

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

FRANSIKELLY ALBUQUERQUE DOS SANTOS
GIOVANA SILVA DOS SANTOS
VITÓRIA ELIZABETHE DOS SANTOS SOARES DA LUZ

**Saúde mental dos enfermeiros durante a pandemia da COVID-19:
impactos psicológicos, emocionais e sociais e estratégias de enfrentamento**

RECIFE/2025

**FRANSIKELLY ALBUQUERQUE DOS SANTOS
GIOVANA SILVA DOS SANTOS
VITÓRIA ELIZABETHE DOS SANTOS SOARES DA LUZ**

**Saúde mental dos enfermeiros durante a pandemia da COVID-19:
impactos psicológicos, emocionais e sociais e estratégias de enfrentamento**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Disciplina TCC II do
Curso de Bacharelado em
Enfermagem do Centro Universitário
Brasileiro - UNIBRA, como parte dos
requisitos para conclusão do curso.

Orientadora: Prof. Me. Rafael
Moreira.

RECIFE
2025

**FRANSIKELLY ALBUQUERQUE DOS SANTOS
GIOVANA SILVA DOS SANTOS
VITÓRIA ELIZABETHE DOS SANTOS SOARES DA LUZ**

**Saúde mental dos enfermeiros durante a pandemia da COVID-19:
impactos psicológicos, emocionais e sociais e estratégias de enfrentamento**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Orientador – Rafael Moreira do Carmo de Oliveira

Co-orientador – Patricia Galvão

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

Dedicamos esse trabalho aos nossos familiares e amigos.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradecemos a Deus, por nos conceder força, saúde e perseverança ao longo desta jornada. Sua presença foi essencial para que superássemos os desafios e alcançássemos mais esta importante conquista em nossas vidas.

Às nossas famílias, expressamos nossa profunda gratidão pelo amor incondicional, apoio constante e palavras de incentivo nos momentos mais difíceis. Obrigado por acreditarem em nós, mesmo quando duvidamos de nossa própria capacidade. Sem esse alicerce, nada disso teria sido possível.

Aos nossos professores e orientadores, agradecemos por cada ensinamento, pela paciência e pela dedicação com que contribuíram para a nossa formação acadêmica e pessoal. Cada orientação e conselho foi fundamental para o desenvolvimento deste trabalho.

Aos colegas de curso, somos gratos pela parceria, pelas trocas de experiências e pela amizade construída ao longo do caminho. A jornada foi mais leve e significativa graças à convivência com vocês.

Por fim, agradecemos a todos que, de alguma forma, fizeram parte desta trajetória e contribuíram para a realização deste trabalho. A todos vocês, o nosso mais sincero muito obrigado.

“A nova era da pandemia mundial revela aos poucos um triste quadro preocupante, de uma grande quantidade de doentes físicos e biológicos, de doentes emocionais e mentais e de doentes espirituais e dimensionais.”

Ricardo V. Barradas

RESUMO

Os transtornos mentais têm sido reconhecidos pela OMS como uma epidemia global, agravada no Brasil pela pandemia de COVID-19. Enfermeiros foram especialmente afetados, enfrentando sobrecarga de trabalho, medo de contaminação, falta de recursos e forte pressão emocional. Isso resultou em altos índices de estresse, ansiedade, depressão e burnout, representando 16,9% dos profissionais de saúde infectados no país. Este estudo realizou uma revisão integrativa qualitativa, selecionando nove artigos publicados entre 2020 e 2025. Os resultados indicam que o sofrimento psíquico foi intensificado por fatores laborais e sociais, enquanto estratégias como suporte social, apoio psicológico, vínculos afetivos, meditação, mindfulness e hábitos saudáveis contribuíram para preservar o bem-estar dos enfermeiros..

Palavras-Chaves: COVID-19, Pandemia, Enfermeiros, Saúde mental.

NURSES' MENTAL HEALTH DURING THE COVID-19 PANDEMIC: PSYCHOLOGICAL, EMOTIONAL AND SOCIAL IMPACTS AND COPING STRATEGIES

ABSTRACT

Mental health disorders have been recognized by the WHO as a global epidemic, exacerbated in Brazil by the COVID-19 pandemic. Nurses were particularly affected, facing work overload, fear of contamination, lack of resources, and intense emotional pressure. This resulted in high rates of stress, anxiety, depression, and burnout, representing 16.9% of infected healthcare professionals in the country. This study conducted a qualitative integrative review, selecting nine articles published between 2020 and 2025. The results indicate that psychological distress was intensified by work-related and social factors, while strategies such as social support, psychological support, affective bonds, meditation, mindfulness, and healthy habits contributed to preserving the well-being of nurses.

