BRAZILIAN JOURNAL OF IMPLANTOLOGY AND HEALTH SCIENCES

ISSN 2674-8169

Pandemia e Psicologia - Análise dos Efeitos da COVID-19 na Saúde Mental dos Trabalhadores da Saúde: Uma Revisão Bibliográfica

William Simão Jatene, Henrique Seiji Arashiro, Jonas Heron de Pauli Flaksberg, Ana Carolina Passos, Sofia Sunyé Majella, Juliana Marrafon Linário Leal, José Pedro Figueiredo Lima, Maria Eduarda de Toledo Barros, Luísa Zanelatto de Araujo, Giovana Lais Bassani Cruz, Melina Costa Lopes Sa .

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

RESUMO

Objetivos: Analisar o impacto da COVID-19 na saúde mental dos trabalhadores da saúde (HCWs), identificando prevalência de problemas como ansiedade, depressão, PTSD, burnout, estresse agudo e distúrbios do sono, e avaliando fatores de vulnerabilidade e intervenções eficazes. Métodos: Revisão bibliográfica em bases como PubMed e Web of Science, incluindo estudos em inglês sobre a saúde mental dos HCWs. Foram utilizados critérios de inclusão e exclusão para selecionar estudos relevantes, e a extração de dados foi feita de forma não sistemática, focando na síntese qualitativa das informações. Resultados: Os estudos revisados indicam uma alta prevalência de problemas de saúde mental entre os HCWs durante a pandemia, com taxas de ansiedade variando de 37% a 41.42%, depressão de 36% a 39%, PTSD de até 38% entre enfermeiros e 31% entre médicos, e burnout de 45.6%. Fatores de risco incluem gênero feminino, idade jovem, trabalho em unidades de tratamento intensivo, longas horas de trabalho e contato direto com pacientes COVID-19. Intervenções eficazes incluem programas de bem-estar, aconselhamento psicológico, treinamentos de resiliência e suporte social e organizacional. Conclusão: A pandemia de COVID-19 teve um impacto profundo na saúde mental dos HCWs. A alta prevalência de problemas como ansiedade, depressão, PTSD, insônia e burnout destaca a necessidade de intervenções eficazes. Programas de bem-estar, aconselhamento psicológico e suporte social são essenciais para mitigar esses impactos. As instituições de saúde devem investir em recursos e programas de apoio à saúde mental para assegurar que os HCWs possam continuar a prestar cuidados de alta qualidade sem comprometer seu próprio bem-estar. Políticas e práticas devem ser desenvolvidas para abordar as necessidades de saúde mental desses profissionais, garantindo o suporte necessário para enfrentar crises atuais e futuras.

Palavras-chave: COVID-19, Saúde Mental, Trabalhadores de Saúde, Ansiedade, Burnout.

Pandemic and Psychology - Analysis of the Effects of COVID-19 on Healthcare Workers' Mental Health: A Bibliographic Review

ABSTRACT

Objectives: To analyze the impact of COVID-19 on the mental health of healthcare workers (HCWs), identifying the prevalence of issues such as anxiety, depression, PTSD, burnout, acute stress, and sleep disorders, and evaluating vulnerability factors and effective interventions. Methods: A literature review was conducted using databases such as PubMed and Web of Science, including studies in English on the mental health of HCWs. Inclusion and exclusion criteria were used to select relevant studies, and data extraction was done non-systematically, focusing on qualitative synthesis of the information. Results: Reviewed studies indicate a high prevalence of mental health issues among HCWs during the pandemic, with anxiety rates ranging from 37% to 41.42%, depression from 36% to 39%, PTSD up to 38% among nurses and 31% among doctors, and burnout at 45.6%. Risk factors include being female, younger age, working in intensive care units, long working hours, and direct contact with COVID-19 patients. Effective interventions include wellness programs, psychological counseling, resilience training, and social and organizational support. Conclusion: The COVID-19 pandemic has had a profound impact on the mental health of HCWs. The high prevalence of issues such as anxiety, depression, PTSD, insomnia, and burnout highlights the need for effective interventions. Wellness programs, psychological counseling, and social support are essential to mitigate these impacts. Healthcare institutions should invest in mental health support resources and programs to ensure HCWs can continue to provide high-quality care without compromising their own well-being. Policies and practices must be developed to address the mental health needs of these professionals, ensuring necessary support to face current and future crises.

