

O IMPACTO DA PANDEMIA DA COVID-19 NA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE

Ana Beatriz Oliveira de Melo, Alexsandra Girlaine Nazaré Gonçalves , Flávia Germana de Sousa Ferreira , Welton Christian Rodrigues Cavalcante , Mariana Derbli Diab, Wanille de Melo Tavares , Ozarlan Michel Pereira de Oliveira , Rafael Orige Silva , Renya Kinany de Almeida Batista , Gideão Maykon da Silva Lima , Gabriela Miranda Sa, Ian Rodrigo Nascimento e Silva



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n11p2339-2349>

Artigo recebido em 26 de Setembro e publicado em 16 de Novembro

RESUMO

Introdução: A pandemia da COVID-19 representou um desafio global sem precedentes, impactando todos os aspectos da vida humana, especialmente a saúde mental dos profissionais de saúde. Estes trabalhadores, que enfrentaram longas jornadas, sobrecarga de trabalho e risco constante de infecção, lidaram também com a dor e o sofrimento de seus pacientes, muitas vezes sem o suporte psicológico adequado. Esse contexto gerou um aumento significativo de transtornos como ansiedade, depressão e burnout entre médicos, enfermeiros e outros profissionais da saúde. **Objetivo:** Este artigo busca analisar o impacto da pandemia na saúde mental desses trabalhadores, destacando os principais fatores de risco, as consequências psicológicas e as estratégias necessárias para promover o cuidado emocional adequado a essa categoria essencial no enfrentamento de crises sanitárias. **Metodologia:** A pesquisa foi conduzida por meio de acesso online às bases de dados Documentação em Ciências da Saúde da América Latina e do Caribe (LILACS), Centro de Informação em Ciências da Saúde da América Latina e do Caribe (Bireme), *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) durante o mês de agosto de 2024. **Resultados e Discussão:** A pandemia da COVID-19 causou um aumento significativo de problemas de saúde mental entre os profissionais de saúde, como ansiedade, depressão, burnout e estresse pós-traumático. A sobrecarga de trabalho, a exposição constante ao risco de infecção, a escassez de recursos e a pressão emocional de lidar com a dor e a perda de pacientes foram os principais fatores de risco identificados. Embora alguns profissionais tenham adotado estratégias de enfrentamento, como apoio entre colegas e momentos de descanso, a falta de suporte psicológico adequado nas instituições de saúde agravou esses problemas. A ausência de políticas estruturadas para o cuidado da saúde mental dos trabalhadores revelou a necessidade urgente de mudanças, destacando a importância de programas de apoio contínuo e a criação de uma cultura institucional que priorize o bem-estar emocional desses profissionais. **Considerações Finais:** A pandemia da COVID-19 teve um impacto profundo na saúde mental dos profissionais de saúde, expondo fragilidades no apoio psicológico e gerando um aumento significativo de



distúrbios como ansiedade, depressão e burnout. A sobrecarga emocional e o estigma em torno da busca de ajuda evidenciam a necessidade urgente de implementar políticas de saúde mental específicas para esses trabalhadores. A experiência vivida durante a crise reforça a importância de um suporte contínuo e estruturado, para garantir não apenas o bem-estar dos profissionais, mas também a eficácia do sistema de saúde em futuras emergências. A saúde mental dos profissionais da saúde deve ser prioridade para que eles possam seguir com sua missão de cuidar com dignidade e segurança.

Palavras-chave: Pandemia; Profissionais de Enfermagem; Saúde Mental; COVID-19.

