de intervenção de 1 semana. - Grupo experimental segue o protocolo de 6 sessões: uma de admissão; 3 de treino de 30 minutos realizado numa semana com distância de 2 dias entre uma sessão e outra; uma pós-treino; uma de follow-up.	- Investigar a eficácia e a aceitabilidade de um breve treino de realidade virtual (RV) domiciliário para gerir o stress e a ansiedade durante a crise do COVID-19 numa amostra de profissionais de saúde italianos. - Recrutamento de pacientes estava em processo no momento da submissão do artigo, com recolha de dados até março de 2023.
Prudenzi et al. (2022)	n= 98 (profissionais de saúde) Estudo randomizado com ensaio controlado	- Grupo experimental: recebeu a intervenção ACT. - Grupo de controlo: ficou em lista de espera e receberam a intervenção após 14 semanas. - Intervenção ACT levou a uma diminuição significativa nos sintomas de sofrimento psicológico e uma redução menos pronunciada no burnout. - Cada sessão tinha como estrutura a combinação de mindfulness e trabalho baseado em valores.	- Investigar os resultados e processos de mudança num programa de treino ACT de 4 sessões projetado para reduzir o sofrimento psicológico entre a equipa de saúde. - Intervenção ACT levou a uma diminuição significativa nos sintomas de sofrimento psicológico e uma redução menos pronunciada no burnout. - ACT parece ser eficaz na gestão de stress para a equipa de saúde.
Imamura et al. (2021)	n= 951 (enfermeiras) Estudo randomizado (2 grupos de intervenção e 1 de controlo)	- Programa A: 6 módulos de gestão de stress e de livre escolha (entrevistados podiam selecionar um módulo por semana em qualquer ordem) - Programa B: 6 módulos de gestão de stress e de sequência fixa (entrevistados eram obrigados a estudar os módulos numa ordem fixa e um módulo por semana). - Todos os módulos com duração de 15 minutos para concluí-los. - Programas tinham de ser concluídos em 10 semanas. - Grupo de controlo: participantes não receberam nenhum programa de intervenção durante a intervenção e períodos de seguimento (7 meses). - Sintomas depressivos e de ansiedade medidos usando as Escalas de Ansiedade e Stress na linha de base, e no período de 3 e 7 meses de acompanhamento.	- Examinar a eficácia de dois tipos de programas de gestão de stress baseados em smartphones recém-desenvolvidos na melhoria dos sintomas depressivos e de ansiedade, em enfermeiras hospitalares no Vietnã. - Programa B revelou efeito estatisticamente significativo na melhoria dos sintomas depressivos em 3 meses, mas não em 7 meses. - Programa A não revelou efeito de intervenção significativo em qualquer um dos resultados em 3 ou 7 meses de acompanhamento. - Programa ICBT parece ser eficaz na melhoria da depressão.

Bibliografia

- Duarte, I., Teixeira, A., Castro, L., Marina, S., Ribeiro, C., Jácome, C., ... Serrão, C. (2020). Burnout among portuguese healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health* 20 (1885). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09980-z>
- Erschens R., Seifried-Dübon T., Stuber F., Rieger, MA., Zipfel, S., Nikendei, C. ... June, F. (2022). The association of perceived leadership style and subjective well-being of employees in a tertiary hospital in Germany. *PLoS One* 13, 17 (12):e0278597. doi: 10.1371/journal.pone.0278597.
- Galante J., Friedrich C., Dawson AF, Modrego-Alarcón, M., Gebbing, P., Delgado-Suárez, I. ... Jones, PB. (2021). Mindfulness-based programmes for mental health promotion in adults in nonclinical settings: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *PLoS Medicine* 11, 18 (1), e1003481. doi: 10.1371/journal.pmed.1003481.
- Grajek M, Szlacheta P, Sobczyk K, Krupa-Kotara K, Labuz-Roszak B, Korzonek-Szlacheta I. (2022). Postpandemic Stress Disorder among Health Care Personnel: A Cross-Sectional Study (Silesia, Poland). *Behavioural Neurology*, 1816537. doi: 10.1155/2022/1816537.
- Hossain, M., Sultana, A., Purohit, N. (2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. *Epidemiology and Health*, 42, 1-11. <https://doi.org/10.4178/epih.e2020038>
- Imamura, K., Tran, T., Nguyen, T., Sasaki, N., Kuribayashi, K., Sakuraya, A. ... Kawakami, N. (2021). Effect of smartphone-based stress management programs on depression and anxiety of hospital nurses in Vietnam: a three-arm randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 11 (11353). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-90320-5>.
- López-del-Hoyo, Y., Fernández-Martínez, S., Pérez-Aranda, A., Barceló-Soler, A., Guzman-Parra, J., Varela-Moreno, E., ... Garcia-Campayo, J. (2022). Effectiveness and implementation of an online intervention (MINDxYOU) for reducing stress and promote mental health among healthcare workers in Spain: a study protocol for a stepped-wedge cluster randomized trial. *BMC Nursing*, 21 (1), 1-12. doi: 10.1186/s12912-022-01089-5.
- Nabuco, G., Oliveira, M., & Afonso, M. (2020). O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental: qual é o papel da Atenção Primária à Saúde? *Revista Brasileira de Medicina Familiar e Comunidade*, 15 (42), 2532. [https://doi.org/10.5712/rbmf15\(42\)2532](https://doi.org/10.5712/rbmf15(42)2532)
- Pallavicini, F., Orena, E., di Santo, S., Greci, L., Caragnano, C., Ranieri, P., ... Mantovani, F. (2022). A virtual reality home-based training for the management of stress and anxiety among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 23 (1), 1-15. doi: 10.1186/s13063-022-06337-2.
- Prudenzi A, Graham CD, Flaxman PE, Wilding S, Day F, O'Connor DB. (2022). A workplace Acceptance and Commitment Therapy (ACT) intervention for improving healthcare staff psychological distress: A randomised controlled trial. *PLoS One*. 20, 17 (4), e0266357. doi: 10.1371/journal.pone.0266357.

