

Fatores relacionados ao estresse em enfermeiros que atuaram durante a pandemia da COVID-19

Stress-related factors in nurses working during the pandemic of COVID-19

Factores relacionados con el estrés en enfermeras que trabajaron durante la pandemia de COVID-19

Recebido: 11/11/2022 | Revisado: 20/11/2022 | Aceitado: 21/11/2022 | Publicado: 27/11/2022

Savana Falcão de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1822-7249>
Centro Universitário FAMETRO, Brasil
E-mail: saavanafalcao16@gmail.com

Isabelly de Souza Ferreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8364-1262>
Centro Universitário FAMETRO, Brasil
E-mail: isabellysouza02420@gmail.com

Graciana de Sousa Lopes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3615-9040>
Centro Universitário FAMETRO, Brasil
E-mail: gracilopess@hotmail.com

Resumo

Objetivo: Discutir sobre os fatores relacionados ao estresse em enfermeiros que atuaram durante a pandemia do COVID-19, descrevendo a relação entre ambos e identificando as principais estratégias de enfrentamento que foram utilizadas para amenizar esses fatores. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura descritiva, qualitativa, exploratória, a qual foi realizada dentro das bases de dados da BVS, do LILACS, do LIVINO e do Scielo mediante os seguintes descritores: “COVID-19”, “fatores estressores” e “enfermagem”, selecionando artigos entre 2017 a 2022 acerca do tema e excluindo os que apresentavam textos incompletos. **Resultados:** identificou-se alguns tipos de adoecimento psíquico nos enfermeiros e que, os fatores estressores mais recorrentes durante a pandemia do COVID-19 foram: o estresse, a depressão, a ansiedade e a Síndrome de Burnout. Constatou-se também que as estratégias utilizadas para o enfrentamento desses estressores foram: a criação de um espaço de atendimento psicossocial aonde esses profissionais puderam se expor, criar um grupo de apoio e assistir a vídeos educativos sobre qualidade de vida e saúde mental no trabalho. **Considerações Finais:** O surgimento do COVID-19, altamente transmissível, fez com que os serviços de saúde fossem obrigados a se adequar a realidade da situação para enfrenta-la. Os profissionais da enfermagem tiveram seu cotidiano alterado e o excesso de trabalho, gerou estresses psicológicos, desafios sociais, comportamentais, familiares e valores que impactam em suas vidas neste período de pandemia e se observou o mínimo de estratégias que pudesse evitar aos fatores estressores.

Palavras-chave: Enfermagem; Fatores estressores; Pandemia.

Abstract

Objective: To discuss the factors related to stress in nurses who worked during the pandemic of COVID-19, describing the relationship between both and identifying the main coping strategies that were used to mitigate these factors. **Methodology:** This is a descriptive, qualitative, exploratory literature review, which was conducted within the BVS, LILACS, LIVINO and Scielo databases using the following descriptors: "COVID-19", "stressors" and "nursing", selecting articles on the subject between 2017 and 2022 and excluding those with incomplete texts. **Results:** We identified some types of psychological illness in nurses and that the most recurrent stressors during the COVID-19 pandemic were stress, depression, anxiety, and Burnout Syndrome. It was also found that the strategies used to face these stressors were: the creation of a space for psychosocial care where these professionals could expose themselves, create a support group and watch educational videos about quality of life and mental health at work. **Final Considerations:** The emergence of COVID-19, a highly transmissible disease, forced health services to adapt to the reality of the situation in order to face it. The nursing professionals had their daily life changed and the excessive workload generated psychological stress, social, behavioral, family and values challenges that impact their lives in this period of pandemic and it was observed the minimum of strategies that could avoid the stressors.

Keywords: Nursing; Stressors; Pandemic.

Resumen

Objetivo: Discutir los factores relacionados con el estrés en las enfermeras que trabajaron durante la pandemia de COVID-19, describiendo la relación entre ambos e identificando las principales estrategias de afrontamiento que se utilizaron para mitigar estos factores. **Metodología:** Se trata de una revisión bibliográfica descriptiva, cualitativa y exploratoria, que se realizó dentro de las bases de datos BVS, LILACS, LIVINO y Scielo utilizando los siguientes descriptores: "COVID-19", "estresores" y "enfermería", seleccionando los artículos sobre el tema entre 2017 y 2022 y excluyendo aquellos con textos incompletos. **Resultados:** Identificamos algunos tipos de enfermedades psicológicas en las enfermeras y que los factores estresantes más recurrentes durante la pandemia de COVID-19 fueron el estrés, la depresión, la ansiedad y el síndrome de burnout. También se encontró que las estrategias utilizadas para enfrentar estos estresores fueron: la creación de un espacio de atención psicosocial donde estos profesionales pudieran exponerse, crear un grupo de apoyo y ver videos educativos sobre calidad de vida y salud mental en el trabajo. **Consideraciones Finales:** La aparición del COVID-19, altamente transmisible, obligó a los servicios sanitarios a adaptarse a la realidad para poder afrontarlo. Los profesionales de enfermería tuvieron su vida diaria cambiada y el exceso de trabajo, generó estrés psicológico, social, conductual, desafíos familiares y valores que impactaron en sus vidas en este período de pandemia y se observó el mínimo de estrategias que pudieran evitar los estresores.

