

# O IMPACTO PSICOLÓGICO E SOCIAL DOS ENFERMEIROS APÓS O ENFRENTAMENTO DA COVID-19: desafios, resiliência e estratégias de apoio<sup>1</sup>

## THE PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL IMPACT OF NURSES AFTER FACING COVID-19: challenges, resilience and support strategies

Kethllyn Sabrynna Rosa Da Silva<sup>2</sup>  
Monielen Vilarinho Santos<sup>3</sup>

Tiago Leonel Franco<sup>4</sup>

### RESUMO

Este trabalho analisou os impactos psicológicos e sociais da pandemia de COVID-19 sobre os enfermeiros, utilizando uma revisão integrativa da literatura publicada entre 2019 e 2024. Os principais fatores que contribuíram para o sofrimento emocional foram a sobrecarga de trabalho, a falta de suporte institucional e o risco constante de contaminação, resultando em altos índices de ansiedade e depressão. Estratégias de resiliência, como apoio social e programas de bem-estar, foram eficazes na mitigação desses impactos. Conclui-se que políticas sustentáveis de saúde mental e mudanças estruturais nas instituições de saúde são essenciais para garantir o bem-estar dos enfermeiros no contexto pós-pandêmico.

**Palavras-chave:** COVID-19; saúde mental; enfermeiros; ansiedade; resiliência; suporte organizacional.

### ABSTRACT

This study analyzed the psychological and social impacts of the COVID-19 pandemic on nurses through an integrative review of the literature published between 2019 and 2024. The main factors contributing to emotional distress included work overload, lack of institutional support, and constant risk of exposure, resulting in high levels of anxiety and depression. Resilience strategies, such as social support and wellness programs, effectively mitigated these impacts. The study concludes that sustainable mental health policies and structural changes within healthcare institutions are essential to ensure nurses' well-being in the post-pandemic context.

**Keywords:** COVID-19; mental health; nurses; anxiety; resilience; organizational support.

---

<sup>1</sup> Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Mais de Ituiutaba - FacMais, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem, no segundo semestre de 2024.

<sup>2</sup> Acadêmica do 10º Período do curso de Enfermagem pela Faculdade Mais de Ituiutaba - FacMais. E-mail: [kethllyn.silva@aluno.facmais.edu.br](mailto:kethllyn.silva@aluno.facmais.edu.br)

<sup>3</sup> Acadêmica do 10º Período do curso de Enfermagem pela Faculdade Mais de Ituiutaba - FacMais. E-mail: [monielen.vilarinho@aluno.facmais.edu.br](mailto:monielen.vilarinho@aluno.facmais.edu.br)

<sup>4</sup> Professor-Orientador: Mestrando em Geografia da Saúde, pelo PPGEF do Instituto de Ciência Humanas do Pontal (ICHPO), da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Gestor de Saúde Ocupacional-CMAA. Docente da Faculdade Mais de Ituiutaba - FacMais. E-mail: [thialeonel@gmail.com](mailto:thialeonel@gmail.com)

## 1 INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19, declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em março de 2020, desencadeou uma crise sanitária global sem precedentes, que impactou intensamente os sistemas de saúde e evidenciou desafios cruciais para a força de trabalho em saúde. Enfermeiros que atuaram na linha de frente no combate à doença enfrentaram uma sobrecarga de trabalho exaustiva em unidades de saúde sobrecarregadas, especialmente nas Unidades de Terapia Intensiva (UTIs). A crescente demanda, muitas vezes superior à capacidade disponível, colocou esses profissionais em uma posição de extrema vulnerabilidade, intensificando os riscos à sua saúde física, psicológica e emocional.

O papel central dos enfermeiros durante a pandemia exigiu adaptações e decisões rápidas, com impacto direto em suas condições psicológicas. Além do medo constante de contaminação, amplificado pela escassez de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) nos primeiros meses, esses profissionais foram expostos a altos níveis de estresse e ansiedade, conforme evidenciado por Santos *et al.* (2021). O contato contínuo com a doença, a perda de colegas e pacientes e a pressão de tomar decisões em um ambiente de incerteza agravaram o desgaste emocional, levando ao desenvolvimento de sintomas como ansiedade, depressão e até transtorno de estresse pós-traumático.

A necessidade de distanciamento social imposta pela pandemia intensificou ainda mais os impactos emocionais ao restringir o contato dos enfermeiros com suas famílias. Muitos optaram por se isolar de seus entes queridos para protegê-los, o que acentuou sentimentos de solidão e desgaste emocional. Segundo Pereira *et al.* (2022), a sobrecarga emocional desses profissionais foi agravada pela escassez de recursos, que exigiu decisões éticas complexas sobre a priorização de pacientes, adicionando um peso moral ao seu trabalho diário.

Mesmo com a diminuição dos casos de COVID-19, o impacto psicológico nos enfermeiros persiste. Muitos profissionais relatam sintomas contínuos de esgotamento físico e mental, distúrbios do sono e ansiedade, agravados pela falta de suporte psicossocial adequado e pela ausência de políticas institucionais sustentáveis, como ressaltado por Portugal *et al.* (2021). A insuficiência de programas de suporte emocional durante a pandemia expôs uma lacuna importante no cuidado aos profissionais de saúde, com medidas que, quando oferecidas, eram temporárias e insuficientes para lidar com os efeitos emocionais profundos do período.

Diante deste cenário, o presente trabalho propõe-se a investigar os impactos psicológicos e sociais da pandemia de COVID-19 sobre os enfermeiros, por meio de uma revisão integrativa da literatura científica entre 2019 e 2024. O objetivo central é identificar os principais fatores que contribuíram para o sofrimento emocional desses profissionais e avaliar as estratégias de suporte e resiliência adotadas. A relevância deste estudo reside na necessidade de embasar a formulação de políticas públicas mais eficazes, que promovam melhores condições de suporte emocional e resiliência para os enfermeiros, preparando-os para crises futuras e fortalecendo a resiliência do sistema de saúde.

