

# VAMOS FALAR SOBRE COVID-19 E SAÚDE MENTAL NO TRABALHO?

## ORGANIZADORAS

**Maria Goretti Fernandes  
Izabela Souza da Silva  
Georgia Rocha Falcão  
Rosalin Santana Barreto  
Larissa Santos Cruz**



**DIREÇÃO EDITORIAL:** Betijane Soares de Barros

**REVISÃO ORTOGRÁFICA:** Todos os autores

**DIAGRAMAÇÃO:** Rosalin Santana Barreto

**DESIGNER DE CAPA:** Rosalin Santana Barreto

**IMAGENS DE CAPA:** Canva

*O padrão ortográfico, o sistema de citações e referências bibliográficas são prerrogativas do autor. Da mesma forma, o conteúdo da obra é de inteira e exclusiva responsabilidade de seu autor.*



*Todos os livros publicados pela Editora Hawking estão sob os direitos da Creative Commons 4.0*

*[https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pt\\_BR](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pt_BR)*

### **Catálogo na publicação**

Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos - CRB-8/9166

V216

2021 Editora HAWKING

Rua Luiz Clemente de Vasconcelos, 725B, Clima Bom I.  
Maceió/AL. CEP 57071-040

[www.editorahawking.com.br](http://www.editorahawking.com.br)  
[editorahawking@gmail.com](mailto:editorahawking@gmail.com)

Vamos falar sobre Covid-19 e saúde mental no trabalho? /  
Maria Goretti Fernandes, et al. - Maceió: Hawking, 2021.

Outros autores:

Izabela Souza da Silva

Georgia Rocha Falcão

Rosalin Santana Barreto

Larissa Santos Cruz

Livro em PDF

41 p., il.

ISBN: 978-65-88220-21-4

Disponível em: [www.editorahawking.com.br](http://www.editorahawking.com.br)

1. Saúde mental, Pandemia, Covid-19, Fernandes, Maria  
Goretti, II. Título.

Editora Hawking.

CDD: 616.89

---

Índice para catálogo sistemático:

1. Saúde mental: Covid-19

**VAMOS FALAR  
SOBRE COVID-19  
E SAÚDE MENTAL  
NO TRABALHO?**

## **AUTORES**

Maria Goretti Fernandes, Fisioterapeuta, Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, Professora Efetiva do CCBS e DFT da Universidade Federal de Sergipe.

Izabela Souza da Silva, Psicóloga clínica, Mestre em Ensino na Saúde e Tecnologia pela UNCISAL, Doutoranda pelo Programa de Pós-graduação em Ciência da Propriedade Intelectual pela Universidade Federal de Sergipe e bolsista da CAPES.

Georgia Rocha Falcão, Médica Veterinária, Especialista em Vigilância Sanitária, Mestranda em Biotecnologia pela Universidade Federal de Sergipe e bolsista da CAPES.

Rosalin Santana Barreto, Enfermeira, Pós-graduada em Auditoria e Gestão em Saúde, Mestranda em Biotecnologia pela Universidade Federal de Sergipe - UFS, instrutora de cursos profissionalizantes da saúde.

Larissa Santos Cruz, graduanda do curso de Fisioterapia pela Universidade Federal de Sergipe - UFS.

# Sumário

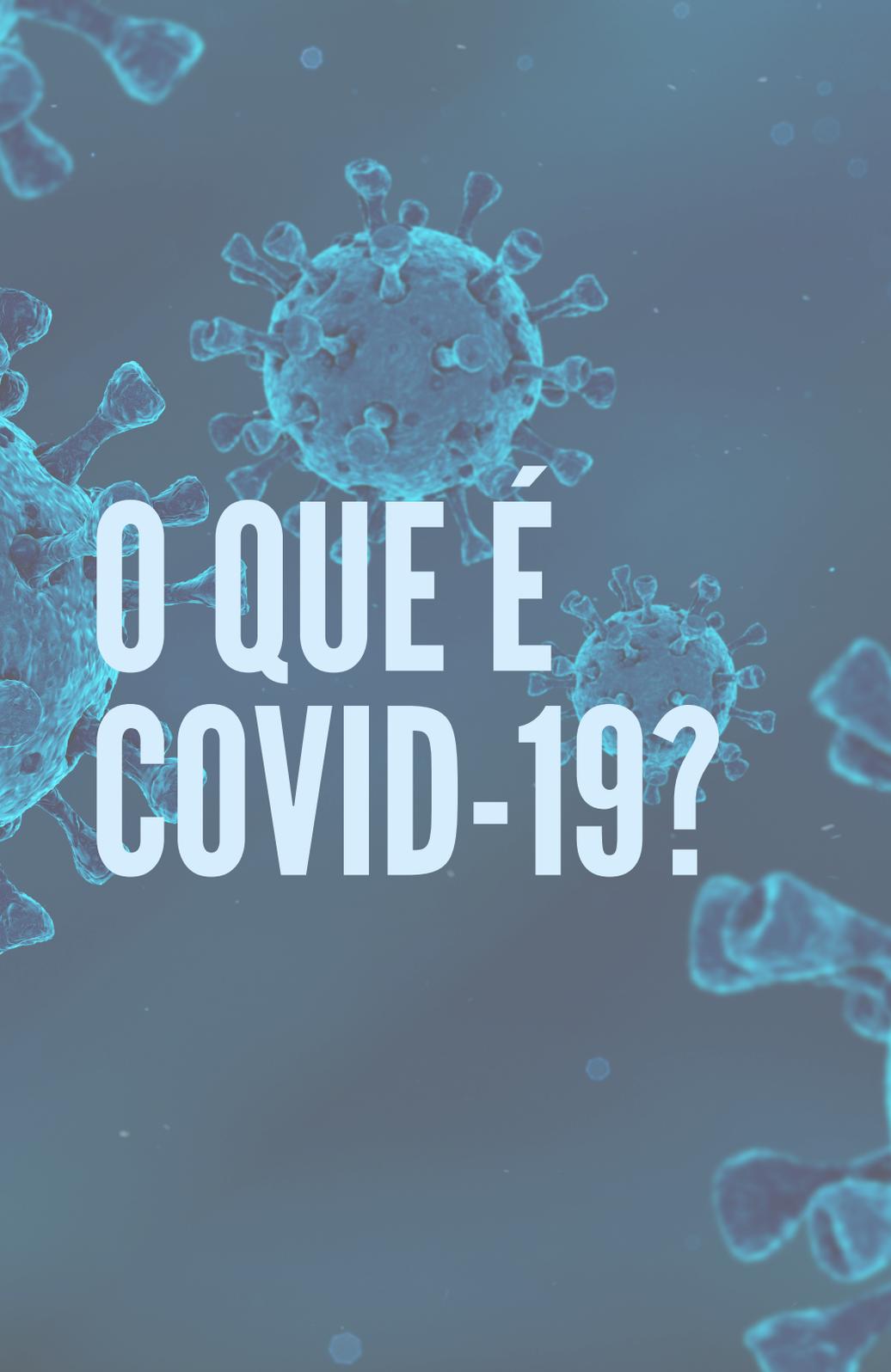
Apresentação	<b>07</b>
O que é COVID-19?	<b>08</b>
Quais são os sintomas?	<b>11</b>
EPIs utilizados	<b>14</b>
Como se prevenir no ambiente de trabalho?	<b>24</b>
Como se proteger?	<b>26</b>
A saúde mental no trabalho em tempos de COVID-19	<b>30</b>
Medidas de promoção à saúde mental	<b>33</b>
Considerações finais	<b>37</b>
Referências	<b>38</b>