Palabras clave: Enfermería; Factores de estrés; Pandemia.

1. Introdução

As doenças respiratórias, comuns em todo o mundo, são responsáveis por uma elevada taxa de morbidez entre crianças, idosos e indivíduos imunocomprometidos (Bohmwald et al., 2018). Conforme o referido autor, dentre os principais vírus respiratórios, cita-se o Coronaviridae, o Paramyxoviridae e o Orthomyxoviridae, os quais estão associados a doenças graves e são de fácil transmissão, com potencial epidêmico. O Coronavirus (COVID-19), chamado de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV-2), eclodiu mundialmente no ano de 2019, na China, num mercado de animais vivos em Wuhan, sugerindo que o vírus foi transmitido por animais que estavam sendo comercializados como alimentos exóticos para os seres humanos. Sua transmissão é feita através de gotículas transportadas pelo ar, provenientes de espirros e tosses. (Brasil, 2020).

O avanço da pandemia do COVID-19 gerou um *boom* no Sistema Único de Saúde – SUS no Brasil, fazendo com que as estruturas hospitalares, principalmente no contexto da UTI, fossem expostas de maneira insuficiente, geograficamente mal distribuída, irregularmente integrada aos sistemas locais e regionais, dentre outros. A cada leito que é necessário para atendimento à pandemia, é obrigatório novos fluxos de organização de acesso, novos equipamentos, uma rede elétrica e de gases capaz de resistir a essa sobrecarga, dentre outros, e principalmente, força de trabalho qualificada para atender ao crescente número de casos complexos e muito graves (ANVISA, 2010). No Brasil, estão confirmados aproximadamente 35 mil casos de infecção e 686.036 mortes. (Brasil, 2022).

A Organização Mundial da Saúde constituiu um guia para orientação sobre a saúde mental dos trabalhadores de diversos grupos, incluindo os profissionais da saúde. Conforme o guia, a pressão do trabalho é o principal fator que ocasiona ao estresse dos profissionais da saúde, podendo se agravar para a Síndrome de Bournot, além de gerar transtornos de ansiedade e depressão, pois esses profissionais estão vulneráveis. (Silva, 2015). O estresse no ambiente de trabalho contribui, de forma relevante, para a exaustão psíquica dos profissionais, visto que ocorre um desgaste emocional e cansaço físico e mental. O contato próximo com pacientes com COVID-19 e a exposição direta aos sofrimentos físicos e psicológicos dos pacientes, faz com que os enfermeiros que estão na linha de frente sejam assolados por diversas situações de estresse, que desafia o cotidiano profissional do enfermeiro, indicando assim a necessidade da atuação de equipe multidisciplinar junto a estes profissionais de modo que eles possam continuar prestando o cuidado de maneira eficiente e com qualidade (Barbosa et al., 2020).

A necessidade de atender essas demandas pressiona o serviço de saúde a se reorganizar, objetivando ampliar as alternativas de atendimento, bem como gerenciar filas e redefinir protocolos, priorizando o cuidado e considerando os riscos advindos da doença. A sobrecarga sanitária impulsiona as redes de saúde a realizar mudanças que atendam e se adequem às demandas da população e as consequências clínicas da COVID-19 (Portela et al, 2020). Sabe-se que hospitais e unidades de saúde, a enfermagem compõe o maior número de profissionais de saúde, e seu objetivo de trabalho é centrado no cuidado ao ser

humano, numa ligação direta entre profissional/paciente e a vivência de vários fatores. Esses fatores são iminentes de impactos negativos psicossociais e psicossomáticos, ocasionando a redução da produtividade, o aumento do índice de acidentes de trabalho e uma assistência de enfermagem ineficiente (Freitas et al., 2017).

