

Enfermeiros especializados em cuidados de feridas, ostomia e continência: cuidados próprios durante a pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19)

RESUMO

Os enfermeiros especializados em feridas, ostomia e continência (NSWOCs) que trabalham durante uma pandemia necessitam comprometer-se com os cuidados próprios. Os enfermeiros de todos os sectores - prática clínica, educação, liderança, política, investigação e serviços - estão cada qual profundamente conscientes da carga associada ao COVID-19 e prestam os melhores cuidados quando participam em atividades de cuidados próprios. Estudos recentes da COVID-19, que avaliam a saúde mental e o bem-estar do pessoal que trabalha na pandemia, são motivo de preocupação, uma vez que o pessoal é sobrecarregado pelas exigências inerentes à pandemia. A saúde mental e o bem-estar, assim como os cuidados com a pele e os olhos, são essenciais. Este documento fala sobre a perspectiva canadiana.

Palavras-chave cuidados próprios, bem-estar

Como referência: Kuhnke JL et al. Nurses specialised in wound, ostomy, and continence care: self-care during the Novel Coronavirus (COVID-19) pandemic. WCET® Journal 2021;41(1):12-15

DOI <https://doi.org/10.33235/wcet.41.1.12-15>

Introdução

Nas últimas semanas, li e reli o artigo de Ramalho e Colegas¹ de 2020 e fiquei comovido com este artigo, onde eles tão eloquentemente afirmaram:

Os profissionais de saúde, especialmente o pessoal de enfermagem, são mundialmente conhecidos pelo seu heroísmo, pela sua luta e pelo seu autossacrifício no cuidado dos outros. No entanto, é fundamental que os cuidados próprios prevaleça neste momento de pandemia, porque é necessário que os profissionais tenham a sua saúde preservada, a fim de colaborar com a sociedade de forma eficaz (p. 8).

Este artigo procura recordar-nos o lado humano da pandemia e a importância dos profissionais de saúde e enfermeiros deliberadamente

empenhados no cuidados próprios. A Federação Canadiana de Sindicatos de Enfermeiros criou em 2020 um site denominado "In Memoriam" para homenagear o pessoal que trabalha no sector da saúde no Canadá e que morreu de COVID-19 no cumprimento do seu dever². No momento da redação deste texto, 40 nomes de profissionais de saúde estão listados nesse site.

Antecedentes

O governo do Canadá fornece regularmente atualizações estatísticas sobre a COVID-19 para os canadianos, os enfermeiros, os profissionais de saúde e os trabalhadores em geral. A ampla informação fornecida é vital nos esforços nacionais para prevenir e gerir a pandemia³. Até à data, houve um total de 801.057 casos, 45.711 casos estão ativos e um total de 20.702 pessoas morreram, das quais 73% são pessoas em cuidados de longa duração e/ou em casas de repouso³. Províncias e territórios, por sua vez, estabeleceram sites e comunicados para transmitir ao público a situação atual da COVID-19, a avaliação e disponibilidade dos centros de testes e os progressos na disponibilidade de vacinas e taxas de administração.

Enfermagem durante uma pandemia

A contribuição e a experiência da enfermagem é altamente visível durante estes tempos desafiantes⁴. A prestação de cuidados aos doentes e às famílias é exigente e pode ser traumática. Fernandez e os seus colegas declararam que, em resposta à pandemia, os enfermeiros desempenham um papel central, do qual faz parte a manutenção do cuidados próprios⁵. São lembrados aos enfermeiros e aos empregadores a exigência de prestar cuidados compassivos, especialmente durante

Janet L Kuhnke*

RN, BA, BScN, MS, NSWOC
Dra em Psicologia, Professor Assistente, Universidade de Cape Breton, Sydney, NS, Canadá
Email janet_kuhnke@cbu.ca

Cathy Harley

eMBA, RN, IIWCC
Director Geral, Enfermeiro NSWOC, Ottawa, ON, Canadá

Tracy Lillington

RN, BScN, MN, NSWOC
Educadora de Enfermagem Clínica, Universidade de Cape Breton, Sydney, NS, Canadá