Keywords: COVID-19, Mental Health, Healthcare Workers, Anxiety, Burnout.

Dados da publicação: Artigo recebido em 16 de Junho e publicado em 06 de Agosto de 2024.

DOI: https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n8p826-841

Autor correspondente*: William Simão Jatene - williamjatene@gmail.com*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19, causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, teve um impacto global significativo desde sua identificação inicial em dezembro de 2019 em Wuhan, China. Com mais de 215 milhões de casos e 4,5 milhões de mortes relatadas até setembro de 2021, a pandemia colocou uma pressão sem precedentes sobre os sistemas de saúde e seus profissionais em todo o mundo. Os trabalhadores da saúde (Healthcare Workers - HCWs) enfrentaram não apenas o risco aumentado de infecção, mas também uma carga de trabalho imensa, falta de equipamentos de proteção adequados, e mudanças constantes nas diretrizes clínicas.

O impacto psicológico da pandemia sobre os profissionais de saúde tem sido uma área de crescente preocupação. Esses profissionais estão na linha de frente da batalha contra o vírus, enfrentando longas horas de trabalho, alto risco de exposição, e a carga emocional de cuidar de pacientes gravemente enfermos. Estudos indicam que a pandemia exacerbou problemas de saúde mental existentes e criou novos desafios para a saúde psicológica desses trabalhadores.

A saúde mental dos trabalhadores da saúde tornou-se uma preocupação crítica durante a pandemia. Estudos indicam que HCWs são particularmente vulneráveis a efeitos adversos na saúde mental em situações pandêmicas, incluindo ansiedade, depressão, sintomas de estresse pós-traumático (PTSD) e burnout. A gravidade desses problemas varia entre diferentes grupos profissionais e regiões geográficas, mas a prevalência de problemas de saúde mental entre HCWs durante a pandemia de COVID-19 é notavelmente alta.

É essencial compreender a magnitude e os fatores que contribuem para esses problemas de saúde mental para desenvolver intervenções eficazes. A análise detalhada dos estudos existentes pode fornecer insights valiosos sobre as necessidades de suporte psicológico e ajudar a orientar políticas e práticas de saúde que protejam e promovam o bem-estar mental dos profissionais de saúde.

OBJETIVO

O objetivo desta revisão bibliográfica é fornecer uma visão abrangente e qualitativa sobre os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos trabalhadores da saúde (HCWs). Esta revisão busca sintetizar o conhecimento atual sobre o tema, abrangendo uma ampla gama de estudos e fontes de informação. Especificamente, pretende-se explorar a prevalência e os tipos de problemas de saúde mental enfrentados pelos trabalhadores da saúde durante a pandemia, como ansiedade, depressão, sintomas de estresse pós-traumático (PTSD), burnout, estresse agudo e distúrbios do sono. Além disso, visa identificar os fatores que contribuem para a vulnerabilidade desses profissionais, analisar as estratégias de enfrentamento utilizadas e avaliar a eficácia das intervenções psicológicas e de suporte implementadas. A revisão também procura comparar como diferentes regiões e culturas têm enfrentado esses desafios psicológicos e oferecer recomendações baseadas em evidências para melhorar o suporte psicológico aos trabalhadores da saúde durante crises de saúde pública futuras.

METODOLOGIA

Esta revisão bibliográfica foi conduzida com o objetivo de fornecer uma visão abrangente e qualitativa sobre os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos trabalhadores da saúde (HCWs).

Critérios de Inclusão e Exclusão

Foram incluídos estudos que abordam os efeitos da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos trabalhadores da saúde, publicados em inglês e disponíveis em texto completo. Foram considerados elegíveis estudos individuais, revisões sistemáticas, meta-análises e artigos de opinião que fornecessem informações relevantes sobre ansiedade, depressão, PTSD, burnout, estresse agudo e distúrbios do sono entre os HCWs. Estudos que não abordassem diretamente a saúde mental dos HCWs ou que fossem exclusivamente qualitativos, como relatos de caso ou estudos de caso, foram excluídos.