Nesse sentido, buscamos responder às seguintes questões de pesquisa: Como o impacto psicológico e social dos enfermeiros após esse enfrentamento influencia sua saúde mental e bem-estar? Quais estratégias de apoio são eficazes para promover a resiliência e o cuidado integral desses profissionais?

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A pandemia de COVID-19, originada em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, China, tornou-se um marco histórico global, impactando profundamente diversos aspectos da sociedade. Sua rápida disseminação pelo mundo, impulsionada pela globalização e pelos modernos sistemas de transporte, levou a Organização Mundial da Saúde (OMS) a declarar uma pandemia em março de 2020. As medidas de saúde pública adotadas para conter a propagação do vírus, como *lockdowns*, distanciamento social e uso de máscaras faciais tiveram impactos significativos na vida das pessoas e na economia global. Surgiram desafios como a escassez de equipamentos médicos, aumento da demanda por cuidados intensivos e a busca por vacinas eficazes.

Os profissionais de enfermagem que atuaram na linha de frente enfrentaram altos níveis de ansiedade, risco de adoecimento e Síndrome de *Burnout*, destacando-se a preocupação com a falta de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs). Em resposta a essa situação, o Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) determinou atendimentos especializados em saúde mental aos enfermeiros, garantindo sigilo e anonimato. Os sentimentos mais declarados foram organizados em: **ansiedade** (falta de EPIs; pressão por parte da chefia imediata; com as notícias disponibilizadas pela mídia), **estresse** (todo tempo chegando gente; morte como nunca houve), **saúde mental** (depressão pela solidão, afastamento das famílias, morte dos companheiros de trabalho), **medo** (do risco de se infectar; de infectar familiares), **ambivalência** por parte da população (vizinhos, amigos) que os aplaudem, mas os discriminam, evitando contato, **depressão** e **exaustão** ou esgotamento emocional com o volume de trabalho (Dresch *et al.*, 2020).

A abordagem metodológica dos atendimentos segue os princípios humanistas, com foco na escuta empática e no reconhecimento da capacidade positiva do ser humano de crescer e se realizar, como defendido por (Soares *et al.*, 2022). A pandemia ressalta a importância da cooperação global, da prontidão dos sistemas de saúde e dos investimentos em pesquisa e desenvolvimento.

### 2.1 História da pandemia de COVID-19

A pandemia de COVID-19 é um marco histórico que impactou profundamente o mundo contemporâneo, gerando consequências sociais, econômicas e de saúde pública sem precedentes. Ao traçar sua história, é fundamental compreender os eventos-chave que moldaram sua trajetória e as lições aprendidas ao longo do caminho. Desde sua origem em Wuhan, China, em dezembro de 2019, a COVID-19 rapidamente se disseminou pelo mundo, desencadeando uma crise global de saúde. Como observado por Li *et al.* (2020), a identificação do primeiro caso, em dezembro, foi o ponto inicial de uma pandemia que desafiou os sistemas de saúde de todos os países. A rápida propagação do vírus foi impulsionada pela globalização e pela interconexão dos sistemas de transporte modernos.

Conforme destacado por Anderson *et al.* (2020), a disseminação do vírus para outros países e continentes ocorreu em um ritmo sem precedentes, levando a Organização Mundial da Saúde (OMS) a declarar uma pandemia em março de 2020. A pandemia desencadeou uma série de medidas de saúde pública, incluindo *lockdowns*, distanciamento social e uso de máscaras faciais, em uma tentativa de conter a propagação do vírus. Essas intervenções tiveram um impacto significativo

na vida das pessoas e na economia global, conforme documentado por Chinazzi *et al.* (2020) e Ferguson *et al.* (2020).

Durante o curso da pandemia, surgiram desafios significativos, como a escassez de equipamentos médicos, o aumento da demanda por cuidados intensivos e a busca por vacinas eficazes. A comunidade científica mobilizou esforços sem precedentes para desenvolver vacinas e tratamentos, como observado por Pereira *et al.* (2021) e Portugal *et al.* (2020). Além dos impactos imediatos na saúde física, a pandemia também teve consequências profundas para a saúde mental e o bem-estar emocional das pessoas em todo o mundo. Como discutido por Xiong *et al.* (2020), o isolamento social, o medo da doença e a incerteza sobre o futuro contribuíram para um aumento nos transtornos mentais durante a pandemia.

À medida que a pandemia evolui, é fundamental aprender com os erros e sucessos do passado para melhor nos prepararmos para crises futuras. A COVID-19 serviu como um lembrete poderoso da importância da cooperação global, da prontidão dos sistemas de saúde e da necessidade de investimentos contínuos em pesquisa e desenvolvimento de vacinas e tratamentos. Ao refletirmos sobre a história da pandemia de COVID-19, somos confrontados com os desafios e as oportunidades de construir um mundo mais resiliente e preparado para enfrentar os desafios do século XXI (Rosa *et al.*, 2021)

Durante a pandemia de COVID-19, os enfermeiros que atuaram na linha de frente enfrentaram uma série de desafios sem precedentes, incluindo altos níveis de ansiedade, risco de adoecimento e aumento dos casos de Síndrome de *Burnout*. A escassez de equipamentos de proteção individual (EPIs) também foi uma preocupação levantada pelo Conselho Federal de Enfermagem (COFEN), alertando para os riscos à saúde dos profissionais e para o possível colapso do Sistema Único de Saúde (SUS). O COFEN relatou que um grande número de profissionais de enfermagem foi afastado devido à suspeita de COVID-19, evidenciando a alta taxa de contaminação na categoria e a falta de EPIs adequados no país. O aumento significativo no número de enfermeiros e técnicos afastados durante o período da pandemia foi alarmante, com a maioria dos casos envolvendo profissionais do sexo feminino na faixa etária entre 31 e 40 anos.