* Autor correspondente

Uma Crise. Crane E Ward Lembram Aos Enfermeiros Que A Autocura E Os Cuidados Próprios Podem Ajudar A Manter Um Equilíbrio Entre A Saúde Física, Emocional, Mental E Espiritual⁶. Os Cuidados Próprios Dos Enfermeiros Abarcam Todos Os Sectores, Incluindo A Prática Clínica, Educação, Liderança, Política, Investigação E Os Serviços; Cada Um Está Profundamente Consciente Do Fardo Associado À Covid-19. Para Alguns Enfermeiros, A Realização De Cuidados Próprios Pode Ser Um Desafio, Uma Vez Que Gerem As Exigências Do Lar, Da Escola E Dos Seus Ambientes De Trabalho Em Constante Mudança. Isto É Especialmente Verdade Para Os Enfermeiros Especializados Em Feridas, Ostomia E Continência (Nswocs). Nos Meses Iniciais Da Pandemia, Nswocs E Médicos Especializados Em Feridas Responderam, Adaptaram-Se E Passaram De Consultas De Ferida, Ostomia E Continência Cara A Cara Para Plataformas Virtuais; No Entanto, Algumas Consultas Não Foram Consideradas Um Serviço Essencial, Aumentando A Procura Para O Fornecimento De Serviços De Cuidados Da Pele E De Feridas⁷.

O Conselho Internacional De Enfermagem Afirma Que, Ao Prestarem Cuidados Durante A Pandemia, Alguns Enfermeiros Sofreram Ataques - Emocionais, Físicos E Verbais⁸. Em Resposta, A Associação Canadiana De Enfermeiros Desenvolveu Recursos De Apoio E Vídeos Para Enfermeiros Sobre Tópicos Tais Como Saúde Mental, Populações Vulneráveis, Ética E Como Manter-Se Saudável Enquanto Se Trabalha Durante Uma Pandemia⁹.

Os Cuidado Próprio É Essencial¹⁰, Especialmente Enquanto Os Enfermeiros Continuam A Responder Ao Número Crescente De Casos Covid-19 E Também Às Famílias E Comunidades Que Sofreram Profundas Perdas. Muitos Enfermeiros Vêm Para A Profissão Devido À Sua Natureza Carinhosa E Compassiva E Assim Colocam As Necessidades Dos Pacientes À Frente Das Suas Próprias⁶. No Entanto, Estudos Recentes Da Covid-19 Que Avaliam A Saúde Mental E O Bem-Estar Do Pessoal Que Trabalha Na Pandemia, São Motivo De Preocupação. Rossi E Colegas Relatam Que Os Profissionais De Saúde Em Itália Envolvidos Na Pandemia Foram Expostos A Um Elevado Nível De Stress E A Eventos Traumáticos; Para Este Grupo, Manifestaram-Se Resultados Negativos Na Saúde Mental¹¹. Liu E Colegas Relatam Que Os Profissionais De Saúde Que Trabalharam Em Cuidados Intensivos Durante A Covid-19 Estavam Empenhados Na Prestação De Cuidados E Estavam Também Física E Emocionalmente Exaustos. Ao Trabalhar Nesta Crise, O Pessoal De Saúde Mostrou A Sua Resiliência E O Espírito De “Dedicação Profissional” Para Ultrapassar As Dificuldades¹². Além Disso, Lia Et.al., Num Amplo Estudo (N=1257) Em 34 Hospitais, Relataram Que Médicos E Enfermeiros Que Cuidam De Doentes Com Covid-19 Tiveram Problemas De Saúde Mental Que Levaram À Depressão, Ansiedade, Insónia E Angústia, Quando Comparados Com Os Profissionais Que Não Cuidam De Doentes Com Covid¹³.

Cuidados Pessoais Com Os Olhos E A Pele

To Órgão Máximo Canadano Que Representa Os Nswocs, Os Enfermeiros Especializados Em Feridas, Ostomia E Continência, Canadá (Nswoc), Criou Um Conjunto De Ferramentas De Equipamentos De Proteção Pessoal (Epi) Para Apoio À Prevenção E Gestão Dos Danos Cutâneos Dos Enfermeiros, Promovendo Assim Os Cuidados Próprios^{14,15}. Durante A Pandemia, Houve Um Aumento No Uso Prolongado De Epis Obrigatórios¹⁴. Como Resultado, Os Enfermeiros Sofreram Lesões Por Pressão Facial¹⁶. Este Impacto Sobre A Pele Do Rosto E Da Cabeça Causa Desconforto, Aumentando A Redução Do Entusiasmo Por Uma Carga De Trabalho Já Extensa; Isto Pode Levar À Ansiedade. O ‘Rosto Da Covid-19’ Foi Esboçado

