

EFEITOS DA PANDEMIA DE COVID-19 NA SAÚDE DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM, ATUANTES NESTE PERÍODO, NO BRASIL.

Almir Terézio de Araújo Neto¹
Edna da Silva Melo²
Fabíola Braz de Souza Silva³
Kesia Karina de Lira Ferreira⁴
Talita Carvalhal dos Santos Pedrosa⁵

RESUMO

Este artigo analisa os transtornos mentais desencadeados pela pandemia de COVID-19 entre profissionais de enfermagem no Brasil. Por estarem na linha de frente do cuidado, esses profissionais enfrentaram sobrecarga física e emocional, sendo fortemente impactados em sua saúde mental. O objetivo é identificar os principais efeitos psicológicos da pandemia sobre essa categoria, destacando fatores de risco, sintomas prevalentes e estratégias de enfrentamento. A metodologia adotada baseia-se em uma revisão bibliográfica de artigos científicos publicados entre 2020 e 2023. Os resultados revelam altos índices de estresse, ansiedade, depressão, burnout e sintomas de transtorno de estresse pós-traumático entre os profissionais de enfermagem. Conclui-se que há necessidade urgente de políticas públicas que promovam apoio psicológico, melhores condições de trabalho e valorização desses trabalhadores, fundamentais no enfrentamento da crise sanitária.

Palavras-Chave: COVID-19. Saúde mental. Enfermagem.

1. INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19, iniciada em 2020, trouxe desafios inéditos ao sistema de saúde global, enfrentados pela humanidade nos últimos tempos. No Brasil, esse momento crítico escancarou fragilidades no sistema de saúde e também a humana, os profissionais de enfermagem enfrentaram uma crise silenciosa: o adoecimento emocional, carga descomunal de trabalho sobre os profissionais que estiveram, desde o início, na linha de frente. Esses trabalhadores se destacaram como agentes fundamentais no enfrentamento da crise sanitária. Contudo, a sobrecarga de trabalho, o medo constante de contaminação, as perdas de colegas e pacientes, bem como a escassez de recursos, contribuíram para o agravamento do sofrimento psíquico dessa categoria profissional. Além de enfrentar o medo e a morte, foram obrigados a passar dias, semanas, distantes de suas famílias, por medida de segurança sanitária, evitando contaminar seus familiares e amigos.

1 Graduando em Psicologia Faculdade ESUDA
2 Graduando em Psicologia Faculdade ESUDA
3 Graduando em Psicologia Faculdade ESUDA
4 Graduando em Psicologia Faculdade ESUDA
5 Graduando em Psicologia Faculdade ESUDA

Estratégia de “guerra do vírus” decisões rápidas de vida ou morte, o luto de pacientes que não puderam ser acompanhados por suas famílias, a exaustão prolongada e a falta de estrutura em diversos momentos contribuíram para o desgaste emocional profundo, onde a saúde mental dos profissionais da enfermagem pediu socorro.

1.1 Justificativa

Diante da relevância do papel desempenhado pela enfermagem durante a pandemia e dos impactos observados em sua saúde mental, este estudo justifica-se pela necessidade de dar visibilidade a esse adoecimento silencioso. Investigar os efeitos psicológicos vivenciados por esses profissionais é um passo essencial para promover políticas públicas de cuidado e valorização da categoria, além de contribuir para o fortalecimento dos serviços de saúde em futuras crises sanitárias.

1.2 Objetivos

Geral:

Analisar os efeitos da pandemia de COVID-19 sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem no Brasil.

Específicos:

- Identificar os principais fatores de risco para o adoecimento mental da categoria;
- Descrever as manifestações psicológicas mais prevalentes durante o período pandêmico;
- Apontar estratégias de enfrentamento adotadas pelas instituições e pelos profissionais;
- Refletir sobre as consequências a longo prazo e a importância de políticas públicas voltadas saúde mental desses trabalhadores.

2. METODOLOGIA

Este estudo é do tipo revisão narrativa da literatura. Foram analisados artigos acadêmicos indexados nas bases de dados SciELO, PubMed e LILACS, utilizando os descritores: “enfermagem”, “COVID-19”, “saúde mental”. A seleção incluiu publicações entre janeiro de 2020 e dezembro de 2023, com foco na saúde mental de profissionais da enfermagem durante a pandemia.