Keywords: COVID-19, Pandemic, Nurses, Mental health.

SUMÁRIO

1 Introdução	8
2 Materiais e métodos	9
3 Resultados.....	9
4 Discussão.....	14
<i>4.1 Os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos enfermeiros</i>	<i>14</i>
<i>4.2 Principais recursos utilizados para o enfrentamento desses impactos</i>	<i>15</i>
5 Conclusão	16
Referências.....	16

1 Introdução

O transtorno mental tem sido reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma epidemia global. O Brasil é o país com a maior taxa de ansiedade do mundo e o quinto mais afetado pela depressão. Esse cenário foi agravado pela pandemia de COVID-19, que trouxe impactos significativos para a população, com o Estado do Amazonas enfrentando um dos quadros mais críticos do país¹.

No início de dezembro de 2019, foram registrados casos de pneumonia na cidade de Wuhan, na China, relacionados a um novo coronavírus até então desconhecido em humanos. A identificação filogenética desse vírus ocorreu em janeiro de 2020, quando recebeu o nome de SARS-CoV-2. Clinicamente, esse vírus está associado à Síndrome Respiratória Aguda Grave, sendo o responsável pela infecção respiratória conhecida como COVID-19².

A principal via de transmissão do vírus ocorre de pessoa para pessoa, por meio do contato com pequenas gotículas respiratórias liberadas quando um indivíduo infectado tosse ou espirra, fazendo com que se espalhem no ambiente. Além da exposição às gotículas, a infecção pode acontecer por meio da inalação de aerossóis provenientes de pacientes intubados ou que utilizam dispositivos respiratórios, os quais facilitam a dispersão de partículas virais. Outras formas de contágio incluem o contato com superfícies contaminadas, abraços, apertos de mão e beijos³.

A pandemia de COVID-19, causada pelo SARS-CoV-2, trouxe um grande desafio aos trabalhadores da saúde, principalmente àqueles na linha de frente que estavam combatendo à crise sanitária. Lidando com jornadas exaustivas, risco efetivo de contaminação e a perda de pacientes, esses profissionais foram sujeitos a uma sobrecarga física e emocional incomparável. Esse contexto evidenciou um sistema de saúde globalmente despreparado para essa situação, mostrando as vulnerabilidades dos que atuam diretamente no cuidado. Por exemplo, dados do Ministério da Saúde, em maio de 2020, apontaram 199.768 profissionais de saúde com suspeita de COVID-19 no Brasil, dos quais 31.790 tiveram a infecção confirmada, sendo a categoria de enfermeiros a que apresentou o maior número de notificações, com 33.733 casos ou 16,9% do total⁴.

Esse cenário de muita exposição e alta demanda refletiu de forma pontual na saúde mental dos envolvidos. De acordo com Araújo *et al.*⁵, os profissionais da saúde relataram um aumento significativo nos níveis de estresse, depressão, burnout e outros transtornos psicológicos ao longo da pandemia, fatores como a sensação de insegurança, a escassez de suprimentos, a baixa qualidade dos equipamentos de proteção individual (EPIs) e as drásticas mudanças na rotina de trabalho colaboraram para a piora da saúde mental.

Assim, segundo Ornell *et al.*⁶ durante as epidemias, a quantidade de indivíduos com a saúde mental comprometida tende a ser superior ao número de pessoas afetadas pela infecção. Tragédias passadas demonstraram que as consequências para a saúde mental podem perdurar por mais tempo e ser mais prevalentes do que a própria epidemia, com impactos psicossociais e econômicos que podem ser imensuráveis, especialmente quando se considera sua repercussão em diversos contextos.

Assim, em epidemias, a quantidade de indivíduos com a saúde mental comprometida tende a ser superior ao número de pessoas afetadas pela infecção com consequências psicossociais e econômicas que podem durar longos períodos. Portanto, estratégias como o telemonitoramento e a inclusão de equipes multiprofissionais com psicólogos e psiquiatras demonstram ser eficazes na diminuição do estresse e no aprimoramento do bem-estar mental, mostrando o valor de medidas não farmacológicas e com custo baixo⁷.