THE IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON THE MENTAL HEALTH OF HEALTHCARE PROFESSIONALS

ABSTRACT

Introduction: The COVID-19 pandemic represented an unprecedented global challenge, impacting all aspects of human life, especially the mental health of healthcare professionals. These workers, who faced long hours, work overload and constant risk of infection, also dealt with the pain and suffering of their patients, often without adequate psychological support. This context generated a significant increase in disorders such as anxiety, depression and burnout among doctors, nurses and other health professionals. **Objective:** This article seeks to analyze the impact of the pandemic on the mental health of these workers, highlighting the main risk factors, the psychological consequences and the strategies necessary to promote appropriate emotional care for this essential category in facing health crises. **Methodology:** The research was conducted through online access to the databases Documentation on Health Sciences in Latin America and the Caribbean (LILACS), Health Sciences Information Center in Latin America and the Caribbean (Bireme), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) and Virtual Health Library (VHL) during the month of August 2024. **Results and Discussion:** The COVID-19 pandemic has caused a significant increase in mental health problems among healthcare professionals, such as anxiety, depression, burnout and post-traumatic stress. Work overload, constant exposure to the risk of infection, scarcity of resources and the emotional pressure of dealing with the pain and loss of patients were the main risk factors identified. Although some professionals have adopted coping strategies, such as peer support and moments of rest, the lack of adequate psychological support in health institutions has worsened these problems. The absence of structured policies for caring for workers' mental health revealed the urgent need for changes, highlighting the importance of continuous support programs and the creation of an institutional culture that prioritizes the emotional well-being of these professionals. **Final Considerations:** The COVID-19 pandemic has had a profound impact on the mental health of healthcare professionals, exposing weaknesses in psychological support and generating a significant increase in disorders such as anxiety, depression and burnout. The emotional overload and stigma surrounding seeking help highlight the urgent need to implement specific mental health policies for these workers. The experience during the crisis reinforces the importance of continuous and structured support, to guarantee not only the well-being of professionals, but also the effectiveness of the health system in future emergencies. The mental health of healthcare professionals must be a



priority so that they can continue with their mission of providing care with dignity and safety.

Keywords: Pandemic; Nursing Professionals; Mental health; COVID-19.

1. INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19, que se iniciou em dezembro de 2019, transformou profundamente a vida das pessoas ao redor do mundo, trazendo uma série de desafios em múltiplas esferas da sociedade. Entre os impactos mais significativos dessa crise sanitária, destaca-se o efeito devastador sobre a saúde mental dos profissionais da saúde. Estes, como fronteira de combate à doença, estiveram expostos a um ambiente de trabalho extremamente sobrecarregado, repleto de incertezas, medo e estresse, características de uma crise sem precedentes. O contexto de risco constante de infecção, as longas jornadas de trabalho, o contato direto com pacientes graves e a constante necessidade de tomar decisões rápidas e difíceis em um cenário de escassez de recursos, foram fatores que contribuíram para o aumento do sofrimento psíquico desses profissionais (Galon et al., 2022).

Além disso, a pandemia trouxe à tona a fragilidade dos sistemas de saúde mental existentes, revelando a ausência de estruturas adequadas de apoio emocional e psicológico para os trabalhadores da saúde. O estigma em torno da saúde mental, frequentemente associado à ideia de fraqueza ou vulnerabilidade, também dificultou a busca por ajuda, agravando ainda mais os quadros de ansiedade, depressão e burnout. Em um cenário global, diversos estudos apontaram para o aumento significativo de sintomas de estresse pós-traumático, ansiedade generalizada, depressão e exaustão extrema entre médicos, enfermeiros, técnicos e outros profissionais de saúde (Rosa, 2021).

O impacto psicológico da pandemia foi particularmente grave para os profissionais da saúde, que, além de lidarem com o medo pessoal de infecção e a possibilidade de transmitir o vírus para suas famílias, enfrentaram o peso do sofrimento de seus pacientes e das suas famílias. A sobrecarga emocional foi exacerbada pela constante exposição a cenas de dor e morte, pelo temor de esgotamento físico e mental e pela sensação de impotência diante de uma doença ainda desconhecida. Em muitos casos, os profissionais de saúde relataram sentimentos de culpa por não conseguirem salvar todos os pacientes, mesmo com o melhor dos esforços. Esse fenômeno, conhecido como "síndrome do sobrevivente", é comum em situações extremas de crise e pode levar a um agravamento dos quadros de ansiedade e depressão (Silva, 2022).