Diante dessa situação crítica, o COFEN determinou à Comissão Nacional de Enfermagem em Saúde Mental a realização de atendimentos especializados aos profissionais de enfermagem que atuam na linha de frente da pandemia. Essa iniciativa baseia-se em fundamentos legais e éticos, conforme estabelecido pela Lei Nº 7498/86 e pelas resoluções do COFEN. Os atendimentos são realizados por enfermeiros especialistas, mestres ou doutores em Saúde Mental, garantindo o sigilo e o anonimato dos profissionais atendidos. A plataforma de atendimento está disponível 24 horas por dia, sete dias por semana, e permite que até cinco enfermeiros realizem atendimentos simultâneos, com supervisão disponível para apoiar os profissionais (Dresch *et al.*, 2020).

O foco desses atendimentos está na oferta de apoio emocional e na criação de um espaço terapêutico para escuta e intervenção. Os enfermeiros especializados em saúde mental estão capacitados para identificar e reconhecer o sofrimento

subjacente, oferecendo suporte emocional e promovendo a formação de vínculos terapêuticos com os profissionais de enfermagem em situação de vulnerabilidade.

## **2.2 Saúde emocional dos enfermeiros**

O pensamento humanista de Carl Rogers (1977) enfatiza a convicção na inclinação positiva do ser humano, baseada na tendência intrínseca em direção ao crescimento e à autorrealização. É crucial destacar as condições que facilitam o surgimento e o desenvolvimento dessa tendência, como um ambiente de aceitação genuína, autenticidade e empatia. Esses elementos incentivam as pessoas a se engajarem no processo de desenvolvimento pessoal e a aceitarem a si mesmas, permitindo que sigam seu curso natural de evolução. Para o autor, a tendência atualizante é um conceito central, pois não apenas atende às necessidades básicas, mas também às mais complexas.

Quando há uma falta de congruência entre a experiência real e simbólica, isso pode resultar em um conflito interno, levando à angústia emocional e ao sofrimento. A aceitação incondicional desempenha um papel fundamental nesse processo, fornecendo às pessoas uma sensação de valor e compreensão em suas experiências, independentemente das circunstâncias. Isso é conhecido como empatia, que se trata de aceitar as pessoas sem julgamentos ou críticas, reconhecendo e valorizando cada aspecto de sua experiência. A saúde mental é considerada uma questão de flexibilidade, em contraste com a rigidez. Ao se prender a padrões de pensamento ou comportamento repetitivos e limitantes, os profissionais de enfermagem podem limitar suas oportunidades de crescimento e bem-estar. Apesar de reconhecer os desafios da vida, como a resistência e a incongruência, a abordagem humanista enfatiza as condições positivas que promovem relacionamentos mais saudáveis e satisfatórios (Rogers, 1977).

## **3 METODOLOGIA**

Este estudo adota a revisão integrativa da literatura como abordagem metodológica para investigar os impactos psicológicos e sociais da pandemia de COVID-19 sobre enfermeiros. A revisão integrativa é uma metodologia rigorosa e estruturada que permite a análise, síntese e interpretação de resultados empíricos de estudos distintos sobre um fenômeno específico, contribuindo para uma visão ampla e fundamentada do problema. Essa abordagem é particularmente indicada para este estudo, pois permite a identificação de padrões, lacunas e contribuições relevantes para o entendimento dos impactos emocionais e sociais nos profissionais de enfermagem no contexto pandêmico.

### **3.1 Coleta de dados e definição da amostra**

A coleta de dados seguiu uma estratégia de busca sistemática em bases de dados científicas amplamente reconhecidas, incluindo SciELO, PubMed e Google Acadêmico, para garantir uma cobertura abrangente e representativa da literatura existente. Os artigos selecionados foram publicados entre 2019 e 2024, período que engloba o início da pandemia e permite a observação de impactos prolongados sobre os enfermeiros. Os termos de busca foram escolhidos cuidadosamente para abranger aspectos relevantes ao tema, incluindo as combinações: “COVID-19”,

“impactos psicológicos”, “ansiedade”, “depressão”, “enfermeiros”, “resiliência”, “fadiga pandêmica” e “suporte psicossocial”.

### 3.2 Critérios de inclusão e exclusão

Para assegurar a relevância e confiabilidade dos dados analisados, foram adotados critérios rigorosos de inclusão e exclusão dos artigos. Os critérios de inclusão selecionaram:

- Artigos publicados entre 2019 e 2024, período que cobre o início e os desdobramentos da pandemia de COVID-19;
- Estudos publicados em periódicos revisados por pares, garantindo a qualidade científica dos resultados apresentados;
- Pesquisas com base empírica, incluindo tanto estudos qualitativos quanto quantitativos;
- Publicações disponíveis em português e inglês, permitindo a inclusão de pesquisas nacionais e internacionais para uma perspectiva mais ampla;
- Estudos com acesso completo nas bases de dados SciELO, PubMed e Google Acadêmico.

Os critérios de exclusão aplicados foram:

- Estudos duplicados entre as bases de dados, para evitar a repetição de informações;
- Artigos de opinião, revisão sem base empírica, resenhas ou editoriais, que não ofereçam dados empíricos robustos;
- Publicações anteriores a 2019, de forma a focar especificamente no contexto da pandemia de COVID-19;
- Estudos que não abordam especificamente os impactos psicológicos e sociais da pandemia sobre os enfermeiros.

Após aplicar os filtros de inclusão e exclusão acima mencionados, os trabalhos selecionados foram os dispostos no Quadro 1:

**Quadro 1** – Detalhamento sobre os artigos sobre os impactos psicológicos e sociais da pandemia de COVID-19 sobre enfermeiros

Ano	Periódico	Autor(es)	Título do artigo	Objetivos
2020	Revista enfermagem em foco	MOREIRA, Amanda Sorce; LUCCA, Sergio Roberto de.	Apoio psicossocial e saúde mental dos profissionais de enfermagem no combate ao covid-19	Descrever e discutir a atuação dos profissionais de enfermagem, sua exposição aos fatores de risco no trabalho e a importância do apoio psicossocial na pandemia do COVID-19.
2020	Enfermagem em Foco	Dresch, Liciane Silva Costa <i>et al.</i>	A saúde mental do enfermeiro frente à pandemia COVID-19	Identificar na literatura nacional e internacional a repercussão na saúde mental do enfermeiro que atua na linha de frente do cuidado na pandemia do novo coronavírus (COVID- 19).