# Apresentação

O presente e-Book contém informações embasadas na literatura encontrada, com a intenção de reunir e oferecer um amplo conhecimento sobre o tema apresentado.

Pensando no ambiente de trabalho com a disseminação da COVID-19, este material foi elaborado para que trabalhadores e gestores compreendam melhor como se prevenir e preservar a saúde mental em tempos de pandemia, além de facilitar a conscientização sobre a temática em questão.

As autoras

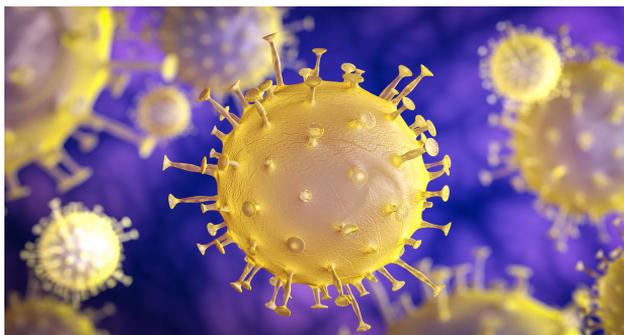


# O QUE É COVID-19?

A COVID-19 é uma doença causada pelo Coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico variável, desde infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves (BRASIL, 2020 (a)).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 80% dos pacientes com COVID-19 podem ser assintomáticos e 20% pode necessitar de atendimento hospitalar devido quadros de insuficiência respiratória. Destes, aproximadamente 5% necessita de suporte ventilatório para o tratamento de insuficiência respiratória (BRASIL, 2020 (a)).

Os coronavírus são vírus RNA com ampla distribuição entre humanos, alguns mamíferos e aves. Na microscopia eletrônica, são vistos como círculos, com espículas que terminam em pequenas gotas que se exteriorizam de sua superfície lembrando uma coroa (a palavra “corona” em latim tem o significado de coroa) (Figura 1) (BELASCO e FONSECA, 2020).