Além disso, a pandemia revelou a fragilidade dos sistemas de saúde no que se refere à assistência psicológica para os próprios trabalhadores da saúde. Embora existam programas de suporte em algumas instituições, muitos profissionais relataram que o acesso a esses serviços era limitado ou ineficaz, agravando a solidão e o isolamento emocional que marcaram o período de enfrentamento da crise. O foco da gestão hospitalar estava voltado para o controle da doença, e as necessidades emocionais dos profissionais ficaram em segundo plano. Isso gerou um ciclo vicioso, onde a falta de apoio psicológico aumentava a exaustão mental e física, levando ao burnout e, em alguns casos, à desistência da profissão. O reconhecimento e a implementação de estratégias de saúde mental para esse grupo são essenciais não apenas para a preservação do bem-estar dos profissionais, mas também para a continuidade de um sistema de saúde eficaz e resiliente frente a futuras crises (Nascimento et al., 2022).

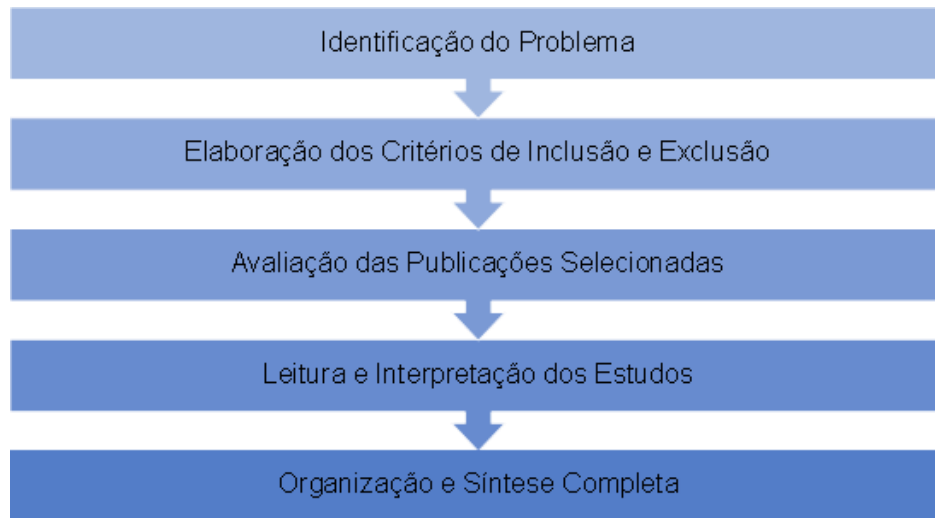
Este artigo busca analisar o impacto da pandemia na saúde mental desses trabalhadores, destacando os principais fatores de risco, as consequências psicológicas e as estratégias necessárias para promover o cuidado emocional adequado a essa categoria essencial no enfrentamento de crises sanitárias.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo exploratório, analítico de caráter descritivo, que utiliza como técnica a Revisão Integrativa da Literatura (RIL). A RIL proporciona um gama de conhecimento e resultados na prática através de diferentes publicações realizadas em diferentes anos, com diversas abordagens metodológicas, incorporando assim conceitos e evidências de problemas metodológicos.

A coleta de dados foi realizada a partir de periódicos indexados a Bibliotecas Virtuais em Saúde (BVS): Biblioteca Científica Eletrônica Online (SCIELO), Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE), Literatura Latino - Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), por meio da junção de três Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) cruzados com operador booleano “AND” ”Pandemia” AND “Profissionais de Enfermagem” AND “Saúde Mental” AND “COVID-19”.

Etapas de desenvolvimento da pesquisa.



Foram selecionados para inclusão os seguintes critérios de elegibilidade: artigos originais, revisões sistemáticas e integrativas disponíveis gratuitamente, publicados entre 2020 e 2024, e escritos em idiomas português ou inglês. Critérios de inelegibilidade incluíram publicações não científicas, pesquisas incompletas, resumos, monografias, dissertações e teses.