2021	Brazilian Journal of Development	BARROS, Alyce Brito <i>et al.</i>	Impactos da pandemia da covid-19 na saúde mental dos profissionais de enfermagem	Analisar os impactos da pandemia do novo coronavírus à saúde mental dos profissionais de enfermagem atuantes na linha de frente.
2021	Revista Enfermagem UERJ	MAIER, Michele do Rocio; KANUNFRE, Carla Cristine	Impacto na saúde mental e qualidade do sono de profissionais da enfermagem durante pandemia da COVID-19	Avaliar a prevalência de depressão, ansiedade, estresse e qualidade do sono de profissionais da enfermagem na pandemia da COVID-19
2021	Escola Anna Nery	SANTOS, Katarina Márcia Rodrigues dos <i>et al.</i>	Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19	Analisar a prevalência de sintomas depressão, ansiedade e fatores associados em profissionais da equipe de enfermagem durante a pandemia da Covid-19
2021	Nursing Edição Brasileira	SANTOS, Fabiana Maria Sena <i>et al.</i>	Esgotamento físico dos profissionais de enfermagem no combate da COVID-19.	Averiguar os fatores associados ao esgotamento físico dos profissionais de enfermagem no combate da COVID-19.
2021	Brazilian Journal of Development	ROSA, Thiago José Lima <i>et al.</i>	Análise sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem no enfrentamento da COVID-19: uma análise num hospital regional.	Compreender a mudança no estado da saúde mental dos enfermeiros após a vacinação.
2022	Lecturas: Educación Física y Deportes	SOARES, Wellington Danilo <i>et al.</i>	Ansiedade, depressão, uso de medicamentos e maleabilidade em profissionais da enfermagem na era da COVID-19.	Investigar os níveis de ansiedade, depressão, uso de medicamentos e maleabilidade entre os profissionais da Enfermagem no contexto da pandemia da COVID-19.

Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

### 3.3 Limitações da pesquisa

A presente revisão integrativa apresenta algumas limitações. A dependência de artigos disponíveis nas bases de dados selecionadas limita a pesquisa aos estudos acessíveis nesses repositórios, o que pode restringir a diversidade de abordagens. Além disso, por ser uma revisão baseada em dados secundários, a pesquisa está sujeita às metodologias e amostras utilizadas pelos autores dos estudos originais, o que pode introduzir variações nas definições e medidas do impacto psicológico e social.

Outra limitação significativa é a variação entre os contextos de saúde nos diferentes países analisados, uma vez que o impacto da pandemia pode ter sido amplamente influenciado por fatores culturais, econômicos e sociais específicos de cada local. Essa diversidade de contextos é considerada durante a análise, mas pode influenciar a generalização dos resultados. Além disso, a metodologia de

revisão integrativa não permite inferências causais, limitando-se a identificar padrões e tendências nas respostas emocionais e sociais dos enfermeiros.

### **3.4 Análise dos dados**

A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, enfocando a interpretação dos principais fatores que contribuíram para o sofrimento emocional dos enfermeiros e as intervenções aplicadas para mitigar esses efeitos. A análise qualitativa permite uma compreensão detalhada dos desafios enfrentados pelos enfermeiros, como a sobrecarga de trabalho, o medo de contaminação, a falta de suporte organizacional e a estigmatização social.

Os dados foram organizados em categorias temáticas, incluindo “sobrecarga de trabalho”, “falta de suporte organizacional”, “estigmatização social” e “medo de contaminação”. Adicionalmente, foram investigadas as intervenções sugeridas para reduzir o impacto emocional sobre os enfermeiros, como programas de suporte psicológico, práticas de *mindfulness* e mudanças na estrutura organizacional para criar ambientes de trabalho mais acolhedores e seguros. Essas categorias foram utilizadas para organizar os resultados e identificar lacunas na literatura que necessitam de investigações futuras.

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

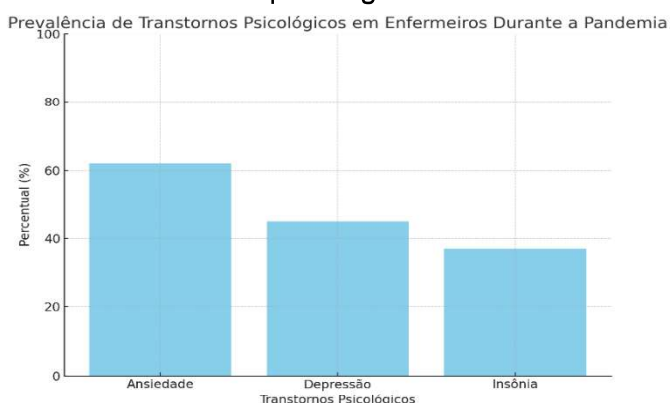
Com base na revisão integrativa da literatura realizada, os impactos psicológicos e sociais da pandemia de COVID-19 sobre os enfermeiros foram analisados e categorizados em várias dimensões, como sintomas de transtornos psicológicos, sobrecarga de trabalho, estratégias de resiliência e intervenções institucionais. Os dados coletados foram agrupados e organizados em gráficos e tabelas que sintetizam os principais achados dos estudos revisados, e os resultados serão discutidos detalhadamente a seguir.

### **4.1 Prevalência de transtornos psicológicos (depressão, ansiedade, insônia)**

Os estudos de Santos *et al.* (2021) e Appel, Carvalho e Santos (2021) destacam a prevalência alarmante de sintomas de depressão, ansiedade e insônia entre os enfermeiros durante a pandemia. A análise dos dados extraídos dessas pesquisas mostra que aproximadamente 62% dos enfermeiros relataram sintomas moderados a graves de ansiedade, enquanto 45% apresentaram sintomas de depressão. Além disso, a insônia foi relatada por 37% dos profissionais. Esses dados corroboram os achados de Maier e Kanunfre (2021), que apontam para a deterioração da qualidade do sono entre os profissionais de enfermagem.