**Figura 1:** Estrutura do Coronavírus

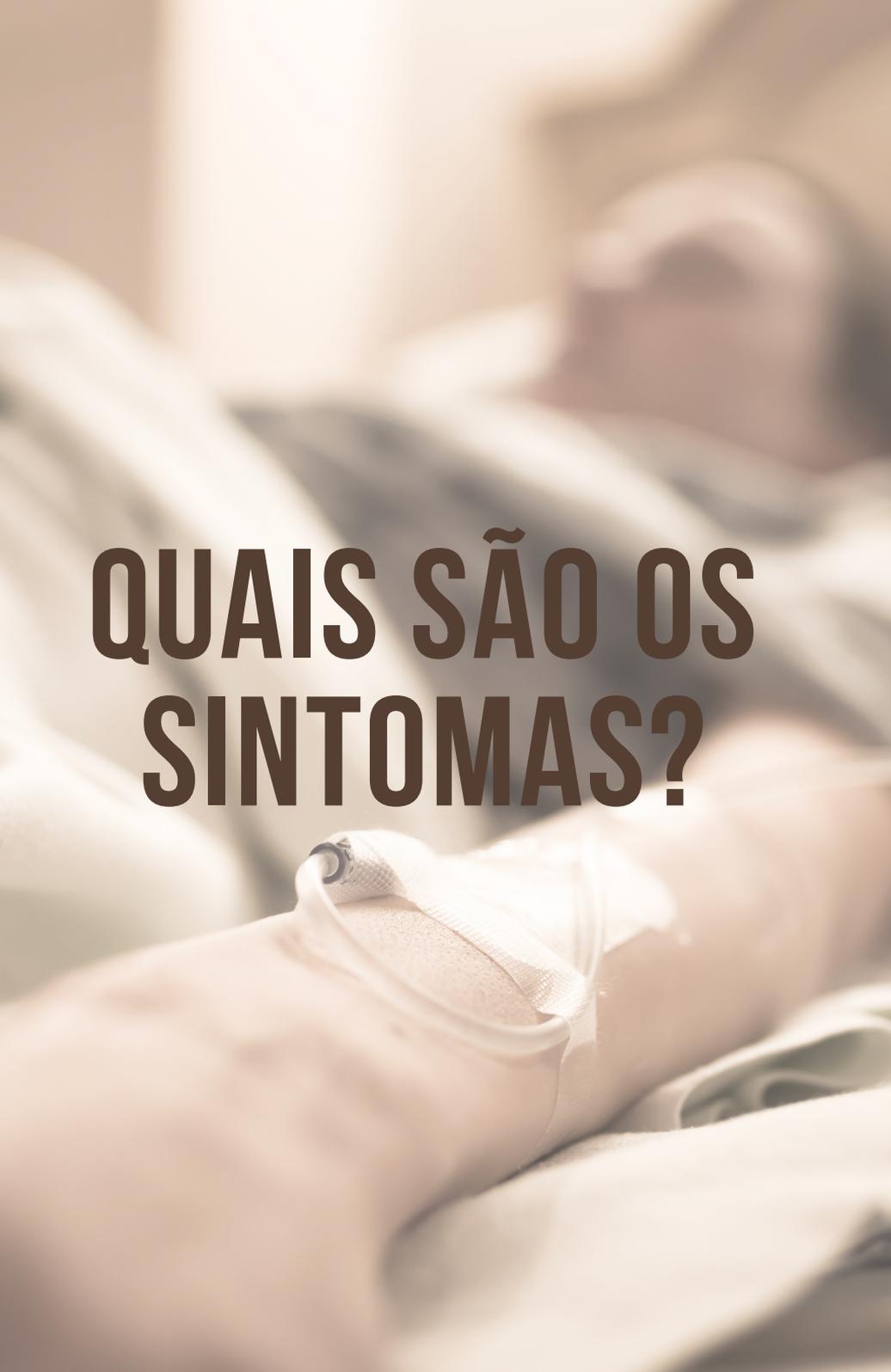
Os coronavírus pertencem à subfamília *Coronavirinae* da família dos *Coronaviridae*, ordem *Nidovirales*. Esta subfamília inclui quatro gêneros: *Alfacoronavirus*, *Betacoronavirus*, *Gamacoronavirus* e *Deltacoronavirus* (SU *et al.*, 2016).

O mais recente foi descoberto em dezembro de 2019, na China (Figura 2), que provoca a chamada COVID-19. As primeiras amostras deste vírus foram isoladas em 1937, mas, somente em 1965, devido à caracterização semelhante a uma coroa, passaram a ser descritas como coronavírus (BORGES *et al.*, 2021; LIMA, 2020).

A maioria das pessoas se infecta com as variantes comuns ao longo da vida sendo as crianças pequenas mais propensas. Estas variantes são o alpha coronavírus 229E e NL63 e o beta coronavírus OC43, HKU1 (BRASIL, 2020 (b)).



**Figura 2:** Wuhan, na China, cidade com o primeiro registro da COVID-19.  
Fonte: veja.abril.com.br

A person is lying in a hospital bed, appearing to be asleep or resting. Their right arm is extended, and a clear plastic IV drip is attached to their forearm, secured with white medical tape. The background is softly blurred, showing the white linens of the bed and a person's head in the distance. The overall lighting is warm and gentle.

**QUAIS SÃO OS  
SINTOMAS?**

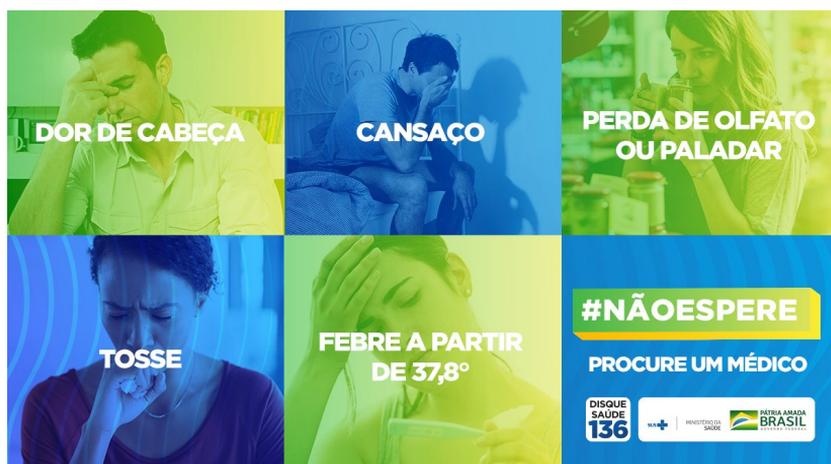
A infecção por SARS-CoV-2 pode se caracterizar pela presença ou não de sintomas, que se subdividem em leve, moderado, grave e crítico. Os sintomas mais leves são: febre, dor de garganta, diarreia, coriza e febre. Os casos moderados podem incluir tosse e febre diária persistente. A Síndrome Respiratória Grave Aguda, considerada como fase grave da doença, inclui desconforto respiratório ou pressão persistente no tórax em adultos, e nas crianças, alteração da consciência, desidratação, dificuldade para se alimentar. Casos críticos envolvem sepse, pneumonia grave, necessidade de suporte respiratório e internação (BRASIL, 2021).

Idosos e portadores de doenças pré-existentes como hipertensão arterial, problemas cardíacos e pulmonares, diabetes ou câncer, têm maior risco de contrair a forma grave da doença (BRASIL, 2021 (a)).