Em Reflexão Pelo Autor Principal E Em Resposta À Leitura Sobre A Covid-19, Ao Ver Imagens Na Televisão E Ao Falar Com Os Seus Colegas (Figura 1). Complementarmente, A Lavagem Excessiva Das Mãos Para Reduzir O Risco De Contaminação Leva À Dermite, Erosão, Irritação E Maceração, Criando Uma Perspetiva Sombria Sobre O Trabalho Em Ambiente Sanitário¹⁷. Além Disso, Os Enfermeiros Podem Ser Propensos À Tensão Ocular Quando Passam Longas Horas Em Frente De Ecrãs De Computador A Conduzir Atividades De Telesaúde¹⁸.



Figura 1. A ‘cara da COVID-19’.

A Crise Causada Pela Pandemia De Covid-19 Também Colocou Uma Maior Tensão Sobre Os Nswocs À Medida Que Procuram Encontrar Novas Formas De Proporcionar Cuidados Seguros E Eficazes Em Feridas, Ostomia E Continência. Isto Incluiu A Utilização Da Tele-Saúde A Fim De Fornecer Serviços Para A Pele E Para As Feridas¹⁹. Isto Coloca Desafios, Tais Como A Capacidade De Desenvolver Uma Relação De Confiança E De Relacionamento Com O Paciente E Com A Família, A Qual Tipicamente Ocorre Durante As Visitas Do Paciente, Ser Incapaz De Palpar Uma Ferida, Ou Ter De Apoiar Pessoas Vulneráveis Durante Uma Mudança De Ostomia Usando Um Telefone Ou Plataformas Virtuais.

Em Relação A Manter Os Seus Olhos Seguros, São Sugeridos Alguns Conselhos¹⁷. Em Consulta Com O Seu Especialista De Saúde Ou Oftalmologista, Estabeleça As Melhores Práticas Nos Cuidados Com Os Olhos Ao Trabalhar Em Computadores Durante Longos Períodos De Tempo. Por Exemplo:

- Para Interromper A Fadiga Visual, Aderir À Regra 20:20:20, Ou Seja, Para Cada 20 Minutos De Tempo De Ecrã, Olhar Para Um Objeto A 20 Pés (6m) De Distância Durante 20 Segundos;
- Se Estiver Online Por Mais De 2 Horas, Recomenda-Se Um Intervalo De 15 Minutos; E
- Ficar A >50cm Do Ecrã Do Computador E Considere A Possibilidade De Utilizar Óculos Anti-Fadiga, Lentes Com Revestimentos Antirreflexo, Lentes Azuis-Bloqueadoras E Lubrificantes Oculares¹⁷.

O Autocuidado É Importante

A Organização Mundial De Saúde (Oms) Define Cuidados Próprios Como Um Conceito Amplo; Salientam Que É Especialmente Importante Que Os Enfermeiros Pratiquem Atividades De Cuidados Próprios Durante Uma Pandemia²⁰. A Oms Recorda-Nos Que É De Esperar Sentir Pressão E Stress Quando Se Trabalha Numa Pandemia. Recomendam Que, Durante O Trabalho É Importante Fazer Pausas, Manter-Se Hidratado, Comer Alimentos Suficientes E Saudáveis, Participar Em Atividades E Estar Em Contacto Com Colegas E Amigos De Confiança. No Entanto, Alguns Enfermeiros Podem Ter Experimentado Ser Evitados Por Amigos E Familiares, Muitas Vezes Devido Ao Medo Do Vírus²¹.