Bases de Dados Utilizadas

A busca literária foi realizada em bases de dados eletrônicas como PubMed, EMBASE, Scopus, Web of Science, MEDLINE, e PsycINFO. Essas bases de dados foram escolhidas por sua abrangência e relevância na área da saúde e ciências sociais, permitindo uma coleta ampla e diversificada de estudos.

Palavras-Chave e Estratégias de Busca

As seguintes palavras-chave foram utilizadas: "COVID-19", "saúde mental", "trabalhadores da saúde", "impacto psicológico", "pandemia". Operadores booleanos (AND, OR) e truncamentos também foram aplicados para refinar os resultados da busca. A combinação desses termos foi adaptada para cada base de dados, garantindo uma cobertura abrangente e minimizando a perda de estudos relevantes.

Processo de Seleção dos Estudos

A seleção dos estudos foi realizada em três etapas: triagem dos títulos, leitura dos resumos e avaliação dos textos completos. Essa triagem foi feita de forma independente por três revisores, que identificaram e selecionaram os estudos mais relevantes para os objetivos da revisão. Qualquer discrepância foi resolvida por consenso entre os revisores.

Extração e Síntese dos Dados

Os dados foram extraídos de forma não sistemática, com foco na síntese qualitativa das informações encontradas. Foram considerados os principais achados dos estudos, incluindo a prevalência de problemas de saúde mental, fatores de risco identificados, estratégias de enfrentamento e intervenções propostas. A síntese dos dados foi feita de forma descritiva, destacando os temas mais relevantes e recorrentes na literatura.

Limitações da Metodologia

Por ser uma revisão bibliográfica, a metodologia utilizada é menos rígida e estruturada do que em uma revisão sistemática. A seleção dos estudos foi mais subjetiva, baseada no julgamento dos revisores, o que pode introduzir vieses na revisão. Além disso, a ausência de uma análise quantitativa limita a capacidade de generalização dos achados.

DISCUSSÃO

Prevalência de Problemas de Saúde Mental entre Trabalhadores da Saúde

A pandemia de COVID-19 teve um impacto significativo na saúde mental dos trabalhadores da saúde (HCWs) em todo o mundo. Diversos estudos identificaram uma prevalência alarmante de problemas psicológicos entre esses profissionais, que enfrentam cargas de trabalho intensas, risco constante de infecção e o desafio de cuidar de pacientes gravemente doentes.

Ansiedade

A ansiedade tem sido um dos problemas de saúde mental mais comuns entre os trabalhadores da saúde durante a pandemia. Estudos mostram que a prevalência de ansiedade varia consideravelmente, com algumas pesquisas relatando taxas de até 41.42% ([2]). Outro estudo, conduzido por Sun et al. ([2]), encontrou uma prevalência de 37% entre os HCWs, destacando que as mulheres e os trabalhadores da linha de frente são os mais afetados. A ansiedade entre esses profissionais pode ser atribuída ao medo de infecção, à incerteza sobre a duração da pandemia e à pressão de tomar decisões rápidas em ambientes de alta intensidade ([1],[2],[3]).

Depressão

A depressão também tem sido amplamente reportada entre os trabalhadores da saúde. A meta-análise de Chutiyami et al. ([3]) indicou uma prevalência de 36% para a depressão, com variações significativas dependendo da região e da metodologia do estudo. De maneira semelhante, Motahedi et al. ([4]) encontraram uma relação direta entre a ansiedade e a depressão, sugerindo que a presença de um sintoma pode exacerbar o outro. A depressão é particularmente prevalente entre os enfermeiros e outros trabalhadores da linha de frente devido à exposição contínua a ambientes de alto estresse e à falta de apoio social adequado ([2],[3],[4]).

Estresse Pós-Traumático (PTSD)

O estresse pós-traumático (PTSD) é outro problema significativo, com prevalência relatada de 38% entre os enfermeiros e 31% entre os médicos, conforme evidenciado por Qi et al. ([7]). Os fatores que contribuem para o PTSD incluem longas horas de trabalho, isolamento em unidades de tratamento intensivo e a constante exposição à morte e ao sofrimento ([7]). As consequências a longo prazo do PTSD podem

incluir dificuldades de concentração, flashbacks e problemas de sono, impactando a qualidade de vida dos HCWs ([3],[7]).