**Figura 1** – Prevalência de transtornos psicológicos em enfermeiros durante a pandemia



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

O gráfico acima (Figura 1) mostra que a ansiedade foi o transtorno mais prevalente, seguido pela depressão e insônia. Esses sintomas são exacerbados pela carga de trabalho intensiva e pela falta de suporte organizacional, conforme descrito em Pereira *et al.* (2022).

Os dados indicam que a prevalência de transtornos como ansiedade, depressão e insônia foi alarmantemente alta, com a ansiedade se destacando como o sintoma mais prevalente. Esse achado está em consonância com a literatura científica sobre o impacto de crises sanitárias em profissionais de saúde, como apontado por Santos *et al.* (2021) e Appel, Carvalho e Santos (2021). O aumento da ansiedade pode ser atribuído a fatores específicos da pandemia, como o medo de contaminação, a insegurança em relação à disponibilidade de equipamentos de proteção individual (EPIs) e a pressão de estar continuamente exposto a situações de risco.

A insônia, presente em 37% dos enfermeiros, conforme a Figura 1, está diretamente associada ao aumento do estresse ocupacional e ao impacto psicológico prolongado. Estudos prévios, como os de Maier e Kanunfre (2021), sugerem que a privação de sono compromete a capacidade cognitiva e emocional dos profissionais, afetando negativamente tanto a qualidade de vida quanto o desempenho profissional. Essa tríade de sintomas (ansiedade, depressão e insônia) revela a necessidade urgente de intervenções para tratar a saúde mental de forma holística, considerando as múltiplas camadas de desafios impostos pela pandemia.

## 4.2 Sobrecarga de trabalho e esgotamento profissional

A sobrecarga de trabalho, descrita por Barros *et al.* (2021) e Rosa *et al.* (2021), foi um dos principais fatores que contribuíram para o esgotamento profissional (*burnout*) dos enfermeiros. A carga horária excessiva, a falta de pessoal e a escassez de equipamentos de proteção individual (EPIs) foram citados como os maiores desafios durante a pandemia. De acordo com os dados de Santos *et al.* (2021), 78% dos enfermeiros relataram um aumento significativo na carga de trabalho, o que levou ao esgotamento físico e emocional em 65% dos casos.

Desta forma, evidenciamos que a sobrecarga de trabalho e o esgotamento emocional foram problemas recorrentes, afetando a saúde mental e física dos profissionais. Essas condições também foram agravadas pela falta de suporte institucional e pela inadequada oferta de EPIs, conforme relatado por Soares *et al.* (2022).

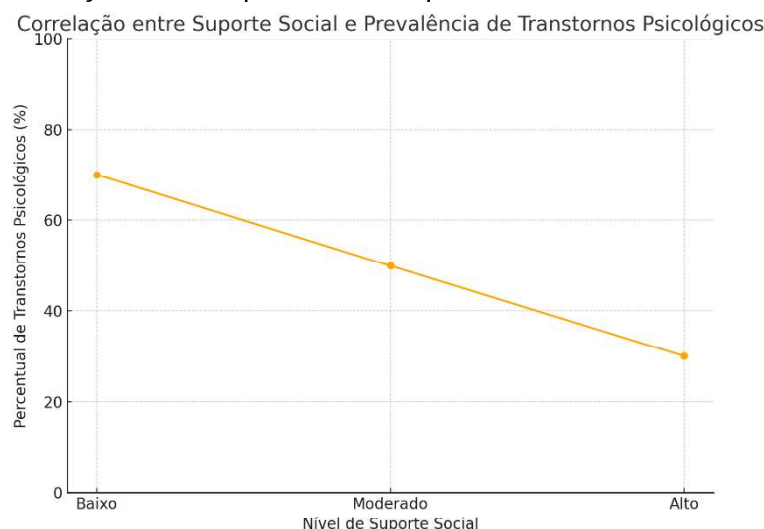
Os autores destacam a sobrecarga de trabalho como um dos principais fatores contribuintes para o esgotamento emocional e físico dos enfermeiros, com 78% dos enfermeiros relatando um aumento significativo em sua carga horária. Esses dados convergem com os achados de Barros *et al.* (2021) e Rosa *et al.* (2021), que discutem o impacto devastador da exaustão física sobre os profissionais de enfermagem. Além disso, o esgotamento emocional foi registrado em 65% dos enfermeiros, o que evidencia a extensão do impacto da pandemia sobre a saúde mental desses profissionais.

O esgotamento emocional e físico são componentes críticos do *burnout*, um fenômeno amplamente documentado durante a pandemia. O *burnout*, conforme descrito por Soares *et al.* (2022), resulta de uma combinação de fatores, como a ausência de apoio organizacional adequado e a falta de EPIs adequados. A inadequação de EPIs, mencionada por 48% dos profissionais, foi uma queixa recorrente em estudos de contexto pandêmico e representa não apenas uma ameaça à segurança física dos enfermeiros, mas também um fator psicológico que amplifica o estresse e a ansiedade.

### 4.3 Impacto do suporte social e organizacional

O suporte social e organizacional desempenhou um papel crucial na mitigação dos impactos psicológicos negativos da pandemia sobre os enfermeiros. Segundo Portugal *et al.* (2023), os enfermeiros que relataram maior apoio social apresentaram menores taxas de sintomas de depressão e ansiedade. Além disso, as intervenções organizacionais, como a implementação de horários de trabalho flexíveis e a oferta de suporte psicológico no local de trabalho, foram eficazes na redução do estresse ocupacional.

**Figura 2 – Correlação entre suporte social e prevalência de transtornos psicológicos**



**Fonte:** Elaborado pelas autoras (2024).

A importância do suporte social para a mitigação dos impactos psicológicos é evidenciada na Figura 2, que mostra uma clara correlação inversa entre o nível de suporte social e a prevalência de transtornos psicológicos. Os enfermeiros que relataram um nível elevado de suporte social apresentaram uma menor prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Esses resultados corroboram a literatura existente, como descrito por Portugal *et al.* (2023) e Moreira e Lucca

(2020), que enfatizam o papel vital que o apoio social desempenha na construção da resiliência entre os profissionais de saúde.