**Figura 3:** Idosos são mais suscetíveis a contrair formas graves do SARS-CoV-2.

Qualquer indivíduo pode contrair a COVID-19 e ficar gravemente doente. Pessoas de todas as idades que apresentem febre e/ou tosse associada à dificuldade de respirar/falta de ar, dor/pressão no peito ou perda da fala ou movimento devem procurar atendimento médico imediatamente. Se possível, contatar inicialmente o médico(a) ou serviço de saúde para que o(a) paciente receba a melhor orientação para qual unidade de atendimento deve ser encaminhado(a) (OPAS, 2020).



**Figura 4:** Campanha nacional do Ministério da Saúde. Fonte: [saude.gov.br](http://saude.gov.br)



EPIS  
UTILIZADOS  
NA COVID-19

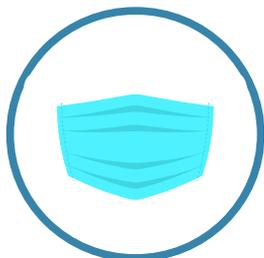
A palavra EPI significa Equipamento de Proteção Individual e tem por finalidade prevenir o contágio de doenças contagiosas como a COVID-19 e garantir a saúde e segurança do trabalhador.

### **Quais são os principais tipos de EPIs utilizados pelos profissionais da saúde?**

Tanto para pacientes com suspeita como pacientes confirmados, os profissionais devem sempre utilizar:

- Gorro;
- Óculos de proteção;
- Máscara de proteção respiratória (N 95);
- Máscara de proteção respiratória cirúrgica;
- Luvas de procedimento;
- Avental impermeável de mangas longas (BRASIL, 2020 (b)).

# EPIs UTILIZADOS EM SAÚDE



Fonte: BRASIL, 2020.

De acordo com a ANVISA (2020), as máscaras podem se diferenciar para diferentes finalidades de uso nesta pandemia, tanto pela população como pelos trabalhadores, como profissionais da construção civil e profissionais da saúde.

As máscaras de proteção cirúrgica devem ser utilizadas em todo o atendimento de pacientes suspeitos de COVID-19. Já as máscaras tipo N95 devem ser utilizadas em procedimentos que eliminam aerossóis, como intubação, aspiração traqueal e reanimação cardiopulmonar (FEIJOO *et al.* 2020).

Para a população em geral, o uso de máscaras artesanais ajuda a evitar a propagação do vírus em ambientes públicos e diminui os riscos de infecção. O tipo de material a ser confeccionado, os cuidados, a limpeza e o descarte adequado, também devem ser observados, pois não filtram com a mesma eficácia que as máscaras profissionais (ANVISA, 2020).



**Figura 5:** As máscaras artesanais auxiliam na prevenção da COVID-19 mas não substituem as máscaras cirúrgicas.

É importante salientar que o uso de máscaras deve ser individual, com duração de poucas horas e quando houver real necessidade de sair de casa, mantendo sempre o distanciamento entre pessoas. Não devem ser tocadas enquanto o usuário estiver na rua e, antes de serem retiradas, as mãos devem estar lavadas. Já as máscaras confeccionadas artesanalmente não devem ser utilizadas pelos profissionais de saúde durante procedimentos, tendo em vista o fator não filtrante, presente somente nas máscaras cirúrgicas e nos respiradores (ANVISA, 2020).

### **Qual a importância do uso de EPIs?**

Proteger os profissionais de saúde deve ser uma prioridade. Os EPIs, além de darem proteção durante contato em procedimentos que possam liberar aerossóis e gotas pelo ar, também resguardam o profissional do risco de inalação.

## Tipos recomendados de EPIs no contexto da COVID-19, de acordo com o tipo de ambiente, pessoa alvo e tipo de atividade\*

Tipo de cenário	Pessoal alvo no cenário	Tipo de atividade	EPI
<b>Instalações de saúde</b>			
<b>Instalações Hospitalares</b>			
<b>Quarto do paciente</b>	Profissionais da saúde	Cuidado direto com o paciente	Máscara cirúrgica Capote Luvas Proteção ocular (óculos ou máscara facial)
		Procedimentos que geram aerossóis em pacientes com COVID-19	Máscara N95 ou FFP92 Capote Luvas Proteção ocular Avental
<b>Profissionais da higiene e limpeza</b>		Entrada no quarto do paciente com COVID-19	Máscara cirúrgica Capote Luvas de trabalho pesado Proteção ocular (se houver risco de respingo de materiais orgânicos ou químicos) Botas ou sapatos de trabalho fechados
	Visitantes **	Entrada no quarto do paciente com COVID-19	Máscara cirúrgica Capote Luvas
<b>Outras áreas com trânsito do paciente (pátios, corredores)</b>	Todos os funcionários incluindo os profissionais de saúde	Qualquer, <u>não envolvendo</u> contato com o paciente portador de COVID-19	Sem EPI requerido
<b>Triagem</b>	Profissionais da saúde	Triagem preliminar não envolvendo contato direto ***	Distância espacial de pelo menos 1 metro Sem EPI requerido
	Pacientes com sintomas respiratórios	Qualquer	Distância espacial de pelo menos 1 metro Máscara médica se tolerado
	Pacientes sem sintomas respiratórios	Qualquer	Sem EPI requerido