Burnout

O burnout, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e uma sensação de realização pessoal reduzida, também tem sido um problema prevalente. Tiete et al. ([5]) relataram uma prevalência de burnout de 45.6% entre os HCWs, com taxas particularmente altas entre enfermeiros que trabalham em unidades de cuidados intensivos. O burnout pode levar a uma diminuição na qualidade do cuidado ao paciente, aumento de erros médicos e maior rotatividade de pessoal ([5],[6],[9]).

Insônia

A insônia e outros distúrbios do sono têm sido comumente reportados entre os trabalhadores da saúde. Aymerich et al. ([6]) encontraram uma prevalência de insônia de 42%, associada a turnos de trabalho longos e estressantes. A falta de sono adequado pode agravar outros problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, criando um ciclo vicioso de deterioração da saúde mental ([6],[9]).

Estresse Agudo

O estresse agudo, incluindo sintomas de estresse e angústia, foi identificado em 40% dos HCWs, segundo Aymerich et al. ([6]). Este estresse é frequentemente resultado de condições de trabalho intensas, falta de equipamentos de proteção individual (EPI) adequados e a constante pressão para atender a um grande número de pacientes gravemente doentes. Estudos também indicam que o estresse agudo pode evoluir para problemas de saúde mental mais graves, como PTSD, se não for adequadamente gerenciado ([6],[7],[8]).

Fatores de Risco para Problemas de Saúde Mental

A saúde mental dos trabalhadores da saúde (HCWs) durante a pandemia de COVID-19 foi influenciada por diversos fatores de risco. Esses fatores podem ser categorizados em demográficos, ocupacionais e regionais, e compreender esses riscos é fundamental para desenvolver intervenções eficazes.

Fatores Demográficos

Gênero: Vários estudos indicam que as mulheres são mais propensas a sofrer de problemas de saúde mental durante a pandemia. Sun et al. ([2]) e Chutiyami et al. ([3])

destacam que a prevalência de ansiedade e depressão é significativamente maior entre as mulheres. Isso pode ser atribuído a uma combinação de fatores biológicos, sociais e psicológicos, incluindo a dupla carga de trabalho e responsabilidades domésticas.

Idade: Profissionais de saúde mais jovens tendem a relatar níveis mais altos de ansiedade e depressão. Vizheh et al. ([1]) encontraram que trabalhadores mais jovens e com menos experiência profissional são particularmente vulneráveis a problemas de saúde mental. A incerteza sobre a carreira, a falta de experiência em lidar com crises e o estresse associado ao início da vida profissional podem contribuir para essa vulnerabilidade.

Fatores Ocupacionais

Profissão: Enfermeiros e outros trabalhadores da linha de frente relatam níveis mais altos de problemas de saúde mental em comparação com médicos e trabalhadores que não estão na linha de frente ([2],[4],[5]). A natureza de suas responsabilidades, que inclui contato direto e constante com pacientes infectados, contribui para níveis elevados de estresse, ansiedade e burnout.

Tempo de Trabalho: Longas horas de trabalho e turnos intensivos são associados a uma pior saúde mental. Estudos mostram que profissionais que trabalham mais de 40 horas por semana têm uma prevalência maior de insônia, estresse e burnout ([4],[6]). A exaustão física e mental resultante de jornadas extensas de trabalho pode agravar os problemas de saúde mental.

Contato com Pacientes COVID-19: Trabalhadores em unidades de tratamento intensivo e outros setores de alta exposição ao vírus relatam maior incidência de estresse agudo e PTSD ([5],[7]). A constante exposição ao sofrimento e à morte, bem como o medo de contrair e transmitir o vírus, são fatores que aumentam significativamente o risco de problemas de saúde mental ([5],[6]).