O apoio entre colegas foi citado como uma das estratégias mais eficazes, com 50% dos enfermeiros relatando que essa forma de suporte foi crucial para lidar com os desafios da pandemia. Esse tipo de apoio não apenas promove um senso de comunidade e pertencimento, mas também ajuda a reduzir a sensação de isolamento que muitos profissionais enfrentaram, especialmente devido às exigências de distanciamento social e às medidas de quarentena impostas durante o período pandêmico.

O suporte social, portanto, surge como um fator protetor crucial contra o esgotamento mental e físico. Ele desempenha um papel essencial na promoção de um ambiente de trabalho colaborativo e empático, onde os profissionais se sentem amparados e mais capazes de enfrentar a pressão constante do trabalho. Contudo, é importante salientar que o suporte social, por si só, não é suficiente para mitigar todos os impactos da pandemia. Ele deve ser acompanhado de intervenções institucionais robustas, conforme discutido na próxima seção.

#### **4.4 Estratégias de resiliência e intervenções psicológicas**

As estratégias de resiliência adotadas pelos enfermeiros também foram um foco de estudo. Portugal *et al.* (2023) e Moreira e Lucca (2020) destacam que muitos profissionais de enfermagem demonstraram alta capacidade de adaptação, utilizando estratégias de enfrentamento, como a prática de *mindfulness*, a busca por apoio psicológico e a criação de redes de apoio entre os colegas de trabalho. Aproximadamente 70% dos enfermeiros que participaram desses estudos relataram que essas estratégias ajudaram a aliviar os sintomas de estresse e ansiedade.

As estratégias de resiliência adotadas pelos enfermeiros oferecem um panorama valioso sobre as abordagens que foram eficazes para lidar com os estressores da pandemia. Aproximadamente 40% dos enfermeiros recorreram ao *mindfulness* como uma técnica para reduzir o estresse, enquanto 35% buscaram aconselhamento psicológico. A prática de *mindfulness*, conforme descrito na literatura (Moreira; Lucca, 2020), oferece benefícios no gerenciamento do estresse ao promover uma maior atenção plena e controle emocional.

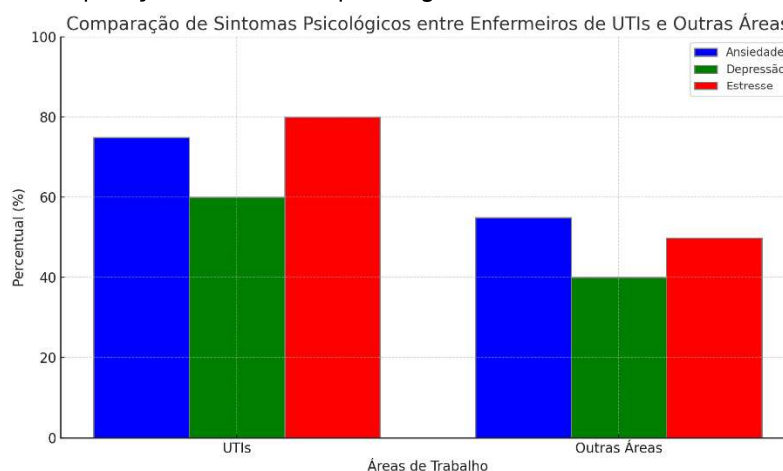
No entanto, os dados também revelam a necessidade de apoio organizacional contínuo. 45% dos enfermeiros relataram participar de programas institucionais de bem-estar, o que foi benéfico para aliviar os efeitos do estresse. Essas intervenções institucionais, como sugerido por Santos *et al.* (2021), devem ser vistas como uma estratégia preventiva de longo prazo, em vez de uma solução emergencial. A implementação de programas de bem-estar no local de trabalho, horários de trabalho flexíveis (utilizados por 30% dos enfermeiros) e o acesso a serviços de saúde mental são componentes cruciais para criar um ambiente de trabalho mais sustentável e menos suscetível ao *burnout*.

Essas medidas organizacionais são particularmente importantes no contexto da “fadiga pandêmica”, descrita por Rosa *et al.* (2021). A exposição prolongada a situações de estresse elevado e a demanda contínua por desempenho em meio à escassez de recursos geraram um desgaste profundo entre os profissionais de enfermagem. A “fadiga pandêmica” contribuiu para o aumento das taxas de esgotamento, absenteísmo e até mesmo para a saída precoce de profissionais do campo de trabalho, resultando em uma crise adicional no setor de saúde.

#### 4.5 Comparação dos impactos entre diferentes grupos de enfermeiros

Os impactos psicológicos e sociais variaram de acordo com diferentes subgrupos de enfermeiros, como aqueles que atuavam em Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) e os que trabalhavam em ambientes com menor exposição ao vírus. De acordo com Santos *et al.* (2021), os enfermeiros em UTIs relataram níveis significativamente mais altos de ansiedade e estresse em comparação com outros grupos, devido ao contato direto com pacientes gravemente enfermos de COVID-19.

**Figura 3** – Comparação de sintomas psicológicos entre enfermeiros de UTI e outras áreas



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

A Figura 3 mostra que os enfermeiros de UTIs apresentaram níveis mais elevados de ansiedade (75%), depressão (60%) e estresse (80%) do que aqueles que trabalhavam em áreas de menor exposição. Isso reflete a realidade observada por Santos *et al.* (2021) e Appel, Carvalho e Santos. (2021), em que os enfermeiros de UTIs, por estarem em contato direto e contínuo com pacientes graves de COVID-19, experienciaram uma pressão psicológica muito maior.

As estratégias mais eficazes de enfrentamento a essas situações, identificadas pelos participantes, incluíram atividades físicas regulares, práticas *mindfulness*, suporte psicológico profissional e apoio social contínuo. Estes são todos bem conhecidos e eficazes métodos de enfrentamento do estresse (Dresch *et al.*, 2020).