<b>Laboratório</b>	Técnico de laboratório	Manipulação de amostras respiratórias	Máscara cirúrgica Capote Luvas Proteção ocular (se houver risco de risco)
<b>Áreas administrativas</b>	Todos os funcionários, incluindo profissionais da saúde	Tarefas administrativas sem contato com pacientes portadores de COVID-19	Sem EPI requerido
<b>Instalações ambulatoriais</b>			
<b>Sala de consultas</b>	Profissionais da saúde	Exame físico de pacientes com sintomas respiratórios	Máscara cirúrgica Capote Luvas Proteção ocular
	Pacientes com sintomas respiratórios Pacientes sem sintomas respiratórios	Exame físico de pacientes sem sintomas respiratórios Qualquer tipo	EPI de acordo com o padrão de precauções Máscara cirúrgica se tolerado
		Qualquer	Sem EPI requerido
	Profissionais da higiene e limpeza	Depois/Entre consultas de pacientes com sintomas respiratórios	Máscara cirúrgica Capote Luvas de trabalho pesado Proteção ocular (se houver risco de respingo de materiais orgânicos e químicos) Botas ou sapatos de trabalho fechados
<b>Sala de espera</b>	Pacientes com sintomas respiratórios	Qualquer	Máscara cirúrgica Transferência imediata da pessoa para uma sala de isolamento ou área separada distante de outras pessoas. Se não for viável, prover distância espacial de pelo menos 1 metro de outros pacientes
	Pacientes sem sintomas respiratórios	Qualquer	Sem EPI requerido
<b>Áreas administrativas</b>	Todos os funcionários, incluindo profissionais de saúde	Tarefas administrativas	Sem EPI requerido
<b>Triagem</b>	Profissionais da saúde	Triagem preliminar sem envolver contato direto ***	Distância espacial de pelo menos 1 metro Sem EPI requerido

	Pacientes com sintomas respiratórios	Qualquer	Distância espacial de pelo menos 1 metro Máscara médica se tolerado
	Pacientes sem sintomas respiratórios	Qualquer	Sem EPI requerido
<b>Comunidade</b>			
<b>Casa</b>	Paciente com sintomas respiratórios	Qualquer (exceto quando dormindo)	Distância espacial de pelo menos 1 metro Máscara médica se tolerado
	Cuidador	Quando entrando no quarto do paciente, mas não provendo assistência direta	Máscara cirúrgica
	Cuidador	Quando provendo assistência direta ou quando manipulando fezes, urina ou secreções do paciente com COVID-19	Luvas Máscara cirúrgica Avental (se houver risco de respingos)
	Profissionais da saúde	Assistência direta ao paciente portador de COVID-19	Máscara cirúrgica Capote Luvas Proteção ocular
<b>Áreas públicas (escolas, shoppings, estações etc)</b>	Indivíduos sem sintomas respiratórios	Qualquer	Sem EPI requerido
<b>Pontos de entrada</b>			
<b>Áreas administrativas</b>	Todos os funcionários	Qualquer tipo	Sem EPI requerido
<b>Área de triagem</b>	Funcionários	Primeira triagem (aferição de temperatura) Sem envolver contato direto ***	Distância espacial de pelo menos 1 metro Sem EPI requerido
	Funcionários	Segunda triagem (entrevista com paciente apresentando sintomas de febre sugerindo portar COVID-19 com histórico de viagem)	Máscara cirúrgica Luvas
	Profissionais da higiene e limpeza	Quando limpando a área onde pacientes com febre estão em processo de triagem	Máscara cirúrgica Capote Luvas de trabalho pesado Proteção ocular (se houver risco de respingo de matéria orgânica ou química) Botas ou sapatos de trabalho fechados

<b>Área de isolamento temporária</b>	Funcionários	Quando entrando na área de isolamento, mas não provendo assistência direta	Distância espacial de pelo menos 1 metro Máscara cirúrgica
	Funcionários/ Funcionários da saúde	Provendo assistência de transporte do paciente para uma instalação de saúde	Máscara cirúrgica Capote Luvas Proteção ocular
	Profissionais da higienização e limpeza	Quando limpando a área de isolamento	Máscara cirúrgica Capote Luvas de trabalho pesado Proteção ocular (se houver risco de respingo de matéria orgânica ou química) Botas ou sapatos de trabalho fechados
<b>Ambulância/ Veículo de transporte</b>	Profissionais da saúde	Transporte de pacientes em suspeita de portar COVID-19 à instalação de saúde de referência.	Máscara cirúrgica Capote Luvas Proteção ocular
	Motorista	Quando o transporte do paciente suspeito de portar COVID-19 se dá em veículo com compartimento isolado para o motorista	Distância espacial de pelo menos 1 metro Sem EPI requerido
		Ao dar assistência no embarque do paciente suspeito de portar COVID-19	Máscara cirúrgica Capote Luvas Proteção ocular
		Sem contato direto com o paciente suspeito de portar COVID-19, mas não há separação entre a cabine do motorista e o compartimento do paciente	Máscara cirúrgica
	Paciente suspeito de portar COVID-19	Durante o transporte para a instalação de saúde de referência	Máscara cirúrgica se tolerado
	Profissionais da higienização e limpeza	Depois/entre o transporte de pacientes com suspeita de portar COVID-19	Máscara cirúrgica Capote Luvas de trabalho pesado Proteção ocular (se houver risco de respingo de matéria orgânica ou química) Botas ou sapatos de trabalho fechados

Considerações especiais para as equipes de respostas rápidas assistindo investigações de saúde pública ****			
Comunidade	Investigadores das Equipes de respostas Rápidas	Entrevistando pacientes suspeitos ou confirmados de portar COVID-19 ou seus contatos	Sem EPI requerido se feito remotamente (i.e., telefone ou vídeo conferência) Este deve ser o método preferencial
		Entrevista presencial e sem contato direto com o paciente suspeito ou confirmado de portar COVID-19	Máscara cirúrgica Distância espacial de pelo menos 1 metro  A entrevista deve acontecer fora de casa ou ao ar livre e os pacientes portadores de COVID-19 devem também estar vestido máscara médica
		Entrevista presencial com contatos assintomáticos do paciente portador de COVID-19	Distância espacial de pelo menos 1 metro Sem EPI requerido  A entrevista deve acontecer fora de casa ou ao ar livre. Se for necessário entrar na casa, confirmar usando um scanner térmico que o indivíduo não possui febre, manter distância espacial de pelo menos 1 metro e não tocar em nada no ambiente

Fonte: Adaptado de WHO, 2020.