Os artigos foram selecionados com base nos critérios estabelecidos a partir dos títulos. Em seguida, os resumos foram analisados e, finalmente, os artigos foram lidos na íntegra. Se o artigo estivesse em conformidade com a temática proposta, era selecionado para o estudo. Um instrumento foi elaborado para a coleta direta de informações nas bases de dados selecionadas para compor esta revisão.

Utilizando os cinco DeCS: “AND”” Pandemia” AND “Profissionais de Enfermagem” AND “Saúde Mental” AND “COVID-19” Foram encontrados 900 artigos na totalidade nas bases de dados. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, o número de publicações foi reduzido para 290. Após a análise detalhada das pesquisas, apenas 12 publicações foram escolhidas para integrar este estudo.

3. RESULTADOS

A pandemia da COVID-19 trouxe à tona desafios sem precedentes para os profissionais de saúde em todo o mundo, com consequências diretas e significativas para a saúde mental



dessa população. Diversos estudos realizados em diferentes países indicam que a pressão e o estresse enfrentados pelos trabalhadores da saúde durante o pico da pandemia resultaram em um aumento substancial de problemas psicológicos, como ansiedade, depressão, estresse pós-traumático (SPT) e burnout. Os dados coletados evidenciam não só o impacto imediato da pandemia, mas também a persistência de problemas emocionais e psicológicos nos meses e até anos subsequentes ao início da crise sanitária (Ramos-Toeschler, 2020).

Um estudo realizado na China, país onde a pandemia teve seu primeiro surto, indicou que mais de 50% dos profissionais de saúde relataram sintomas de ansiedade e 40% apresentaram sinais de depressão. Essa tendência foi observada também em países como Itália, Estados Unidos, Brasil e outros, com taxas semelhantes de prevalência de distúrbios psicológicos. A pressão sobre médicos, enfermeiros e técnicos de enfermagem, agravada pelo aumento abrupto de casos graves e pela escassez de recursos materiais e humanos, causou uma sobrecarga emocional intensa. A exposição constante a situações de sofrimento humano, a sensação de impotência diante da perda de vidas e a necessidade de tomar decisões difíceis, como quem deve receber cuidados intensivos, contribuíram para um estado constante de alerta e exaustão (Queiroz, 2021).

O fenômeno do burnout foi um dos resultados mais observados durante e após o pico da pandemia. Caracterizado por uma exaustão física e emocional extrema, despersonalização (distanciamento emocional dos pacientes) e sensação de ineficácia no trabalho, o burnout afetou uma grande proporção de profissionais da saúde, especialmente aqueles diretamente envolvidos no tratamento de pacientes com COVID-19. Um estudo realizado no Brasil, com médicos e enfermeiros de unidades de terapia intensiva (UTIs), revelou que cerca de 70% dos participantes apresentaram sintomas de burnout durante a pandemia (Rosa, 2021).

Os fatores mais frequentemente associados ao desenvolvimento do burnout foram a sobrecarga de trabalho, a insegurança sobre a própria saúde, a falta de equipamentos de proteção individual (EPIs), e a sensação de que o apoio emocional era insuficiente. A literatura sugere que o burnout, quando não tratado adequadamente, pode resultar em sérios danos à saúde mental dos profissionais, comprometendo sua capacidade de trabalho e, em casos extremos, levando a afastamentos ou até o abandono da profissão (Prigol, 2020).

Outro impacto psicológico relevante observado foi o estresse pós-traumático (SPT), especialmente entre os profissionais que trabalharam diretamente com pacientes críticos. A constante exposição a cenários de alta mortalidade, o medo de ser infectado pelo vírus e, principalmente, a impossibilidade de oferecer cuidados adequados devido à saturação do sistema de saúde, geraram um trauma coletivo entre médicos, enfermeiros e outros



trabalhadores da saúde. Estudos realizados em hospitais de emergência indicaram que um número significativo de profissionais apresentou sintomas típicos de SPT, como flashbacks, hipervigilância, insônia e distúrbios emocionais persistentes. A sensação de estar constantemente em risco, aliada à incerteza e à sobrecarga de trabalho, foi identificada como um fator desencadeante do estresse pós-traumático (Peniche et al., 2016).