Reconhece-se a importância da abordagem de forma integral no cuidado ao paciente no contexto da COVID-19, mas também mostrando a urgência em investigar o impacto da pandemia na saúde mental dos enfermeiros mediante sua posição no enfrentamento da crise. Diante do exposto e considerando a importância da temática, este estudo se fundamentou na seguinte pergunta condutora: "Entre enfermeiros, de que forma a pandemia da COVID-19 impactou a saúde mental e quais recursos foram utilizados para o enfrentamento desses impactos, durante o período pandêmico?"

Dessa modo, apresenta-se a seguinte hipótese: A pandemia resultou em um aumento significativo de transtornos mentais entre os trabalhadores da saúde, como estresse, ansiedade e exaustão emocional, e as intervenções implementadas nesse período contribuíram para a melhoria desses profissionais, embora ainda seja necessário um acompanhamento contínuo e a implementação de abordagens mais integradas para garantir a saúde mental a longo prazo.

O presente trabalho justifica-se pela importância de investigar os efeitos da pandemia sobre a saúde mental dos enfermeiros, considerando os impactos multidimensionais sofridos e a importância de estratégias de enfrentamento que contribuam para a valorização, proteção e recuperação de sua saúde emocional. A produção de conhecimento nesse campo poderá subsidiar ações mais efetivas de apoio psicológico, além de

fortalecer políticas de promoção da saúde mental no ambiente de trabalho, especialmente em contextos de crise sanitária.

Portanto, o objetivo geral deste estudo é analisar os impactos da COVID-19 na saúde mental dos enfermeiros e as estratégias utilizadas para o enfrentamento desses desafios. E os objetivos específicos, são: Identificar os principais transtornos mentais enfrentados pelos enfermeiros durante a pandemia e examinar as estratégias adotadas pelos enfermeiros para lidar com os desafios emocionais e psicológicos durante esse período.

2 Materiais e métodos

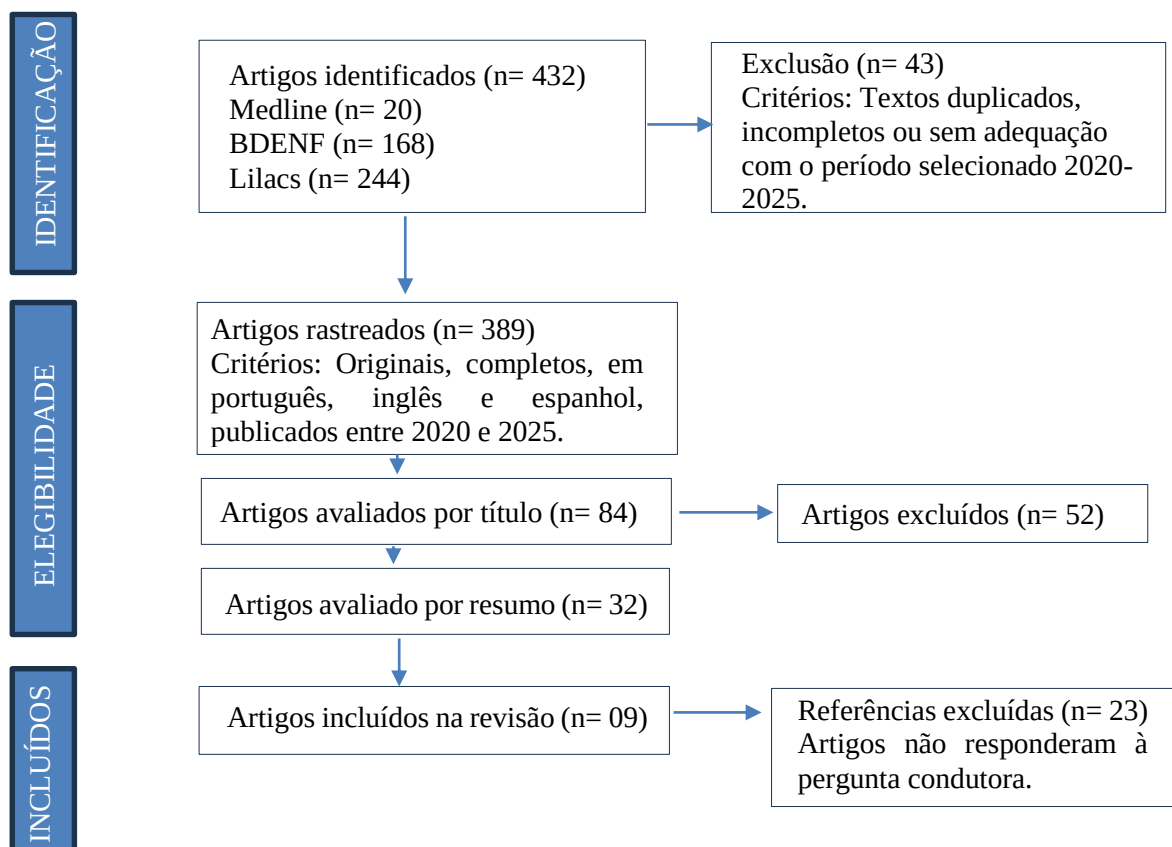
O presente artigo constituiu-se de uma revisão integrativa com abordagem qualitativa a respeito da Saúde mental dos enfermeiros durante a pandemia da COVID-19: Impactos psicológicos, emocionais e sociais e estratégias de enfrentamento. A coleta de dados foi realizada no período de Fevereiro a Setembro de 2025, onde utilizou-se para a pesquisa as bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), BDENF, Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE).