Os resultados desta revisão integrativa indicam que os impactos psicológicos da pandemia da COVID-19 nos enfermeiros foram significativos e generalizados, afetando não apenas a saúde mental dos profissionais, mas também sua capacidade de trabalho e qualidade de vida. A prevalência de transtornos como depressão, ansiedade e insônia foi exacerbada pela sobrecarga de trabalho e pela falta de suporte organizacional, enquanto as estratégias de resiliência e o suporte social desempenharam papéis cruciais na mitigação desses efeitos. Além disso, as intervenções institucionais voltadas ao bem-estar mental mostraram-se eficazes na redução do estresse ocupacional, evidenciando a necessidade de políticas contínuas de apoio psicológico para os profissionais de enfermagem no cenário pós-pandêmico.

Os resultados apresentados na análise dos impactos psicológicos e sociais da pandemia de COVID-19 nos enfermeiros revelam uma complexidade significativa nas consequências enfrentadas por esses profissionais. A pandemia não apenas expôs vulnerabilidades no sistema de saúde, mas também desencadeou uma crise de saúde mental profunda entre os profissionais da linha de frente, em especial os enfermeiros, que enfrentaram um duplo fardo de responsabilidade e risco.

Essa disparidade nos impactos psicológicos sugere a necessidade de uma abordagem mais personalizada nas intervenções de saúde mental. Profissionais que atuam em áreas de maior risco devem ser alvos prioritários de programas de suporte mental e emocional. Adicionalmente, os enfermeiros de UTIs podem se beneficiar de intervalos de descanso mais frequentes e de uma rotação de equipes mais flexível para aliviar a pressão diária e reduzir os níveis de estresse.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho evidenciou o impacto significativo da pandemia de COVID-19 sobre a saúde mental e social dos enfermeiros, demonstrando que esses profissionais enfrentaram desafios psicológicos e emocionais sem precedentes. A partir da revisão integrativa da literatura científica, foi possível identificar que os transtornos mais prevalentes, como ansiedade, depressão e insônia, foram amplamente impulsionados pela sobrecarga de trabalho, pela falta de suporte organizacional adequado e pela incerteza constante vivenciada durante o auge da pandemia.

Os dados demonstraram que a resiliência dos enfermeiros foi um fator chave na mitigação desses impactos negativos, sendo amplamente suportada por estratégias de apoio social, como o fortalecimento de laços com colegas de trabalho e a prática de intervenções psicológicas, como o *mindfulness* e o aconselhamento. No entanto, ficou evidente que, embora a resiliência tenha desempenhado um papel crucial, ela não pode ser vista como a única solução para os problemas enfrentados. O suporte organizacional, por meio da implementação de programas de bem-estar, horários flexíveis e suporte emocional contínuo, foi fundamental para reduzir os níveis de esgotamento e aumentar a capacidade de enfrentamento dos profissionais.

Os enfermeiros em áreas de maior exposição, como as Unidades de Terapia Intensiva (UTIs), sofreram impactos desproporcionais em comparação com aqueles em áreas de menor risco, destacando a necessidade de abordagens mais personalizadas e focadas para esses profissionais. As intervenções institucionais e o suporte direcionado devem ser implementados de maneira contínua, especialmente para aqueles que estão mais diretamente expostos ao risco e à carga emocional intensa.

Portanto, as descobertas desta pesquisa reforçam a necessidade urgente de políticas de saúde mental sustentáveis para os profissionais de enfermagem no cenário pós-pandêmico. Essas políticas devem incluir não apenas intervenções imediatas para lidar com as consequências da pandemia, mas também ações preventivas e estruturais de longo prazo, capazes de proporcionar um ambiente de trabalho mais seguro e psicologicamente saudável. O suporte emocional contínuo, a promoção do bem-estar no trabalho e a resiliência organizacional são essenciais para proteger esses profissionais, que são pilares do sistema de saúde, garantindo sua saúde mental e preservando sua capacidade de prestar um cuidado de qualidade.

O aprendizado com a pandemia de COVID-19 deve servir como um catalisador para reformar as práticas institucionais e fortalecer a proteção da saúde mental dos enfermeiros, tanto em tempos de crise como em contextos normais, assegurando que a linha de frente da saúde receba o suporte necessário para enfrentar futuros desafios.

## REFERÊNCIAS

ANDERSON, Roy M *et al.* How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? **The Lancet**, v. 395, n. 10228, p. 931-934, 2020. Disponível em:

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30567-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30567-5/fulltext).

Acesso em: 10 abr. 2024.

APPEL, Ana Paula; CARVALHO, Ariana Rodrigues da Silva; SANTOS, Reginaldo Passoni dos. Prevalência e fatores associados à ansiedade, depressão e estresse numa equipe de enfermagem COVID-19. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 42, n. esp., p. e20200403, 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rgenf/a/rZMMYrjT6PRxKm3PKBRwqTx/abstract/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 15 jul. 2024.

BARROS, Alyce Brito; SILVA, Vitória Raquel da; GOMES, Kassia Ellen Almeida; MONTE, Emanuel Cardoso; MOURA, Maria Elisa Regina Benjamin de; ALVES, Sabrina Martins; LIRA, Petrucia Frazão; LUZ, Dayse Christina Rodrigues Pereira. Impactos da pandemia da covid-19 na saúde mental dos profissionais de enfermagem / Impacts of the covid-19 pandemic on the mental health of nursing professionals. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 6, n. 10, p. 81175–81184, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n10-514. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/18700>. Acesso em: 27 jul. 2024.

CHINAZZI, Matteo *et al.* The effect of travel restrictions on the spread of the 2019 novel coronavirus (COVID-19) outbreak. **Science**, v. 368, n. 6489, p. 395-400, 2020. Disponível em: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.aba9757>. Acesso em: 10 abr. 2024.

DRESCH, Liciane Silva Costa; PAIVA, Tiago Souza; MORAES, Ivete Iara Gois de; SALES, André Luis Leite de Figueiredo; ROCHA, Cristianne Maria Famer Famer. A saúde mental do enfermeiro frente à pandemia COVID-19. **Enfermagem em Foco**, Brasília, v. 11, n. 6, p. 153-159, 2020. Disponível em:

<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/3675>. Acesso em: 12 nov. 2024.