3. RESULTADOS E DISCURSÕES

3.1 Fatores de risco:

Entre os principais fatores que contribuíram para o comprometimento da saúde mental dos profissionais de enfermagem, destacam-se:

- Longas jornadas de trabalho e ausência de descanso adequado;
- Falta de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) no início da pandemia;
- Exposição direta e prolongada ao vírus SARS-CoV-2;
- Desorganização institucional e ausência de protocolos claros;
- Estigma social e isolamento familiar.

3.2 Manifestações psicológicas:

Estudos apontam índices alarmantes de:

- Ansiedade e Transtorno de Ansiedade Generalizada (acima de 60% em alguns levantamentos); Preocupação constante, tensão muscular, irritabilidade, dificuldades de concentração e distúrbios do sono. Comum em profissionais que enfrentavam o medo contínuo de contaminação e de transmitir o vírus a familiares.
- Depressão moderada a severa (cerca de 40%); Sentimentos persistentes de tristeza, desesperança, perda de interesse e fadiga. Pode ser agravada pela impotência diante da morte de pacientes e isolamento social.
- Burnout (mais de 70% relataram algum nível de exaustão emocional); Estado de esgotamento físico, emocional e mental causado pelo estresse crônico no trabalho. Caracteriza-se por exaustão extrema, distanciamento afetivo e redução da eficácia profissional.
- Transtornos do sono; Insônia, pesadelos frequentes ou sono não reparador. Causados por turnos irregulares, estresse e carga emocional elevada.
- Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT); especialmente, em profissionais que atuaram em unidades de terapia intensiva (UTIs). Sintomas como flashbacks, insônia, Hiper vigilância e evitação de situações associadas ao trauma. Frequente entre profissionais que atuaram em UTIs ou em áreas com alto índice de mortalidade.
- Abuso de Substâncias; alguns profissionais recorreram ao álcool ou medicamentos para lidar com o estresse ou dormir, o que pode evoluir para dependência.

- Transtornos Psicossomáticos; Manifestações físicas de sofrimento emocional, como dores crônicas, distúrbios gastrointestinais ou dermatológicos.

3.3 Estratégias de enfrentamento:

Algumas instituições implementaram ações para mitigar o sofrimento psicológico:

- Apoio psicológico remoto ou presencial;
- Rodas de conversa e acolhimento entre colegas;
- Programas de mindfulness (capacidade de prestar atenção ao momento presente, sem se deixar levar pelos pensamentos sobre o passado ou o futuro, ou pelas emoções intensas), e meditação guiada;
- Revezamento de turnos e escalas mais humanizadas.

Gráfico 1: Fatores que mais afetaram a saúde mental dos profissionais de enfermagem (Fonte: dados compilados de estudos entre 2021-2023) [Gráfico de barras com os seguintes itens: 1. Carga horária excessiva (80%), 2. Falta de EPIs (72%), 3. Medo de contaminação (68%), 4. Falta de apoio psicológico (65%), 5. Morte de colegas (60%)]



Nesse período percebe-se que o cuidado com a saúde mental desses profissionais nem sempre recebeu a devida atenção. Muitos locais, não havia políticas institucionais voltadas ao acolhimento psicológico da equipe. A cultura da resistência, de “dar conta”, somada à falta de tempo e de espaços seguros para falar sobre sentimentos, fez com que muitos silenciassem sua dor.