Foram definidos como critérios de inclusão da pesquisa: artigos publicados entre os anos de 2020 e 2025, artigos de língua portuguesa, inglesa e espanhola, artigos completos sobre a temática. Sendo que os artigos que se mostravam incompletos, repetidos ou não tratavam do assunto, foram excluídos.

A respeito aos descritores foram incluídos neste estudo artigos que apresentassem descritores como: “COVID-19”, “Pandemia”, “Enfermeiros”, “Saúde mental” e “*Coping*” combinados com o operador booleano “AND” e “OR” garantindo a pertinência do conteúdo com os objetivos da pesquisa. Os descritores foram fundamentais para aprimorar a busca e garantir que os estudos escolhidos estivessem diretamente relacionados ao tema em análise. Após a seleção dos artigos conforme os critérios de inclusão previamente definidos, foram seguidos, nessa ordem, os seguintes passos: leitura exploratória; leitura seletiva e escolha do material que se adequam aos objetivos e tema deste estudo; leitura analítica e análise dos textos, finalizando com a realização de leitura interpretativa e redação.

3 Resultados

O diagrama de fluxo apresentado no fluxograma 1 mostra a seleção dos artigos incluídos e excluídos durante o processo metodológico da revisão bibliográfica.



Inicialmente, foram identificados 432 estudos relevantes para a revisão bibliográfica. Após a aplicação dos critérios de inclusão (artigos originais, completos, nos idiomas português, inglês e espanhol, publicados entre 2020 e 2025) e exclusão (textos duplicados, incompletos ou não alinhados com o período de interesse) 389 estudos foram considerados elegíveis. Foram selecionados para avaliação de título e resumo 389 referências. Na sequência, 84 artigos foram avaliados por título, dos quais 52 foram excluídos. Desses, 32 artigos seguiram para avaliação por resumo. Após essa etapa, 23 referências foram excluídas por não responderem à pergunta condutora. Por fim, 9 artigos foram incluídos na revisão.

A partir dos nove artigos selecionados, procedeu-se à análise dos dados, que possibilitou a sistematização de informações sobre os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos profissionais de enfermagem. A Tabela 1 a seguir apresenta a síntese dos principais resultados das pesquisas revisadas, organizados por autor, título, objetivo, amostra, metodologia e resultados, de modo a facilitar a compreensão das contribuições de cada estudo para a temática investigada.

Tabela 1 – Características dos estudos incluídos
Table 1 - Characteristics of the included studies

Autor/ Ano	Título	Objetivo	Amostra	Método	Resultados
MONTEIRO O <i>et al.</i> 2024.	SOFRIMENTO EMOCIONAL VIVENCIADO POR PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM EM SITUAÇÃO DE CRISE SANITÁRIA.	Investigar as repercussões emocionais vivenciadas pelos profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19 em Manaus.	Os 19 participantes eram enfermeiros (68%) e técnicos/assistentes de enfermagem (32%).	Estudo qualitativo descritivo.	Quatro temas emergiram da Rede Temática dos Impactos Emocionais: mudanças inesperadas, aumento das tensões, sofrimento emocional e estratégias de apoio psicossocial.
TOESCHER R <i>et al.</i> , 2020.	SAÚDE MENTAL DE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: RECURSOS DE APOIO.	Refletir sobre as implicações da pandemia de coronavírus na saúde mental dos profissionais de enfermagem e os principais recursos de apoio em desenvolvimento.	Bases de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO), SAGE Journals e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE).	Artigo reflexivo.	experenciavam situações estressoras, adicionais àquelas já vivenciadas nos serviços de saúde, incluindo preocupações, medo e insegurança com a saúde de si e da população. Como resultado, foi possível refletir acerca das principais implicações da pandemia para os profissionais de enfermagem e os principais recursos de apoio em desenvolvimento, especialmente