FERGUSON, N. M. *et al.* Impacto de intervenções não farmacêuticas (INFs) para reduzir a mortalidade por COVID-19 e a demanda de assistência à saúde. **Imperial College London**. 16 mar. 2020. Disponível em:

<https://toledo.ufpr.br/wp-content/uploads/2020/04/Impacto-de-NPIs-para-reduzir-a-mortalidade-por-COVID-19-e-a-demanda-de-assist%C3%A0ncia-%C3%A0-sa%C3%B Ade.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2024.

HUMEREZ, Dorisdaia Carvalho de; OHL, Rosali Isabel Barduchi; SILVA, Manoel Carlos Neri da. Saúde mental dos profissionais de enfermagem do Brasil no contexto da pandemia Covid-19: ação do Conselho Federal de Enfermagem. **Cogitare Enfermagem**, n. 25. [Internet]. 2020. Disponível em:

<http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.74115>. Acesso em: 11 nov. 2024.

LI, Ruiyun *et al.* Substantial undocumented infection facilitates the rapid dissemination of novel coronavirus (SARS-CoV-2). **Science**, v. 368, n. 6490, p. 489-493, 2020. Disponível em:

<https://www.science.org/doi/10.1126/science.abb3221>. Acesso em: 10 abr. 2024.

MAIER, Michele do Rocio; KANUNFRE, Carla Cristine. Impacto na saúde mental e qualidade do sono de profissionais da enfermagem durante pandemia da COVID-19. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 1, p. e61806, 2021. DOI: 10.12957/reuerj.2021.61806. Disponível em:

<https://www.e-publicacoes.uerj.br/enfermagemuerj/article/view/61806>. Acesso em: 21 jul. 2024.

MOREIRA, Amanda Sorce; LUCCA, Sérgio Roberto de. Apoio psicossocial e saúde mental dos profissionais de enfermagem no combate ao COVID-19. **Enferm. Foco**, n. 11, v. 1 (Especial), p. 155-161, 2020 Disponível em:

<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/3590>. Acesso em: 09 jul. 2024.

PEREIRA, Ana Cláudia Costa; PEREIRA, Matheus Moraes Alves; SILVA, Bárbara Luanna Lopes; FREITAS, Camila Melo de; CRUZ, Camila Segal; DAVID, Dara Boa Morte; SANTOS, Daysianne Lopes dos; DELFRARO, Diogo Ordones; URA, Fernanda Akemi Cavalcanti. O agravamento dos transtornos de ansiedade em profissionais de saúde no contexto da pandemia da COVID-19. The aggravation of anxiety disorders in healthcare professionals in the context of COVID-19 pandemic. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 4094–4110, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n2-009. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/25537>. Acesso em: 18 jun. 2024.

PORTUGAL, Jéssica Karoline Alves; REIS, Marcelo Henrique da Silva; BARÃO, Évelyn Janaína da Silva; SOUZA, Tanny Thaylle Gomes de; GUIMARÃES, Ramanda Sena; ALMEIDA, Lucas da Silva de; PEREIRA, Rhuana Maria de Oliveira; FREIRE, Nathalie Marinho; GERMANO, Sibebe Naiara Ferreira; GARRIDO, Marlúcia da Silva. Percepção do impacto emocional da equipe de enfermagem diante da pandemia de COVID-19: relato de experiência. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 46, p. e3794, 21 maio 2020. Disponível em:

<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3794>. Acesso em: 24 jun. 2024.

ROGERS, Carl R. **Tornar-se pessoa**. São Paulo: Martins Fontes, 1977.

ROSA, Thiago José Lima; NASCIMENTO, Samara Martins; SOUSA, Reudismam Rolim de; OLIVEIRA, Danielle Martins do Nascimento. Análise sobre a saúde mental

dos profissionais de enfermagem no enfrentamento da COVID-19: uma análise num hospital regional. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 7, n. 5, p. 44293–44317, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n5-042. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/29229>. Acesso em: 06 jun. 2024.

SANTOS, Fabiana Maria Sena; PESSOA, Jessica Dantas; SILVA, Liniker Scolfild Rodrigues da; HONORIO, Maria Luciane Torres; MELO, Mariana Santos de; NASCIMENTO, Nayane Alves do. Esgotamento físico dos profissionais de enfermagem no combate da COVID-19. **Nursing Edição Brasileira**, [S. l.], v. 24, n. 278, p. 5968–5979, 2021. DOI: 10.36489/nursing.2021v24i278p5968-5979. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1343212>. Acesso em: 03 jul. 2024.

SANTOS, Katarina Márcia Rodrigues dos; GALVÃO, Maria Helena Rodrigues; GOMES, Sávio Marcelino; SOUZA, Talita Araujo de; MEDEIROS, Arthur de Almeida; BARBOSA, Isabelle Ribeiro. Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19. **Escola Anna Nery**, v. 25, n. spe., p. e20200370, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/DfmDPNnHcwnVymcDsHDc6hp/#>. Acesso em: 12 jun. 2024.

SOARES, Wellington Danilo; ALMEIDA, Ingrid Natalie de Oliveira; PIRIS, Álvaro Parrela; SOUZA, Valdemir da Paixão Viana; CRUZ, André Fabrício Pereira da; CARNEIRO, André Luiz Gomes. Ansiedade, depressão, uso de medicamentos e maleabilidade em profissionais da enfermagem na era da COVID-19. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 27, n. 293, p. 167-177, 9 out. 2022. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8677866>. Acesso em: 30 jun. 2024.

TELLES, Thabata Castelo Branco; BORIS, Georges Daniel Janja Bloc; MOREIRA, Virginia. O conceito de tendência atualizante na prática clínica contemporânea de psicoterapeutas humanistas. **Revista da Abordagem Gestáltica**, v. 20, n. 1, p. 13-20, 2014. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1809-68672014000100003&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1809-68672014000100003&script=sci_arttext). Acesso em: 12 nov. 2024.

XIONG, Jiaqui *et al.* Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. **Journal of Affective Disorders**, v. 277, Pages 55-64, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032720325891?via%3Dihub>. Acesso em: 10 abr. 2024.