Clancy E Colegas Salientam A Importância De Manter Enfermeiros E O Pessoal Saudável Durante Uma Pandemia. Eles Afirmando Que O Pessoal De Saúde E Os Enfermeiros Precisam De Praticar O Cuidado Próprio Para

Mitigar A Fadiga. Os Enfermeiros Vivem Com A Pressão De Continuar A Trabalhar, Apesar Da Ameaça De Doença, Ficando Exaustos E Potencialmente Trazendo O Vírus Covid-19 Para A Casa Dos Seus Familiares. Como Profissionais De Saúde, É Nossa Responsabilidade Incorporar O Cuidado Próprio Na Nossa Prática Profissional, Ajudando-Nos A Prestar Cuidados Aos Outros E A Manter A Nossa Saúde. Devemos Fazer O Esforço De Cuidar De Nós Próprios Física E Psicologicamente. O Cuidado Próprio Permite-Nos Manter A Motivação, Energia E Empatia Para Com Os Pacientes, As Famílias E As Comunidades Que Servimos.

A Associação Canadiana De Saúde Mental Lembra-Nos Que É Normal Sentir-Se Stressado E Ansioso Durante A Pandemia Da Covid-19²². Além Disso, Os Enfermeiros São Eticamente Responsáveis Pela Realização De Atividades Para Manter A Saúde E Bem-Estar Individuais Tanto Física Como Mental, Espiritual E Psicológica⁶.

A Associação Canadiana De Enfermeiros Delineia Várias Estratégias-Chave Para Manter-Se Saudável Durante Uma Pandemia:

- Cuida Do Teu Corpo, Física E Emocionalmente E Evita Substâncias Como O Cigarro Eletrónico, O Álcool Ou A Cafeína;
- Mantém A Tua Mente Saudável E Empenha-Te Em Escrever, Ler, Partilhar Com Outros E Desenhar;
- Fica Ligado Virtualmente Aos Amigos, Família, Vizinhos, Ao Teu Chefe E Aos Teus Colegas;
- De Destacar É A Recomendação De Estabelecer Limites Com Blogs, Noticiários E Alertas De 'Breaking-News', Pois Podem Tornar-Se Assustadores;
- Seguir Fontes Fíáveis E Credíveis Da Covid-19, Tais Como A Oms, A Principal Agência De Saúde Do Seu País E A(S) Sua(S) Associação(ões) Nacional(is) De Enfermeiros; E Por Fim
- Pedir Ajuda Em Tempos De Stress E Pedir Orientação Para Se Envolver Num Plano De Cuidados Próprios, Recorrendo A Colegas De Trabalho E Amigos De Confiança Para Pedir-Lhes Apoio⁹.

Conclusão

O Cuidado Próprio É O Maior Presente Que Pode Dar A Si Próprio Enquanto Trabalha Em Qualquer Função De Enfermagem Durante A Pandemia. Manter-Se Saudável - Espiritualmente, Mentalmente, Fisicamente E Emocionalmente - É Importante Para Sustentar O Seu Bem-Estar E A Capacidade De Prestar Cuidados Seguros E Eficazes. Identificar Áreas De Cuidados Próprios Que Podem Ser Melhoradas. Desenvolva Um Plano Razoável E Exequível Para Apoiar Os Seus Cuidados Próprios. Estamos Juntos Na Prestação De Cuidados Aos Clientes Durante Uma Pandemia. Seja Solidário E Gentil.

Conflito De Interesses

Os Autores Declaram Não Haver Conflitos De Interesses.

Financiamento

Os Autores Não Receberam Qualquer Financiamento Para Este Estudo.