					relacionados a identificação e manejo de situações estressantes.
FERREIR <i>A et al.</i> , 2024.	OS ENFERMEIROS E A SÍNDROME DE BURNOUT NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19.	Analisar a relação entre enfermeiros e a síndrome de Burnout diante da pandemia da COVID-19.	Trata-se de revisão de literatura científica.	BVS (biblioteca virtual em saúde), considerando as bases de dados BDENF, LILACS e MEDLAINE.	Os resultados apontam que a pandemia da COVID-19 aumentou a sobrecarga de trabalho dos enfermeiros, que têm enfrentado condições adversas de trabalho, como falta de equipamentos de proteção individual e o medo de contaminação. Essas condições têm levado a um aumento dos níveis de estresse e ansiedade entre os enfermeiros, o que pode contribuir para o desenvolvimento da síndrome de Burnout.
ALVES <i>et al.</i> , 2024.	CONDIÇÕES DE TRABALHO E SAÚDE DE PROFISSIONAIS DA LINHA DE FRENTE NA PANDEMIA DE COVID-19.	Objetivou-se investigar as condições de trabalho e a saúde física e mental de profissionais de saúde atuantes na linha de frente da covid-19 em serviços de urgência, emergência e terapia intensiva no Brasil, no segundo ano da pandemia.	Estudo transversal.	A amostra (n=209) incluiu enfermeiros (28,7%), técnicos de enfermagem (30,1%), fisioterapeutas (33%) e médicos (8,2%).	A prevalência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão foi superior a 45%, com predomínio de sintomas graves ou extremamente graves. A prevalência de dor musculoesqueléti ca e fadiga foi de 84,7% e 83,3%, respectivamente. Os profissionais de saúde apresentaram aumento de volume de trabalho e de

					exigência durante a pandemia de covid-19. Observou-se, ainda, intenso prejuízo à saúde física e mental desses trabalhadores.
MENEZES ; SERVO, 2024.	ESTRESSE EM TRABALHADORES DE ENFERMAGEM NO CUIDADO DE PESSOAS COM COVID-19.	Analisar o estresse na perspectiva dos trabalhadores de enfermagem que cuidam de pessoas com COVID-19 em um hospital público da região do Recôncavo da Bahia.	Foram entrevistados 16 participantes	Trata-se de um estudo qualitativo exploratório, realizado por meio de entrevistas semiestruturadas.	Os estressores relatados no ambiente de trabalho incluíram: sobrecarga de trabalho, falta de planejamento, rapidez na execução das tarefas, fadiga, falta de participação na tomada de decisões, falta de apoio da gerência, mudanças tecnológicas, responsabilidade excessiva sem preparo, conflitos interpessoais e desvalorização profissional.
REZENDE ; PEREIRA, 2023.	ESTRATÉGIAS DE <i>COPING</i> DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE DE PIRACICABA DURANTE A COVID-19	Avaliar as estratégias de coping utilizadas pelos profissionais da saúde (médicos, dentistas, enfermeiros, técnicos em enfermagem) das 52 unidades de Saúde da Família do município de Piracicaba no início da pandemia.	Médicos, dentistas, enfermeiros, técnicos em enfermagem das 52 unidades de Saúde da Família do município de Piracicaba.	Estudo observacional de corte transversal de cunho quantitativo.	Este estudo, como outros no contexto da pandemia de 2019, mostrou que a reavaliação positiva, a resolução de problemas e a busca de apoio social foram as estratégias mais utilizadas pelos profissionais da saúde e as mulheres foram as mais afetadas por serem maioria atuantes na área da saúde.
BICALHO <i>et al.</i> , 2022.	ESTRATÉGIAS DE <i>COPING</i> UTILIZADAS	Descrever as principais estratégias de	Participaram 34 enfermeiros que atuaram no	Estudo qualitativo, descritivo	Observou-se que as principais estratégias de