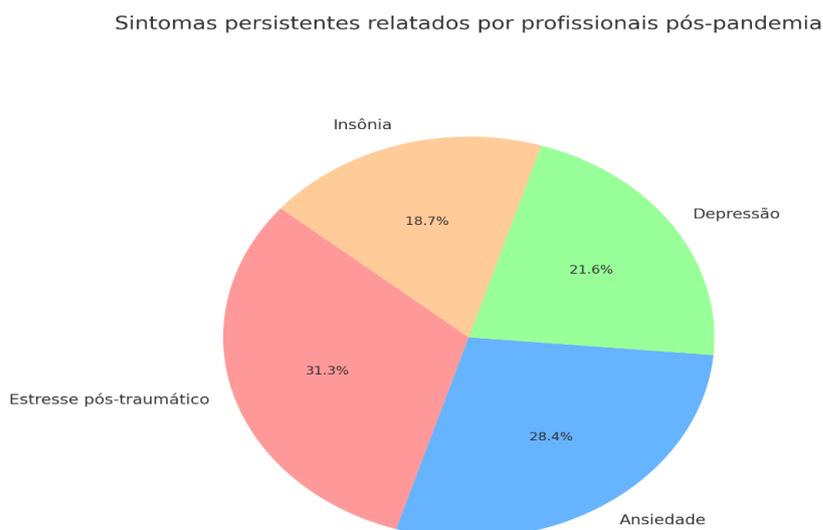
A investigação desse fenômeno também revela desigualdades: profissionais de saúde atuando em regiões periféricas, em hospitais com menor estrutura ou pertencentes a grupos sociais mais vulneráveis tendem a apresentar níveis ainda maiores de sofrimento psíquico. Além disso, a falta de suporte institucional e o estigma ainda associado ao adoecimento mental dificultam o reconhecimento e o tratamento adequado desses quadros.

Dessa forma, investigar esse aumento não se trata apenas de levantar dados estatísticos, mas de dar voz àqueles que vivenciaram a pandemia com o peso da responsabilidade sobre os ombros e a dor acumulada no silêncio. É reconhecer que, para além de profissionais, são seres humanos que também precisam de cuidado.

3.4 Consequências a longo prazo:

Os efeitos psicológicos da pandemia tendem a se prolongar. Muitos profissionais ainda enfrentam sintomas de estresse pós-traumático e necessitam de acompanhamento especializado. A falta de políticas públicas voltadas à saúde mental dos trabalhadores de enfermagem agrava a situação.

Gráfico 2: Porcentagem de profissionais que relataram sintomas persistentes pós-pandemia [Circular: Estresse pós-traumático (31,3%), Ansiedade (28,4%), Depressão (21,6%), Insônia (18,7%)]



4. CONCLUSÃO

A pandemia de COVID-19 expôs as fragilidades do sistema de saúde brasileiro, especialmente no que tange à proteção da saúde mental dos profissionais de enfermagem. Urge o desenvolvimento de políticas públicas voltadas ao cuidado psicológico desses trabalhadores, bem como estratégias institucionais que promovam ambientes laborais mais saudáveis e resilientes. Cuidar da saúde desses trabalhadores não é apenas um ato de justiça, é um compromisso ético e coletivo com aqueles que, mesmo no caos, não deixaram de cuidar dos outros. A literatura sobre o tema continua a crescer, oferecendo uma base fundamental para futuras pesquisas e intervenções específicas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. *Projeto TelePSI: apoio emocional a profissionais de saúde durante a pandemia*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (COFEN). *Relatório sobre condições de trabalho e saúde mental durante a pandemia*. Brasília, DF: Cofen, 2021.

FIOCRUZ. *Condições de trabalho dos profissionais de saúde no contexto da COVID-19*. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 2021.

OLIVEIRA, W. A. et al. Saúde mental dos profissionais de saúde no contexto da pandemia de COVID-19. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 37, n. 5, e00048521, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00048521>. Acesso em: 1 jun. 2025.

OPAS – ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *Proteção da saúde mental dos trabalhadores de saúde na pandemia*. Brasília, DF: OPAS, 2020.

SILVA, M. G. et al. Burnout em enfermeiros durante a pandemia de COVID-19. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 56, p. 12, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2022056004253>. Acesso em: 1 jun. 2025.

SOUZA, A. P. et al. Impacto da pandemia na saúde mental de profissionais de enfermagem. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 74, supl. 1, e20200634, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0634>. Acesso em: 1 jun. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS (UFMG). *Saúde mental dos profissionais de saúde durante a pandemia*. Belo Horizonte: Núcleo de Estudos em Saúde Coletiva, 2021.

TAVARES, J. C.; BITTENCOURT, R. C. O sofrimento psíquico em enfermeiros na pandemia de COVID-19. *Psicologia e Saúde*, v. 12, n. 1, p. 15–30, 2021. DOI: <https://doi.org/10.21143/psicologia.12.1.55>.

LIMA, C. P.; SOUZA, L. P.; TAVARES, C. A. Impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental de enfermeiros. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, DF, v. 73, n. 2, p. 123–130, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0545>.