**COMO SE  
PREVENIR NO  
AMBIENTE DE  
TRABALHO?**

Várias estratégias para prevenir a disseminação do vírus vêm sendo amplamente divulgadas e ainda assim muitas pessoas não entendem ao certo como ocorre a transmissão e como se prevenir.

Infectados com o SARS-CoV-2 possuem altas cargas virais no trato respiratório superior e o potencial de derramarem e transmitirem o vírus mesmo enquanto assintomáticas é elevado (DOREMALEN, 2020).

A transmissão acontece de um indivíduo doente para outro ou por contato próximo por meio de toque, do aperto de mão, gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro e objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador entre vários outros tipos de superfície (BRASIL, 2020). O vírus viável pode ser detectado até 72 horas em plástico e 48 horas em aço inoxidável que são as superfícies em que o vírus sobrevive por mais tempo dentre as pesquisadas (DOREMALEN, 2020).

A person wearing a full white protective suit, including a hood, goggles, and a respirator mask, is shown in a room with vertical wooden paneling. They are holding a white spray bottle in their right hand and a white cloth in their left hand, appearing to be cleaning a white surface. The overall scene is in grayscale, with the text overlaid in blue.

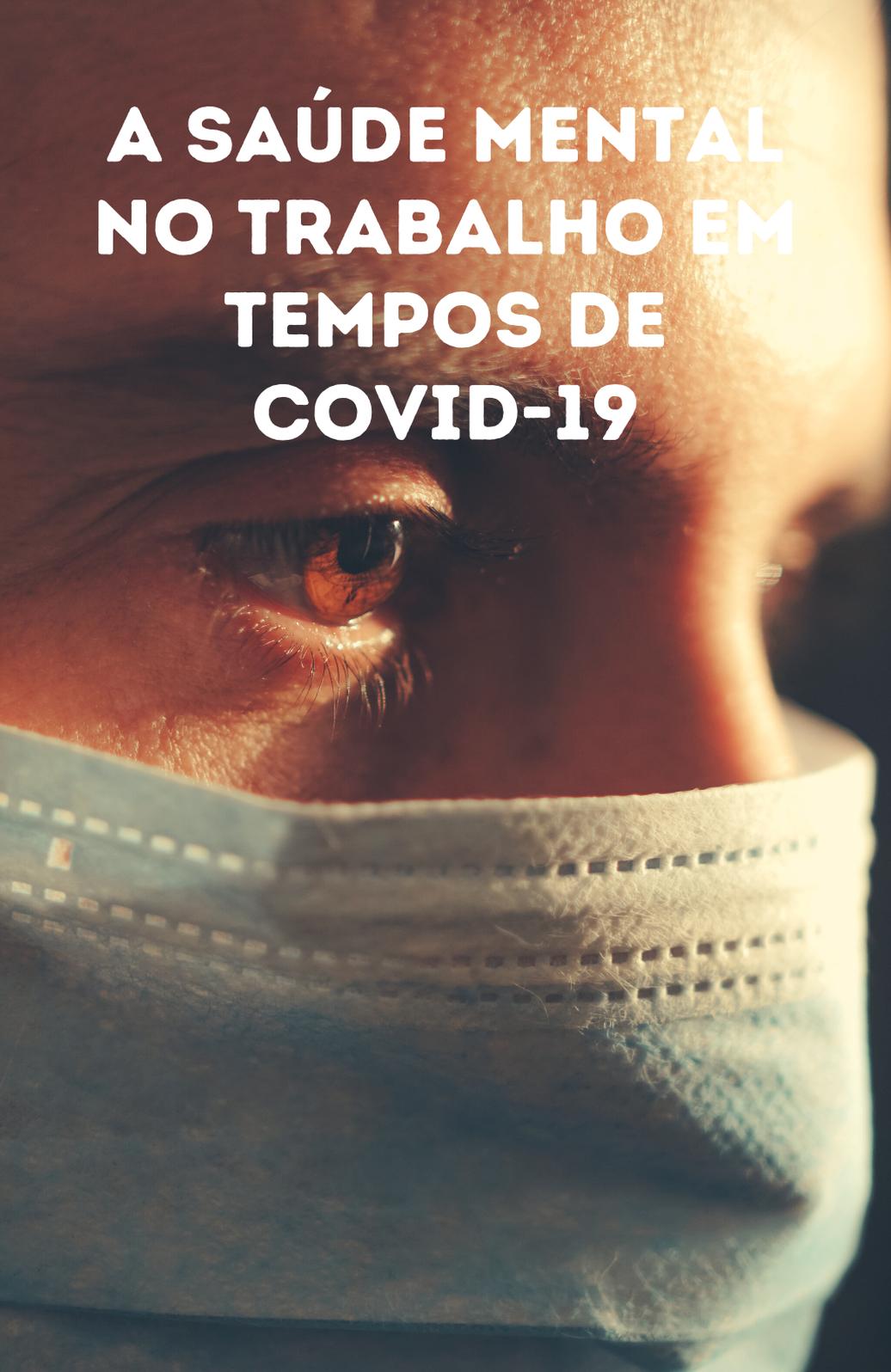
**QUAIS AS  
MEDIDAS DE  
PROTEÇÃO?**

Medidas de baixo custo que ajudam a evitar a propagação de infecções em seu local de trabalho e protegerão clientes, contratados e funcionários:

