Trabalho apresentado no 24º CBCENF

Título: PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO EM SAÚDE MENTAL DE ENFERMEIROS NA PANDEMIA DA COVID-19

Relatoria: MÁRCIA ASTRÊS FERNANDES
Amanda Alves de Alencar Ribeiro
Autores: Ana Paula Cardoso Costa
Nanielle Silva Barbosa

Modalidade: Comunicação coordenada
Área: Inovação das práticas de cuidado
Tipo: Pesquisa

Resumo:

INTRODUÇÃO: O enfermeiro, que atua na linha de frente da atual pandemia da COVID-19, se vê como profissional em meio ao caos e com a necessidade de prestar assistência digna e, como ser humano, como alguém que pertence a uma família, com relações sociais fora do trabalho e com o desejo de se manter vivo. Nessa perspectiva de cuidar do outro, esse profissional necessita também cuidar de si, estratégia fundamental para a manutenção da saúde mental diante de situações de crise. OBJETIVOS: Sintetizar as evidências científicas sobre as práticas de autocuidado em saúde mental adotadas por enfermeiros durante a pandemia da COVID-19. METODOLOGIA: Revisão Integrativa, com busca realizada nas bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System On-line, Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature e Web of Science, em junho de 2022. A análise e a síntese dos resultados foram realizadas de forma descritiva. RESULTADOS: A amostra final foi composta por onze estudos. As produções apresentaram as principais estratégias de enfrentamento, direcionadas para o autocuidado em saúde mental do enfermeiro: exercícios de relaxamento e respiração, melhora dos hábitos alimentares, prática de atividade física, manutenção da qualidade do sono, atividades de lazer, prática da resiliência e apoio social. CONCLUSÃO: Os enfermeiros, diante do novo cenário trazido pela pandemia, têm utilizado diferentes estratégias de enfrentamento e autocuidado. Observou-se a adoção de medidas compreendidas como positivas. Infere-se que estes têm buscado de maneira individual formas de minimizar o desgaste físico e mental advindo das mudanças em seus cenários de trabalho.