Fatores Regionais

Variações Geográficas: A prevalência e a gravidade dos sintomas de saúde mental variam significativamente entre as diferentes regiões geográficas. Aymerich et al. ([6]) e Saragih et al. ([11]) relatam que regiões com altos índices de infecção, como algumas partes da Ásia e Europa, têm HCWs com níveis mais altos de ansiedade e depressão. Em contraste, regiões com menor impacto da pandemia relatam taxas mais

baixas desses problemas.

Sistemas de Saúde e Recursos: A disponibilidade de recursos, incluindo equipamentos de proteção individual (EPI) e suporte psicológico, influencia diretamente a saúde mental dos HCWs. Em regiões onde houve escassez de EPI e suporte inadequado, os trabalhadores relataram níveis mais altos de estresse e burnout ([8],[10]). A percepção de estar inadequadamente protegido e apoiado agrava o impacto psicológico do trabalho em ambientes de alto risco.

Influências Culturais: Diferentes culturas têm diferentes níveis de estigma associados a problemas de saúde mental e diferentes estratégias de enfrentamento. Qi et al. ([7]) sugerem que as atitudes culturais em relação à saúde mental podem afetar a disposição dos trabalhadores a buscar ajuda e o tipo de apoio disponível.

Impactos Específicos por Profissão

Os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos trabalhadores da saúde variam significativamente entre diferentes profissões. Estudos indicam que enfermeiros, médicos e outros profissionais de saúde enfrentam desafios únicos que influenciam sua saúde mental de maneiras distintas.

Enfermeiros estão entre os mais afetados pela pandemia, devido ao seu contato constante e direto com pacientes infectados. Sun et al. ([2]) relatam que a prevalência de ansiedade e depressão é particularmente alta entre enfermeiros. Além disso, um estudo de Chutiyami et al. ([3]) indica que os enfermeiros enfrentam níveis mais altos de burnout e estresse pós-traumático em comparação com outras profissões. As razões para isso incluem a natureza intensiva de seu trabalho, a necessidade de tomar decisões rápidas em situações de alta pressão e a exposição constante à morte e ao sofrimento ([3],[4]).

Embora os médicos também enfrentem altos níveis de estresse e ansiedade, a prevalência desses problemas tende a ser ligeiramente menor do que entre os enfermeiros. Vizheh et al. ([1]) encontraram que os médicos relataram níveis significativos de ansiedade e depressão, mas esses níveis são frequentemente moderados pelo maior controle percebido sobre o ambiente de trabalho e maior autonomia na tomada de decisões clínicas. No entanto, os médicos que trabalham em unidades de cuidados intensivos ou que têm contato frequente com pacientes COVID-19 apresentam uma maior prevalência de PTSD ([5],[7]).

Outros profissionais de saúde, como técnicos de laboratório, fisioterapeutas e trabalhadores de apoio, também enfrentam desafios significativos. De Kock et al. ([8]) destacam que esses profissionais muitas vezes trabalham em segundo plano, mas ainda enfrentam altos níveis de estresse e burnout devido à natureza de seu trabalho e à falta de reconhecimento e apoio. A falta de equipamentos de proteção individual (EPI) adequados e o medo de infecção são fatores que contribuem para o aumento da ansiedade e estresse entre esses trabalhadores ([8],[9]).

A comparação entre diferentes profissões de saúde revela que, embora todos os trabalhadores da saúde enfrentem desafios significativos durante a pandemia, os enfermeiros são consistentemente os mais afetados em termos de saúde mental ([3],[4],[5]). Tiete et al. ([5]) relataram que os níveis de burnout e insônia são mais altos entre os enfermeiros do que entre os médicos e outros profissionais de saúde. Essa disparidade pode ser atribuída à natureza do trabalho dos enfermeiros, que envolve cuidados diretos e contínuos aos pacientes, muitas vezes em condições de alta pressão e risco.

Trabalhadores em unidades de cuidados intensivos (UCI) enfrentam desafios psicológicos particularmente severos. Aymerich et al. ([6]) e Cyr et al. ([9]) relataram que os HCWs em UCIs têm uma maior prevalência de PTSD, ansiedade e depressão devido à exposição contínua a pacientes gravemente doentes e à pressão de tomar decisões críticas rapidamente. Em contraste, trabalhadores em outras unidades de cuidados relatam níveis mais baixos desses problemas, mas ainda enfrentam significativos níveis de estresse e burnout, especialmente quando há falta de EPI e suporte adequado ([6],[9],[11]).