Além das consequências diretas para a saúde mental, os profissionais de saúde também relataram a falta de suporte psicológico adequado como uma das maiores dificuldades durante a pandemia. Embora algumas instituições de saúde tenham implementado programas de apoio psicológico, como grupos de apoio, terapia virtual e acompanhamento psicológico, muitos profissionais ainda consideraram esses recursos insuficientes ou de difícil acesso. Isso foi particularmente verdadeiro em contextos de sobrecarga e escassez de profissionais, onde a prioridade foi dada ao atendimento clínico dos pacientes e à manutenção dos serviços essenciais de saúde. Em muitas situações, a cultura institucional e o estigma sobre a saúde mental dificultaram que os profissionais buscassem ajuda, o que agravou o sofrimento psicológico e contribuiu para a deterioração da saúde mental de muitos trabalhadores (Nascimento et al., 2022).

Por outro lado, a pandemia também evidenciou o potencial de resiliência dos profissionais de saúde e a importância de estratégias de enfrentamento adotadas por muitos deles para lidar com o estresse. Alguns estudos apontam que, apesar do elevado nível de sofrimento emocional, muitos profissionais adotaram estratégias de enfrentamento adaptativas, como a busca por momentos de descanso, apoio emocional entre colegas de trabalho, e o fortalecimento dos vínculos com a família e amigos, como forma de reduzir os efeitos da pressão vivenciada no ambiente de trabalho. A cooperação mútua e a solidariedade no ambiente hospitalar foram identificadas como fatores importantes para a mitigação dos impactos negativos da crise sanitária (Luz, 2021).

No entanto, é importante destacar que a falta de políticas públicas adequadas para o cuidado da saúde mental dos trabalhadores da saúde foi um fator determinante para o agravamento de muitas condições psicológicas. O estigma associado à saúde mental e a ausência de planos estruturados para o acolhimento psicológico no ambiente hospitalar foram barreiras importantes para a identificação precoce de transtornos psicológicos e para a oferta de suporte adequado. A resposta institucional à crise psicológica dos profissionais da saúde foi muitas vezes lenta e, em alguns casos, ineficaz, deixando muitos trabalhadores sem o apoio necessário para enfrentar o estresse crônico e os desafios emocionais que a pandemia impôs (Dornelles et al., 2022).



Os resultados apontam para a urgência de se repensar as políticas de saúde mental voltadas aos profissionais de saúde. A pandemia revelou a necessidade de uma atenção psicossocial contínua e estruturada para esses trabalhadores, com programas de apoio psicológico acessíveis e eficazes. Além disso, é fundamental que haja uma mudança cultural dentro das instituições de saúde, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável, que incentive o cuidado com o bem-estar mental dos profissionais. A integração de práticas de autocuidado, pausas regulares, apoio entre colegas e a criação de espaços seguros para discussão emocional devem ser consideradas como parte da rotina de trabalho desses profissionais (Galon et al., 2022).

A criação de programas de prevenção ao burnout e ao estresse pós-traumático, com suporte psicológico acessível e especializado, é essencial para evitar que os profissionais se tornem vítimas do próprio sistema de saúde que eles sustentam. Políticas públicas que incentivem a supervisão psicológica regular, o acompanhamento psicológico contínuo e a formação de redes de apoio emocional entre os trabalhadores são medidas que, além de melhorar a saúde mental dos profissionais, podem também contribuir para uma resposta mais eficaz em futuras crises sanitárias. A implementação de tais políticas deve ser considerada uma prioridade, uma vez que o cuidado com a saúde mental dos trabalhadores da saúde não é apenas uma questão de bem-estar individual, mas também de eficiência e sustentabilidade dos sistemas de saúde no enfrentamento de emergências sanitárias (Dornelles et al., 2022).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia da COVID-19 impôs desafios imensos aos profissionais de saúde, não apenas no âmbito físico, mas também no psicológico. A exposição constante ao risco de infecção, a sobrecarga de trabalho, a escassez de recursos, a pressão por tomar decisões difíceis e o luto diário por vidas perdidas criaram um ambiente altamente estressante e traumático. Esses fatores, somados à falta de suporte psicológico adequado e ao estigma associado à busca de ajuda, resultaram em um aumento alarmante de transtornos psicológicos, como ansiedade, depressão, burnout e estresse pós-traumático entre os profissionais da saúde.