Referências

1. Ramalho A, De Souza Silva Freitas P, Nogueira Pc. Medical Device-Related Pressure Injury In Health Care Professionals In Times Of Pandemic. *Wcet Journal* 2020;40(2):7–8. Doi:10.33235/Wcet.402.7-8
2. Canadian Federation Of Nurses Unions. In Memoriam: Canada's Health Care Workers Who Have Died Of Covid-19; 2021 Jan 12. Available From: <https://nursesunions.ca/covid-memoriam/>
3. Government Of Canada. Covid-19 Signs, Symptoms And Severity Of Disease: A Clinical Guide; 2020 Sept 18. Available From: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/guidance-documents/signs-symptoms-severity.html>
4. Phillips J, Catrambone C. Nurses Are Playing A Crucial Role In This Pandemic-As Always [Blog]; 2020, May 4. Available From: <https://blogs.scientificamerican.com/observations/nurses-are-playing-a-crucial-role-in-this-pandemic-mdash-as-always/>
5. Fernandez R, Lord H, Halcomb E, Moxham L, Middleton R, Alananzeh I, Et Al. Implications For Covid-19: A Systematic Review Or Nurses' Experiences Of Working In Acute Care Hospital Settings During A Respiratory Pandemic. *Int J Nurs Stud* 2020;111:1–8.
6. Crane Pj, Ward Sf. Self-Healing And Self-Care For Nurses. *Aorn J* 2016;104(5):386–399.
7. Kuhnke JI, Jack-Malik S, Botros M, Rosenthal S, Mccallum C. Early Days Of Covid-19 And The Experiences Of Canadian Wound Care Clinicians: Preliminary Findings. *Wounds Canada Conference [Poster]*; October 2020.
8. International Council Of Nurses. Icn Calls For Government Action To Stop Attacks On Nurses At A Time When Their Mental Health And Wellbeing Are Already Under Threat Because Of Covid-19 Pandemic; 2020 Apr 29. Available From: <https://www.icn.ch/news/icn-calls-government-action-stop-attacks-nurses-time-when-their-mental-health-and-wellbeing>
9. Canadian Nurses Association. Resources And Faqs; 2020. Available From: <https://www.cna-aic.ca/en/coronavirus-disease/faqs-and-resources>
10. Purdue University Global. The Importance Of Self-Care For Nurses And How To Put A Plan In Place; 2019. Available From: <https://www.purdueglobal.edu/blog/nursing/self-care-for-nurses/>
11. Rossi R, Socci V, Pacitti F, Di Lorenzo G, Di Marco A, Siracusano A, Et Al. Mental Health Outcomes Among Frontline And Second-Line Health Care Workers During The Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) Pandemic In Italy. *Jama* 2020;3(5):E2010185. Doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.10185
12. Liu A, Luo D, Haase Je, Guo A, Wang Aq, Liu S, Et Al. The Experiences Of Health-Care Providers During The Covid-19 Crisis In China: A Qualitative Study. *The Lancet* 2020;9:E790–798.
13. Lai J, Ma S, Wang Y, Et Al. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed To Coronavirus Disease 2019. *Jama* 2019;Mar:3(3):E203976. Doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.3976
14. Leblanc K, Heerschap C, Butt B, Bresnai-Harris J, Wiesenfeld L. Prevention And Management Of Personal Protective Equipment Skin Injury: Update 2020. *Nswoc* 2020;1–10. Available From: http://nswoc.ca/wp-content/uploads/2020/04/ppe-skin-damage-prevention_compressed-2.pdf
15. Nurses Specialized In Wound, Ostomy And Continence Institute. Ppe Toolkit; 2020. Available From: <https://nswoc.ca/ppe/>
16. Smart H, Opinion Fb, Darwich I, Elnawasany Ma, Kodange C. Preventing Facial Pressure Injury For Healthcare Providers Adhering To Covid-19 Personal Protective Equipment Requirements. *Wcet* 2020;40(3):9–18.

17. Kantor J. Behavioural Considerations And Impact Of Personal Protective Equipment (Ppe) Use: Early Lessons From The Coronavirus (Covid-19) Outbreak. *J Am Acad Dermat* 2020 March 11;82(5):1087–1088. Available From: [https://www.jaad.org/Article/S0190-9622\(20\)30391-1/Fulltext](https://www.jaad.org/Article/S0190-9622(20)30391-1/Fulltext)
18. Munsamy A, Chetty V. Digital Eye Syndrome – Covid-19 Lockdown Side-Effect. *Sth Af Med J* 2020;110(7):569. Doi:10.7196/Samj.2020.V110i7.14906
19. Mahoney M. Telehealth, Telemedicine And Related Technologic Platforms: Current Practice And Response To Covid-19 Pandemic. *Jwocn* 2020;47(5):439–444.
20. World Health Organization. Mental Health And Psychosocial Considerations During The Covid-19 Outbreak; 2020 Mar 12. Available From: <https://www.who.int/Docs/Default-Source/Coronaviruse/Mental-Health-Considerations.pdf>
21. Clancy D, Gaisser D, Wlasowicz Gk. Covid-19 And Mental Health: Self-Care For Nursing Staff. *Nursing* 2020;50(9):60–63.
22. Canadian Association Of Mental Health. Mental Health And The Covid-19 Pandemic; 2020. Available From: <https://www.camh.ca/En/Health-Info/Mental-Health-And-Covid-19>