Intervenções Psicológicas e de Suporte

Diante do impacto significativo da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos trabalhadores da saúde (HCWs), diversas intervenções psicológicas e de suporte têm sido implementadas para mitigar esses efeitos. Estas intervenções visam fornecer apoio emocional, melhorar a resiliência e promover o bem-estar psicológico entre os profissionais da linha de frente.

Programas de Bem-Estar: Muitas instituições de saúde implementaram programas de bem-estar para apoiar seus funcionários durante a pandemia. Esses programas frequentemente incluem sessões de mindfulness, exercícios de relaxamento, e workshops sobre manejo do estresse. Aymerich et al. ([6]) relataram que programas de

bem-estar são eficazes para reduzir os níveis de ansiedade e estresse entre os HCWs. A participação em atividades de bem-estar pode ajudar os trabalhadores a desenvolver habilidades de enfrentamento mais robustas, promovendo uma melhor saúde mental.

Aconselhamento Psicológico: O acesso ao aconselhamento psicológico tem sido crucial para ajudar os HCWs a lidar com a pressão intensa e o trauma associado ao trabalho durante a pandemia. Sun et al. ([2]) destacam que intervenções de aconselhamento, tanto individuais quanto em grupo, podem aliviar sintomas de depressão e ansiedade. Esses serviços de aconselhamento geralmente são oferecidos através de plataformas online, permitindo que os trabalhadores acessem suporte psicológico de maneira conveniente e confidencial.

Treinamentos e Capacitações: Treinamentos específicos focados em resiliência e gerenciamento do estresse também têm mostrado eficácia. Chutiyami et al. ([3]) encontraram que os HCWs que participaram de treinamentos sobre habilidades de enfrentamento e resiliência reportaram uma diminuição nos sintomas de burnout e estresse. Esses treinamentos frequentemente incluem técnicas de comunicação eficaz, estratégias de autocuidado e métodos para identificar e gerenciar sinais de esgotamento emocional.

O suporte social e organizacional desempenha um papel fundamental na mitigação dos problemas de saúde mental entre os HCWs. Motahedi et al. ([4]) relataram que trabalhadores que recebem suporte adequado de colegas, supervisores e instituições têm menores níveis de estresse e burnout. Iniciativas que promovem a coesão da equipe, como grupos de apoio e sessões de debriefing, são essenciais para proporcionar um ambiente de trabalho mais solidário e compreensivo.

Intervenções Baseadas em Tecnologias: Plataformas digitais e aplicativos de saúde mental têm sido utilizados para fornecer suporte contínuo aos HCWs. De Kock et al. ([8]) mencionam que ferramentas de telemedicina e aplicativos de mindfulness oferecem acesso rápido a recursos de saúde mental, ajudando os trabalhadores a gerenciar o estresse e a ansiedade em tempo real. Essas tecnologias permitem intervenções oportunas e podem ser particularmente úteis para aqueles que têm horários de trabalho imprevisíveis.

A implementação de medidas adequadas de proteção e segurança também é

uma forma de intervenção indireta na saúde mental dos HCWs. Garantir a disponibilidade de equipamentos de proteção individual (EPI) e criar protocolos claros de segurança pode reduzir significativamente a ansiedade e o estresse relacionados ao risco de infecção ([1,7]). Sentir-se protegido e seguro no ambiente de trabalho é essencial para o bem-estar psicológico dos trabalhadores.

RESULTADOS

Nesta seção, apresentamos uma síntese dos achados principais provenientes das onze referências analisadas, destacando a prevalência de problemas de saúde mental entre trabalhadores da saúde (HCWs) durante a pandemia de COVID-19, os fatores de risco associados e as intervenções mais eficazes identificadas.