- Superfícies (por exemplo, mesas e mesas) e objetos (por exemplo, telefones, teclados) precisam ser limpos regularmente com desinfetante;
- Promover a lavagem regular e completa das mãos por funcionários, contratados e clientes;
  - Coloque os desinfetantes de mãos em locais de destaque no local de trabalho. Certifique-se de que esses dispensadores sejam recarregados regularmente;
  - Exiba pôsteres promovendo a lavagem das mãos;
  - Certifique-se de que funcionários, contratados e clientes tenham acesso a locais onde possam lavar as mãos com água e sabão.
- Considere se é necessária uma reunião ou evento presencial. Poderia ser substituído por uma teleconferência ou evento online?
  - Se alguém na reunião ou evento foi isolado como um caso suspeito de COVID-19, os participantes devem ser aconselhados a monitorar seus sintomas por 14 dias (WHO, 2020).

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão ou higienize com álcool em gel 70%.
- Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido. Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço e não com as mãos. Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos.
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando;
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto;
- Higienize com frequência o celular, computadores e materiais utilizados no trabalho. Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados dando preferência a ventilação natural;
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos;

- Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas. Se puder, fique em casa;
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar (BRASIL, 2020).



**A SAÚDE MENTAL  
NO TRABALHO EM  
TEMPOS DE  
COVID-19**

A saúde mental é parte imprescindível à nossa saúde e vem despertando a atenção da população, de trabalhadores, instituições e gestores, especialmente no cenário da pandemia atual, tomado por preocupações, incertezas, tensões e angústias.

Os trabalhadores têm se mostrado bastante suscetíveis ao sofrimento psíquico, no enfrentamento às inúmeras dificuldades, aliadas à própria desestabilização emocional diante de seus medos, perdas, dor e consternação das pessoas que estão cuidando.

A isto soma-se o fato da preocupação crescente de pesquisadores, educadores e gestores, com questões pertinentes à saúde mental relacionadas ao trabalho, cujos olhares trazem consenso quanto ao vertiginoso aumento de transtornos ou sofrimento psíquico entre os profissionais. Sendo assim, articular saúde mental, condições sociais e ocupacionais torna-se urgente dentro das empresas (PETZOLD; PLAG; STRÖHLE, 2020).

Legitimar medidas protetivas neste âmbito, no bojo das políticas públicas, ainda que frágeis, se faz necessária, tendo em vista as evidências da psicodinâmica do trabalho como parte responsável pelo adoecimento mental dos trabalhadores.

Iniciativas sistematizadas pelas instituições formadoras e de saúde no acolhimento dos trabalhadores ainda são escassas e insuficientes para atender a estas demandas, afetadas no exercício profissional ou em processo de formação. Ironicamente, foi constatado durante a pandemia, em todo o mundo, um despertar para ações em saúde mental direcionadas aos trabalhadores (BRASIL, 2020 (d); PETZOLD; PLAG; STRÖHLE, 2020).

A crise ocasionada pela pandemia trouxe implicações diretas na qualidade de vida dos trabalhadores, na saúde ocupacional das instituições, tanto nas condições do cuidado ofertado quanto nas condições psicossociais de quem oferece ou busca ajuda, com prejuízos de toda ordem neste cenário.

Com base nisso, é fundamental criar mecanismos para auxiliar na promoção da saúde psíquica dos trabalhadores. Neste sentido, surge a necessidade de refletir sobre as ações que podem auxiliar na prevenção de transtornos mentais no ambiente laboral em tempos de pandemia (PETZOLD; PLAG; STRÖHLE, 2020).



MEDIDAS DE  
PROMOÇÃO À  
SAÚDE MENTAL

De acordo com vários autores, as estratégias de enfrentamento, bem como os recursos de apoio que podem ser utilizados pelos trabalhadores em tempos de pandemia no ambiente de trabalho (presencial ou remoto) seriam as seguintes:

- Atenda às necessidades básicas: alimente-se, hidrate-se e durma regularmente para otimizar sua capacidade de cuidar de si; (AHORSU *et al.*, 2020; FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2020).
- Evite hábitos prejudiciais - Cuidado com o uso abusivo de tabaco, bebidas alcoólicas e outras drogas como forma de fugir da angústia; (SMITH *et al.*, 2017; FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2020).
- Respeite seu tempo: faça pausas, permita-se fazer algo não relacionado ao trabalho que considere reconfortante, divertido ou relaxante. Atividades de descanso, exercícios físicos e relaxamento são importantes aliados contra o estresse e ansiedade; (SMITH *et al.*, 2017; FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2020).

- Crie uma rotina de trabalho e autocuidado: procure realizar atividades prazerosas e significativas, isso ajudará o dia a acontecer de um jeito mais organizado e tranquilo; (AHORSU *et al.*, 2020; FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2020).
- Permaneça conectado com sua rede sócio-afetiva: conecte-se com familiares, colegas e amigos (eles são uma âncora de apoio fora do ambiente de trabalho), dê e receba apoio, reduza o sentimento de isolamento; (AHORSU *et al.*, 2020)
- Mantenha-se atualizado: confie em fontes confiáveis de informação, cuidado com o excesso. Participe de reuniões de trabalho onde informações relevantes são compartilhadas; (FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2020).
- Monitore-se em busca de sintomas de depressão ou transtorno de estresse: tristeza prolongada, dificuldade para dormir, lembranças intrusivas, desesperança. Converse com um colega, supervisor ou procure ajuda profissional, se necessário; (AHORSU *et al.*, 2020; FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2020).