A evidência de que esses trabalhadores, fundamentais para o funcionamento do sistema de saúde, enfrentaram sérios desafios mentais durante a pandemia é clara. No entanto, a crise também trouxe à tona a resiliência desses profissionais e a importância de estratégias de



enfrentamento adotadas por muitos, como o apoio entre colegas e a busca por momentos de descanso e desconexão. As lições extraídas dessa experiência devem ser utilizadas para transformar a abordagem da saúde mental no ambiente de trabalho, priorizando o bem-estar emocional dos profissionais de saúde e reconhecendo a necessidade de políticas públicas e institucionalizadas de suporte psicológico contínuo.

É imperativo que a sociedade, as instituições de saúde e os governos compreendam que a saúde mental dos trabalhadores da saúde é um componente essencial não apenas para a proteção e recuperação desses profissionais, mas também para a eficácia dos sistemas de saúde como um todo. A implementação de programas de apoio psicológico acessíveis, a redução do estigma e a criação de uma cultura organizacional que valorize o autocuidado e o suporte emocional devem ser prioridades para evitar que crises futuras tenham o mesmo impacto devastador.

A pandemia da COVID-19 nos deixou não só um legado de sofrimento, mas também um aprendizado valioso sobre a importância de cuidar de quem cuida. O fortalecimento da saúde mental no ambiente de trabalho é uma necessidade urgente e inadiável para garantir a resiliência dos sistemas de saúde e a preservação do bem-estar daqueles que se dedicam incansavelmente à linha de frente.

5.REFERÊNCIAS

DORNELLES, C. et al. As quedas de pacientes no ambiente hospitalar entre os anos de 2009 a 2019: uma revisão integrativa. **Revista Uruguaya de Enfermería**; v. 17, n.1, 2022

GALON, Tanyse; NAVARRO, Vera Lucia; GONÇALVES, Angélica Martins de Souza. Percepções de profissionais de enfermagem sobre suas condições de trabalho e saúde no contexto da pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v.47, 2022.

LUZ, Dayse Christina Rodrigues Pereira et al. Burnout e saúde mental em tempos de pandemia de COVID-19: revisão sistemática com metanálise. **Nursing (São Paulo)**, v. 24, n. 276, p. 5714-5725, 2021.

NASCIMENTO FREIRE CAVALCANTE, Fernanda Lúcia et al. Depressão, ansiedade e estresse em profissionais da linha de frente da COVID-19. **Portugueses Journal of Mental Health Nursing/Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n.27, 2022.

PENICHE, A. C. Cuidados de enfermagem no procedimento anestésico: uma revisão integrativa. *Rev Esc Enferm USP*. São Paulo, v.50, n.1, p.154–62, 2016.

PRIGOL, Adrieli Carla; DOS SANTOS, Edilson Lima. Saúde mental dos profissionais de enfermagem diante da pandemia COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9,



2020.

QUEIROZ, Aline Macêdo et al. O 'NOVO' da COVID-19: impactos na saúde mental de profissionais de enfermagem?. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, 2021.

RAMOS-TOESCHER, Aline Marcelino et al. Saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19: recursos de apoio. **Escola Anna Nery**, v.24,2020.

ROSA, Thiago José Lima et al. Análise sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem no enfrentamento da covid-19: uma análise num hospital regional. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 44293-44317, 2021.

SILVA, Elizabeth Pimentel da et al. Desenvolvimento das ações da supervisão de enfermagem: ressignificando a prática diante da pandemia por COVID-19. **Nursing (São Paulo)**, p.7282-7298,2022.