Prevalência de Problemas de Saúde Mental

Os estudos revisados indicam uma alta prevalência de problemas de saúde mental entre os HCWs durante a pandemia de COVID-19. A ansiedade foi um dos problemas mais comuns, com prevalência variando de 37% a 41.42% em diferentes estudos ([2,3]). A depressão também foi amplamente relatada, com taxas de prevalência variando de 36% a 39% ([3,4]). Além disso, o estresse pós-traumático (PTSD) apresentou uma prevalência de até 38% entre os enfermeiros e 31% entre os médicos ([7]). Outros problemas significativos incluíram insônia, burnout e estresse agudo, com prevalências variando de 42% para insônia ([6]) a 45.6% para burnout ([5]).

Fatores de Risco Associados

Diversos fatores de risco foram identificados como contribuintes para a alta prevalência de problemas de saúde mental entre os HCWs. Entre os fatores demográficos, o gênero feminino e a idade jovem foram consistentemente associados a maiores níveis de ansiedade e depressão ([1,2,3]). Fatores ocupacionais, como trabalhar em unidades de tratamento intensivo, longas horas de trabalho e contato direto com pacientes COVID-19, foram fortemente correlacionados com maiores níveis de estresse e burnout ([5,6,7]). Fatores regionais, incluindo a disponibilidade de equipamentos de proteção individual (EPI) e o suporte organizacional, também influenciaram significativamente a saúde mental dos HCWs ([6,8,10]).

Intervenções Psicológicas e de Suporte

As intervenções identificadas como mais eficazes incluíram programas de bem-estar, aconselhamento psicológico, treinamentos de resiliência e suporte social e organizacional. Programas de bem-estar e sessões de mindfulness mostraram-se eficazes na redução dos níveis de ansiedade e estresse ([6]). O acesso a aconselhamento psicológico, tanto individual quanto em grupo, ajudou a aliviar sintomas de depressão e ansiedade ([2]). Treinamentos focados em habilidades de enfrentamento e resiliência mostraram-se eficazes na redução de sintomas de burnout e estresse ([3]). O suporte social e organizacional foi crucial para reduzir o estresse e o burnout, com ênfase na importância de um ambiente de trabalho solidário e compreensivo ([4],[8]).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia de COVID-19 teve um impacto profundo e multifacetado na saúde mental dos trabalhadores da saúde (HCWs) em todo o mundo. A revisão bibliográfica realizada destaca a prevalência elevada de problemas de saúde mental entre esses profissionais, incluindo ansiedade, depressão, estresse pós-traumático (PTSD), insônia e burnout. Fatores de risco como gênero, idade, tipo de unidade de trabalho e falta de equipamentos de proteção individual (EPI) foram identificados como contribuintes significativos para esses problemas.

Intervenções diversas, como programas de bem-estar, aconselhamento psicológico, treinamentos de resiliência e suporte social e organizacional, mostraram-se eficazes na mitigação dos impactos negativos na saúde mental dos HCWs. A implementação de estratégias abrangentes e bem estruturadas para apoio psicológico é essencial para melhorar o bem-estar e a resiliência desses profissionais essenciais.

As instituições de saúde devem continuar a investir em recursos e programas de apoio à saúde mental para os HCWs, especialmente em tempos de crises sanitárias. A criação de um ambiente de trabalho seguro e solidário, juntamente com o fornecimento de suporte emocional e psicológico adequado, é crucial para assegurar que os trabalhadores da saúde possam continuar a prestar cuidados de alta qualidade sem comprometer seu próprio bem-estar.

Em resumo, é imperativo que políticas e práticas sejam desenvolvidas e

implementadas para abordar as necessidades de saúde mental dos HCWs, reconhecendo sua importância na linha de frente da resposta à pandemia e garantindo que recebam o suporte necessário para enfrentar os desafios atuais e futuros.

REFERÊNCIAS

1. Vizheh M, Qorbani M, Arzaghi SM, Muhidin S, Javanmard Z, Esmaeili M. The mental health of healthcare workers in the COVID-19 pandemic: A systematic review. J Diabetes Metab Disord. 2020 Oct 26;19(2):1967-1978. doi: 10.1007/s40200-020-00643-9. PMID: 33134211; PMCID: PMC7586202

2. Sun P, Wang M, Song T, Wu Y, Luo J, Chen L, Yan L. The Psychological Impact of COVID-19 Pandemic on Health Care Workers: A Systematic Review and Meta-Analysis. Front Psychol. 2021 Jul 8;12:626547. doi: 10.3389/fpsyg.2021.626547. PMID: 34305703; PMCID: PMC8297953.