	PELOS ENFERMEIROS DIANTE DO STRESS NO GERENCIAMENTO DA CRISE DA COVID-19.	<i>coping</i> utilizadas pelos enfermeiros durante o enfrentamento da COVID-19.	enfrentamento da pandemia COVID-19.	transversal.	<i>coping</i> utilizadas foram reavaliação positiva, aceitação de responsabilidade e suporte social.
PEREIRA <i>et al.</i> , 2023.	Intervenções para ansiedade que podem ser utilizadas por enfermeiros: revisão de escopo.	Mapear as intervenções que podem ser realizadas por enfermeiros nos diversos serviços de atenção à saúde para o manejo dos sintomas de ansiedade em adultos durante a COVID-19.	As fontes de dados pesquisadas foram: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), EMBASE, PUBMED, CINAHL, PsycINFO, SCOPUS e Web of Science. Foram analisados 85 artigos.	Revisão de escopo.	Toda a população adulta apresentou mudanças nos níveis de ansiedade durante a pandemia. Entre as intervenções identificadas, que podem ser realizadas por enfermeiros para o manejo dos sintomas de ansiedade, houve singular destaque para as variadas formas de intervenções <i>online</i> , com frequência de 21,4% nos estudos, seguida pelas atividades físicas, com frequência de 13,3%.
VILICHANE <i>et al.</i> , 2023.	Impactos na saúde mental dos profissionais da área da enfermagem envolvidos na linha de frente à COVID-19.	Investigar os impactos na saúde mental dos profissionais da enfermagem envolvidos diretamente no combate a COVID-19.	Foi realizada a busca dos artigos no período de agosto a setembro de 2021.	Revisão bibliográfica.	Nos fatores que impactaram na saúde mental dos profissionais de enfermagem, destacaram-se a precariedade das condições de trabalho, falta de materiais, EPIs, habilidades técnicas e descanso, longa jornada de trabalho; impactam à saúde mental do profissional, com sentimentos como ansiedade, medi, insônia, estresse,

					depressão e Síndrome de Bournout; Em se tratando das ações de promoção da saúde mental, destacaram-se o uso de tecnologias para contato com familiares e amigos, a utilização de práticas integrativas e complementares, como a aurículoacupuntura, e a ampliação da fiscalização das condições de trabalho pelo Conselho Federal de Enfermagem, visando verificar a disponibilidade de EPIs e o fluxo de trabalho.
--	--	--	--	--	---

Fonte: Elaborada pelas autoras (2025)
Source: Prepared by the authors (2025)

4 Discussão

Diante da pergunta de pesquisa proposta, os resultados foram organizados em dois eixos principais: **(1) os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos enfermeiros** e **(2) os recursos utilizados para o enfrentamento desses impactos**. Essa divisão visa facilitar a compreensão dos dados e garantir uma análise coerente com os objetivos do estudo.

4.1 Os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos enfermeiros

O trabalho da enfermagem caracteriza-se pelo contato direto e contínuo com o paciente, o que expõe esses profissionais a maior vulnerabilidade frente a situações de estresse em cenários de crise sanitária, como na pandemia de COVID-19. A importância da categoria é inquestionável, uma vez que compõe parte essencial da força de trabalho do SUS e sofre de maneira imediata os impactos das mudanças organizacionais necessárias para atender às demandas emergentes da população⁸.

No estudo proposto por Toescher *et al.*⁹ os principais achados revelam índices preocupantes de sintomas relacionados à saúde mental entre os profissionais de enfermagem durante a pandemia. Além dos impactos emocionais, esses profissionais enfrentaram desafios significativos, como a sobrecarga de trabalho, a escassez de recursos, a incerteza quanto aos tratamentos e a preocupação com a saúde própria e de seus familiares. Ademais, tiveram que lidar com a disseminação constante de informações falsas, que prejudicaram a adesão da população às medidas de cuidado e agravaram o cenário de estresse.

Durante a pandemia de COVID-19, a Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem tornou-se uma preocupação crescente. Ferreira *et al.*¹⁰ apontam que a pandemia aumentou as demandas laborais, os elevados níveis de estresse e a elevação nos índices de Burnout nessa categoria profissional. Além disso, Alves *et al.*¹¹ destacam que a prevalência a escassez de recursos e as condições de trabalho adversas impostas pelo

contexto pandêmico agravaram ainda mais essa realidade, ampliando significativamente o risco de adoecimento psíquico entre os enfermeiros. Desta maneira, observou-se, neste estudo, uma média de Índice de Massa Corporal (IMC) correspondente à faixa de sobrepeso, essa condição pode estar relacionada a fatores como a baixa frequência na prática de atividade física e a irregularidade nos padrões de sono^{10,11}.

Ainda assim, durante o curso da pandemia de COVID-19, os profissionais de enfermagem passaram a apresentar níveis elevados de sofrimento psicológico. No Canadá, por exemplo, 47% relataram a necessidade de apoio psicológico. Na República Popular da China, foram observadas altas prevalências de sintomas de depressão (50%), ansiedade (45%) e insônia (34%). Já no Paquistão, uma parcela significativa desses profissionais referiu sofrimento psicológico moderado (42%) a grave (26%)⁹.