- Pratique a resiliência - Reflita sobre as dificuldades enfrentadas e o que pode aprender com elas, ressignifique sua experiência. Retome estratégias de enfrentamento já utilizadas em crises anteriores; (SMITH *et al.*, 2017).
- Mantenha sua fé e atividades religiosas e/ou espirituais, caso façam parte de sua rotina; (AHORSU *et al.*, 2020; FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2020).
- Busque um profissional de saúde mental (psiquiatra ou psicólogo) quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilização emocional. Informe-se quanto a disponibilidade de serviços em saúde mental em seu ambiente de trabalho (FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2020).

# Considerações finais

Este e-Book teve por objetivo levar informações educativas para os trabalhadores e gestores sobre a COVID-19, bem como discutir sobre a saúde mental em tempos de pandemia.

As doenças mentais relacionadas com o ambiente laboral durante a pandemia representam importantes causas de incapacidade para o trabalho, com elevado impacto social e econômico, sendo uma violação de direitos fundamentais dos trabalhadores e um grande problema de saúde pública na atual circunstância.

Adotar medidas de promoção à saúde mental e otimizar recursos de apoio importantes para o manejo de situações estressantes podem contribuir no desempenho dos trabalhadores ao vivenciarem situações de extrema vulnerabilidade e angústia, que se convertem em surtos epidemiológicos atuais e futuros.

# Referências

AHORSU, D.K. *et al.* The fear of COVID-19 Scale: development and initial validation. **International Journal of Mental Health and Addiction**, v. 27, p. 1-9, Mar 2020.

DOI:<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>

Disponível em:

<[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7100496/pdf/11469\\_2020\\_Article\\_270.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7100496/pdf/11469_2020_Article_270.pdf)>

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Orientações Gerais. **Covid-19: tudo sobre máscaras faciais de proteção**. Disponível em

<<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2020/covid-19-tudo-sobre-mascaras-faciais-de-protecao>>

BELASCO, A. G. S.; FONSECA, C. D. Coronavírus 2020. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 2, 2020.

DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020730201>

BORGES, T. P. *et al.* Stigmas related to Covid-19 and their prevention. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 31, n. 1, e310103, 2021.

DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312021310103>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sintomas**. Brasília, 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/sintomas>>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Comorbidades: Saúde orienta vacinação contra a covid-19 por idade**. Brasília, 2021 (a). Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/comorbidades-saude-orienta-vacinacao-contra-a-covid-19-por-idade>>

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que é COVID-19?**. Brasília, 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#transmissao>>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde e segurança do trabalhador (EPI)**. Brasília, 2020 (b). Disponível em <<https://coronavirus.saude.gov.br/saude-e-seguranca-do-trabalhador-epi>>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Infecção Humana pelo Novo Coronavírus (2019-nCoV)**. Brasília, 2020 (c). Disponível em: <<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/janeiro/28/Boletim-epidemiologico-SVS-28jan20.pdf>>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Profissionais do SUS já podem contar com suporte psicológico**. Brasília, 2020 (d). Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/profissionais-do-sus-ja-podem-contar-com-suporte-psicologico>>

DOREMALEN, N. *et al.* Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. **The New England Journal of Medicine**. Massachusetts, Mar. 2020.  
DOI: 10.1056/NEJMc2004973

DUAN, L.; ZHU, G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. **Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 4, p. 300-302, Apr. 2020.  
DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30073-0. Disponível em:  
<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7128328/pdf/main.pdf>>

FEIJOO, A. M. *et al.* Recomendaciones prácticas para el manejo perioperatorio del paciente con sospecha o infección grave por coronavirus SARS-CoV-2. **Revista Española de Anestesiología y Reanimación**, v. 67, n. 5, p. 253-260, May. 2020.  
DOI: 10.1016/j.redar.2020.03.003

FIOCRUZ. **Recomendações Gerais. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19.** Disponível em:  
<<https://www.fiocruzbrasil.com.br/wp-content/uploads/2020/04/Saude-Mental-e-Atencao-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomendacoes-gerais.pdf>>.

FIOCRUZ. **Recomendações para Gestores. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19.** Disponível em:  
<<https://www.fiocruzbrasil.com.br/wp-content/uploads/2020/04/Saude-Mental-e-Atencao-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomendacoes-para-gestores.pdf>>

LIMA, C. M. A. O. Informações sobre o novo Coronavírus (COVID-19). **Radiologia brasileira**, v. 53, n. 2, 2020.  
DOI: <https://doi.org/10.1590/0100-3984.2020.53.2e1>

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde (OMS) Organização Mundial da Saúde. **Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). Perguntas e respostas**. Brasília: OPAS, 2020.

SMITH, M.W. *et al.* The psychosocial challenges of caring for patients with Ebola virus disease. **Health Security**, v. 15, n. 1, p. 104-9, 2017.  
DOI: [10.1089/hs.2016.0068](https://doi.org/10.1089/hs.2016.0068)

SU, S. *et al.* Epidemiology, genetic recombination, and pathogenesis of coronaviruses. **Trends in Microbiology**, v. 24, p. 490-502, 2016.

SULLIVAN, A.B. *et al.* The COVID-19 crisis: a mental health perspective and response using telemedicine. **Journal of Patient Experience**, v. 7, n. 3, p. 295-301, 2020.  
DOI: [org/10.1177/2374373520922747](https://doi.org/10.1177/2374373520922747)

WHO. W.H.O. **Getting your workplace ready for COVID-19**. Geneva: World Health Organization; 2020.

WHO. W.H.O. **Novel coronavirus (COVID-19)**. Geneva: World Health Organization; 2020.

WHO. W.H.O. **Rational use of personal protective equipment for coronavirus disease (COVID-19) and considerations during severe shortages**. Geneva: World Health Organization; 2020.