

Como anda a Saúde mental dos Enfermeiros?

Alerta para casos de depressão na enfermagem

Por Daiane Brito

Foto: Acervo Pessoal



Dorisdaia Carvalho de Humerez

Doutorado e Mestrado em Enfermagem Psiquiátrica – Escola de Enfermagem, Universidade São Paulo.
Graduada em Enfermagem – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo.
Professor Adjunto Doutor Aposentado - Universidade Federal de São Paulo
Coordenadora da Comissão Nacional de Enfermagem em Saúde Mental - Cofen

Considerada como o mal do século, por ser uma das doenças que mais atingem a população nos últimos tempos, a depressão é um problema médico grave e altamente predominante na população em geral. De acordo com estudo epidemiológico a prevalência de depressão ao longo da vida no Brasil está em torno de 15,5%. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência de depressão na rede de atenção primária de saúde é 10,4%, isoladamente ou associada a um transtorno físico.

Ainda de acordo com a OMS, a depressão situa-se em quarto lugar entre as principais causas de ônus, respondendo por 4,4% dos ônus acarretados por todas as doenças durante a vida. Ocupa primeiro lugar quando considerado o tempo vivido com incapacitação ao longo da vida (11,9%).

Geralmente o surgimento da depressão é comum a partir dos 30 anos, mas pode surgir em qualquer idade. Estudos mostram predominância ao longo da vida em até 20% nas mulheres e 12% para os homens.

A depressão também afeta quem cuida da saúde da população, os enfermeiros, inclusive, são muito comuns os casos da doença entre os profissionais da enfermagem. A rotina de um trabalhador da área da saúde é permeada por situações que envolvem a dor, a tristeza, o sofrimento e a morte do ser humano, por isso os que atuam na enfermagem são extremamente propensos a sofrerem com doenças que afetam sua saúde mental.

Além do fato de ser o profissional que convive mais de perto com a rotina dos pacientes, o enfermeiro enfrenta longas e exaustivas jornadas de trabalho, a ele são atribuídas diversas funções, é submetido a momentos de pressão constantemente, sofre com a falta de reconhecimento, em alguns casos e muitas vezes tem uma vida social reclusa em decorrência do trabalho.

São inúmeros os fatores que podem contribuir para que um enfermeiro desenvolva um quadro de depressão, e, assim como a maioria dos trabalhadores no Brasil, os profissionais da enfer-

magem têm pouco suporte emocional no trabalho, a procura por ajuda ou tratamento psicológico, por exemplo, acaba sendo muitas vezes de responsabilidade pessoal.

Visando esclarecer melhor alguns aspectos dessa doença que vem tornando-se cada vez mais crescente, não só na enfermagem, como também na população em geral, conversamos com a Doutora em Enfermagem Psiquiátrica, Dorisdaia Carvalho de Humerez, coordenadora da Comissão Nacional de Enfermagem em Saúde Mental do Conselho Federal de Enfermagem (Cofen).

Revista Nursing: Qual é a importância do cuidado com a saúde mental dos enfermeiros?

Dorisdaia Humerez: A importância do cuidado com a saúde mental é maior do que com a saúde física, visto que muitos aspectos mentais podem ser geradores de doenças físicas, tanto na enfermagem quanto na população geral.

Nursing: Quais são os fatores que desencadeiam a depressão em profissionais da enfermagem?

Dorisdaia Humerez: Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) o aumento da depressão está ocorrendo em toda a população, tornou-se uma grande preocupação para a saúde pública, e foi denominada como o mal do século. A depressão é desencadeada, geralmente, por inúmeros fatores como: genético, constitucional, baixa autoestima, ambiental, negligência, pobreza entre outros. Somados aos fatores que podem comprometer a população geral, os profissionais de enfermagem ainda convivem cotidianamente com o sofrimento humano e mortes. Além disso, estão sendo investigadas demais causas, que podem levar um enfermeiro à depressão, como: longas jornadas de trabalho, pouco reconhecimento, salários baixos e pouca vida social.

Nursing: Como identificar sintomas de depressão?

Dorisdaia Humerez: Os sintomas de depressão podem variar de leves a graves e podem incluir: humor deprimido; perda de interesse ou prazer em atividades antes apreciadas; alterações no apetite; perda de peso ou ganho não relacionado à dieta; problemas para dormir (insônia) ou vontade de dormir demais; perda de energia ou aumento da fadiga; baixa autoestima e presença de sentimentos de culpa; dificuldade para pensar, concentrar ou tomar decisões; pensamentos de morte ou suicídio.

Nursing: Como ajudar os profissionais com problemas em sua saúde mental?

Dorisdaia Humerez: A Comissão Nacional de Enfermagem em Saúde Mental do Cofen está investindo em uma pesquisa nacional para compreender melhor as condições emocionais, mentais e a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem para definir se estes necessitam de ajuda diferenciada da população geral. Para ajudar uma pessoa em depres-



A depressão é desencadeada, geralmente, por inúmeros fatores como: genético, constitucional, baixa autoestima, ambiental, negligência, pobreza entre outros. Somados aos fatores que podem comprometer a população geral, os profissionais de enfermagem ainda convivem cotidianamente com o sofrimento humano e mortes.



são, considerando a depressão como um transtorno mental, é necessária uma avaliação diagnóstica, incluindo uma entrevista e, possivelmente, um exame físico. Em alguns casos, um exame de sangue pode ser feito para garantir que a depressão não seja causada por uma condição médica como um problema de tireoide. A avaliação é para identificar sintomas específicos, histórico médico e familiar, fatores culturais e fatores ambientais para chegar ao diagnóstico e estabelecer a ação terapêutica.

Nursing: Qual é o número de casos relacionados à depressão?

Dorisdaia Humerez: Como mencionado na questão anterior, o Cofen está diante de uma grande pesquisa nacional para conhecer a real situação dos profissionais de enfermagem. Hoje, não temos dados reais específicos relacionados aos casos de depressão entre enfermeiros, apenas dados populacionais, ou seja, 5,8% da população brasileira apresentam quadros depressivos. Se compararmos ao dado da OMS temos no território brasileiro cerca 120 mil profissionais com quadros depressivos.

Nursing: De que forma evitar o aumento de casos de depressão na enfermagem?

Dorisdaia Humerez: A ciência confirma o papel da atividade física na prevenção e controle da depressão, um mal que se alastra em proporções epidêmicas ao lado da psicoterapia e medicamentos.

Nursing: Qual é o suporte dado para o tratamento dos profissionais que têm sua saúde mental comprometida pelas condições da jornada de trabalho?

Dorisdaia: Bem como a maioria dos trabalhadores do nosso país, os profissionais de enfermagem têm pouco suporte emocional. A busca por tratamentos acaba sendo pessoal, mas a pesquisa assumida pela Comissão Nacional de Enfermagem em Saúde Mental do Cofen também vislumbra a garantia de suporte emocional no trabalho. 🐣