De acordo com Menezes e Servos¹² o período pandêmico intensificou o estresse vivenciado pelos profissionais, que relataram o medo constante da iminência da morte, da contaminação e da possibilidade de transmitir a doença a familiares. Como consequência, surgiram sentimentos de incerteza, insegurança, desamparo, irritabilidade e distúrbios do sono, refletindo o impacto emocional do contexto pandêmico.

De maneira similar, Monteiro *et al.*⁸ relatam que profissionais de enfermagem enfrentaram intensas cargas de trabalho devido ao afastamento de colegas, o que gerou exaustão física e emocional. Relatos recorrentes apontam sentimentos de medo, insegurança, impotência e sofrimento diante da morte de pacientes e colegas, soma-se a isso a necessidade de isolamento social e o rompimento da convivência familiar, que contribuíram para agravar o sofrimento psíquico.

Assim, ao reconhecer a gravidade e complexidade desses impactos, é fundamental compreender quais estratégias foram utilizadas pelos enfermeiros para enfrentá-los, o que será abordado no eixo seguinte.

4.2 Principais recursos utilizados para o enfrentamento desses impactos

Diversas estratégias de *coping* e recursos de apoio têm sido recomendados para auxiliar profissionais de enfermagem na manutenção da saúde mental. Toeschler *et al.*⁹ sugerem: atender às necessidades básicas (alimentação, sono e hidratação adequados), evitar o uso prejudicial de substâncias psicoativas, estabelecer pausas, manter uma rotina equilibrada, preservar vínculos afetivos e buscar informações em fontes confiáveis. Eles também destacam a importância de autoavaliações periódicas, resiliência e apoio espiritual ou religioso.

Rezende e Pereira¹³ identificaram seis principais estratégias de *coping*: reavaliação positiva, resolução de problemas, fuga/esquiva, suporte social, teleconsulta para COVID-19 e teleconsulta psicológica. Os autores mencionam, ainda, um estudo realizado com 189 profissionais da saúde, no qual foram analisadas três modalidades de enfrentamento: centradas na emoção, no problema e na evitação. Constatou-se que a estratégia de evitação foi a mais frequentemente adotada, manifestando-se em comportamentos como assistir a filmes e séries em plataformas de streaming, utilizados como mecanismo para atenuar o estresse e promover um afastamento momentâneo das demandas do ambiente laboral. De forma complementar, Bicalho *et al.*¹⁴ reafirmam que a reavaliação positiva, aceitação de responsabilidade e o suporte social foram as principais estratégias.

Menezes e Servos¹⁵ destacam que o enfrentamento do estresse ocorreu, principalmente, por meio do apoio familiar e psicológico, acessado por meio de recursos pessoais. Apesar dos impactos negativos provocados pela pandemia, os trabalhadores também relataram elementos positivos, como o esforço em manter uma mentalidade otimista, a valorização da atuação profissional, a superação de medos, a adoção de hábitos saudáveis e relaxantes, a busca por apoio espiritual e o acesso à assistência psicológica. Tais estratégias mostraram-se eficazes na redução dos efeitos adversos enfrentados no cotidiano de trabalho.

No estudo de Pereira *et al.*¹⁶ foram identificadas três principais intervenções: telemedicina, terapia medicamentosa e práticas integrativas e complementares (PICs), como meditação e o *mindfulness*. Adicionalmente, Volichane *et al.*¹⁷ destacam que o uso de tecnologias para contato com familiares e a prática de PICs, como a aurículoacupuntura, proporcionam um senso de conforto físico e psicoespiritual.

Além das intervenções voltadas à saúde mental, destacaram-se medidas relacionadas à proteção e ao desempenho laboral, como treinamentos, fornecimento de suprimentos de segurança e melhoria dos espaços de descanso. Durante a pandemia, o COFEN, em conjunto com os Conselhos Regionais, intensificou a fiscalização em serviços públicos e privados, com foco na disponibilidade de EPIs e na avaliação do fluxo de trabalho¹⁷.

Este estudo colabora para ampliar o registro histórico sobre como a pandemia de COVID-19 se conectou à trajetória da enfermagem, ressaltando elementos que intensificaram os efeitos da crise na saúde física e mental dos profissionais. Apesar de todos os trabalhadores da saúde terem sido submetidos a pressões físicas e emocionais, evidenciam-se grupos mais vulneráveis, como mulheres, enfermeiros e profissionais com

múltiplos vínculos de trabalho e extensas jornadas.