3. Chutiyami M, Cheong AMY, Salihu D, Bello UM, Ndwiga D, Maharaj R, Naidoo K, Kolo MA, Jacob P, Chhina N, Ku TK, Devar L, Pratitha P, Kannan P. COVID-19 Pandemic and Overall Mental Health of Healthcare Professionals Globally: A Meta-Review of Systematic Reviews. Front Psychiatry. 2022 Jan 17;12:804525. doi: 10.3389/fpsyt.2021.804525. PMID: 35111089; PMCID: PMC8801501.

4. Motahedi S, Aghdam NF, Khajeh M, Baha R, Aliyari R, Bagheri H, Mardani A. Anxiety and depression among healthcare workers during COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. Heliyon. 2021 Dec;7(12):e08570. doi: 10.1016/j.heliyon.2021.e08570. Epub 2021 Dec 8. PMID: 34901484; PMCID: PMC8653403.

5. Tiete J, Guatteri M, Lachaux A, Matossian A, Hougardy JM, Loas G, Rotsaert M. Mental Health Outcomes in Healthcare Workers in COVID-19 and Non-COVID-19 Care Units: A Cross-Sectional Survey in Belgium. Front Psychol. 2021 Jan 5;11:612241. doi: 10.3389/fpsyg.2020.612241. PMID: 33469439; PMCID: PMC7813991.

6. Aymerich C, Pedruzo B, Pérez JL, Laborda M, Herrero J, Blanco J, Mancebo G, Andrés L, Estévez O, Fernandez M, Salazar de Pablo G, Catalan A, González-Torres MÁ. COVID-19 pandemic effects on health worker's mental health: Systematic review and meta-analysis. Eur Psychiatry. 2022 Jan 21;65(1):e10. doi: 10.1192/j.eurpsy.2022.1. PMID: 35060458; PMCID: PMC8828390.

7. Qi G, Yuan P, Qi M, Hu X, Shi S, Shi X. Influencing Factors of High PTSD Among Medical Staff During COVID-19: Evidences From Both Meta-analysis and Subgroup Analysis. Saf Health Work. 2022 Sep;13(3):269-278. doi: 10.1016/j.shaw.2022.06.003. Epub 2022 Jun 26. PMID: 35784492; PMCID: PMC9233879.

8. De Kock JH, Latham HA, Leslie SJ, Grindle M, Munoz SA, Ellis L, Polson R, O'Malley CM. A rapid review of the impact of COVID-19 on the mental health of healthcare workers: implications for supporting psychological well-being. BMC Public Health. 2021 Jan 9;21(1):104. doi: 10.1186/s12889-020-10070-3. PMID: 33422039; PMCID: PMC7794640.

9. Cyr S, Marcil MJ, Houchi C, Marin MF, Rosa C, Tardif JC, Guay S, Guertin MC, Genest C, Forest J, Lavoie P, Labrosse M, Vadeboncoeur A, Selcer S, Ducharme S, Brouillette J. Evolution of burnout and psychological distress in healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a 1-year observational study. BMC Psychiatry. 2022 Dec 20;22(1):809. doi: 10.1186/s12888-022-04457-2. PMID: 36539718; PMCID: PMC9763813.

10. Uphoff EP, Lombardo C, Johnston G, Weeks L, Rodgers M, Dawson S, Seymour C, Kousoulis AA, Churchill R. Mental health among healthcare workers and other vulnerable groups during the COVID-19 pandemic and other coronavirus outbreaks: A rapid systematic review. PLoS One. 2021 Aug 4;16(8):e0254821. doi: 10.1371/journal.pone.0254821. PMID: 34347812; PMCID: PMC8336853.

11. Saragih ID, Tonapa SI, Saragih IS, Advani S, Batubara SO, Suarilah I, Lin CJ. Global prevalence of mental health problems among healthcare workers during the Covid-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. Int J Nurs Stud. 2021 Sep;121:104002. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2021.104002. Epub 2021 Jun 13. PMID: 34271460; PMCID: PMC9701545.