5 Conclusão

Assim, a saúde mental dos enfermeiros durante a pandemia de COVID-19 tem sido amplamente investigada, e diversos estudos convergem para evidenciar os impactos negativos enfrentados por essa categoria. De forma recorrente na literatura, são apontados altos níveis de estresse, ansiedade, depressão, insônia e o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Esses efeitos adversos estão associados a múltiplos fatores, como as condições precárias de trabalho, o distanciamento social, a escassez de equipamentos de proteção individual (EPIs) e o medo constante de contaminação.

Dessa forma, conclui-se que a literatura aponta que estratégias como a reavaliação positiva, a aceitação de responsabilidade e o suporte social foram amplamente utilizadas, favorecendo o enfrentamento ativo e resiliente das adversidades. Além disso, o apoio institucional, por meio de ações como a fiscalização das condições de trabalho e a disponibilização de EPIs, também teve papel relevante na promoção de um ambiente minimamente seguro e funcional para o exercício profissional.

Referências

1. PALHETA, Rosiane Pinheiro. Saúde mental dos trabalhadores de saúde no Brasil pós pandemia de covid- 19: Um estudo de revisão sistemática/Mental health of health workers in Brazil after the covid-19 pandemic: A systematic review study. *Brazilian Journal of Health Review*. 2021; 4(6): 28204-28216.
2. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). Folha informativa.Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875>.
3. FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). Covid-19 –Material para download.Comunicação e informação, Rio de Janeiro, 2020.Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/coronavirus/material-para-download>>.
4. PRADO, Amanda Dornelas et al. A saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia do COVID-19: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*. 2020; 46: e4128-e4128.
5. ARAÚJO, Lucilane Gonçalves *et al.*. Saúde mental do profissional da saúde na pandemia do Covid-19. 2022. Tese de Doutorado. Universidade Presidente Antônio Carlos.
6. ORNELL, FELIPE et al. Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *Debates em psiquiatria*. 2020; 2(10): 12-16.
- 7- Moreira WC, Sousa KHJF, Sousa AR de, Santana T da S, Zeitoune RCG, Nóbrega M do PS de S. Mental health interventions implemented in the COVID-19 pandemic: what is the evidence?. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2021;74:e20200635. Available from: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-063>.
- 8 Monteiro WF *et al.* SOFRIMENTO EMOCIONAL VIVENCIADO POR PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM EM SITUAÇÃO DE CRISE SANITÁRIA. *Cogitare Enferm*. 2024, v29:e92625
- 9 Toescher AMR *et al.* Saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19: recursos de apoio. *Esc Anna Nery* [Internet]. 2020;24(spe):e20200276. Available from: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0276>
- 10 FERREIRA, Brisa Emanuelle Silva et al.Os enfermeiros e a síndrome de burnout no contexto da pandemia da COVID-19. *Revista Nursing*, 2024; 28 (313), p 9339-9350.
- 11 Alves, LIN *et al.* Condições de trabalho e saúde de profissionais da linha de frente na pandemia de covid-19. *Saúde em Debate* [online], 2024; 48 (141) [Acessado 6 Setembro 2025] , e8791. Disponível em:

<<https://doi.org/10.1590/2358-289820241418791P>>. ISSN 2358-2898. <https://doi.org/10.1590/2358-289820241418791P>.

12 Menezes CB de, Servo MLS. Stress in nursing workers caring for people with COVID-19. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2024;77(5):e20230542. Available from: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0542>

13 Rezende AAF, Pereira AC. Estratégias de Coping de profissionais da saúde de Piracicaba durante a COVID-19. *Rev. Psicol. Divers. Saúde*, Salvador, 2023;12:e5214.

14 Bicalho CSS *et al.* Estratégias de coping utilizadas pelos enfermeiros diante do stress no gerenciamento da crise da COVID-19. *Revista Nursing*, 2022; 25 (286): 6000.

15 Pereira CF, Vargas D de, Santana K de O, Araujo MPB de, Ueda NM, Evangelista PA, et al.. Intervenções para ansiedade que podem ser utilizadas por enfermeiros: revisão de escopo. *Acta paul enferm* [Internet]. 2023;36:eAPE008232. Available from: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2023AR008232>

16 Vilichane IJ *et al.* Impactos na saúde mental dos profissionais da área da enfermagem envolvidos na linha de frente no combate à COVID-19. *Tempus-Actas da Saúde Coletiva*. 2023; 115-128.