Diante do exposto, esse artigo, através de uma pesquisa de revisão bibliográfica, tem por objetivo, discutir sobre os fatores relacionados ao estresse em Enfermeiros que atuaram durante a pandemia do COVID-19, descrevendo a relação entre a pandemia e os fatores estressores apresentados em enfermeiros e, identificando as principais estratégias de enfrentamento utilizadas para minimizar os fatores estressores.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo exploratório, descritivo, do tipo Revisão Integrativa da Literatura (RIL), que é um método que proporciona conhecimento e resultados de estudos na prática, com ampla abordagem metodológica incorporando conceitos, revisão de teorias, evidências e análise de problemas metodológicos (Pereira *et al*, 2018).

Para coleta de dados, foram utilizadas as bibliotecas virtuais de pesquisa: Biblioteca Científica Eletrônica Online (Scientific Electronic Library Online - SCIELO, Biblioteca Virtual de Saúde - BVS, ZB MED search Portal for Life Sciences - LIVILO) e Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) mediante os seguintes descritores: “COVID-19”, “fatores estressores” e “enfermagem”.

Como critérios de elegibilidade foram selecionados artigos originais, disponibilizados gratuitamente, em língua portuguesa, língua espanhola e língua inglesa, publicados no período de 2017 a 2022, que tratam do tema pesquisado. Como critérios de inelegibilidade foram: Artigos com texto incompleto, resumos, monografias, dissertações de mestrado, teses de doutorado.

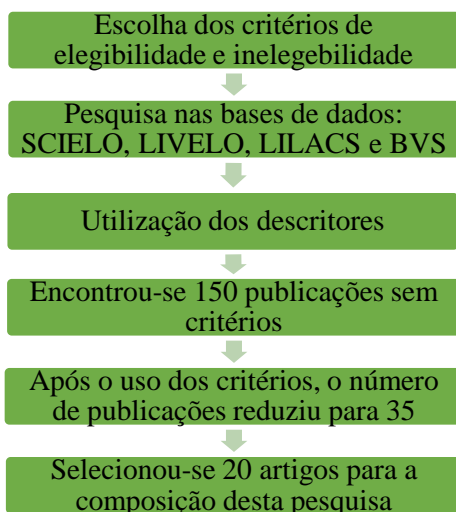
Os artigos foram selecionados de acordo com os critérios de elegibilidade e inelegibilidade a partir dos títulos, posteriormente foi realizada a análise de resumos e finalmente os artigos foram lidos na íntegra, sendo elaborado um instrumento para a coleta de informações direto das bases de dados.

3. Resultados e Discussão

Para a seleção dos artigos acerca do tema, realizou-se pesquisas nas bases de dados selecionadas, que nos apontaram um quantitativo de 150 publicações. No site Scielo, foram encontrados 70 artigos, no site LILACS, encontrou-se 30 artigos, no site BVS, foram encontrados 28 arquivos e, por fim, no site LIVELO, encontrou-se 22 arquivos. Após a leitura das publicações, pré-selecionou-se 35 artigos quanto a relevância do tema e com conclusões que proporcionariam as respostas pertinentes aos objetivos propostos.

Posteriormente, realizou-se a releitura dos pré-selecionados para a escolha dos artigos que comporiam a esta pesquisa, chegando ao número de 20 publicações que atenderam aos objetivos desta revisão de literatura (Figura 1).

Figura 1 - Fluxograma de seleção das publicações para a revisão de literatura.



Autores: Souza & Ferreira (2022).

As variáveis determinadas para análise foram: autores, ano que foi realizada a pesquisa e local do estudo. A análise oriunda dos periódicos permitiu a identificação de 20 artigos, conforme a categoria I e II que caracteriza o conteúdo dos estudos. Durante a realização da pesquisa, observou-se que no período dos anos de 2020 a 2022, foram encontrados artigos para a composição do trabalho. Os artigos selecionados para compor esta revisão de literatura foram organizados e apresentados através de uma síntese completa dos estudos conforme título, ano, país, autor, base de dados e resultados do estudo, favorecendo no processo de análise e interpretação dos artigos. (Tabela 1).

Quadro 1 - Síntese dos artigos selecionados e categorizados.

	TÍTULO	AUTORES	BASE DE DADOS/ IDIOMA	RESULTADOS
1	A enfermagem diante do enfrentamento da pandemia da COVID-19 e a qualidade de vida no trabalho	LIMA, Maria F. de M. <i>et al</i> (2022)	BVS/ Português	A falta de infraestrutura, risco de contaminação por falta de EPI's, como máscaras, luvas, toucas e avental, fez com que os enfermeiros apresentassem algum tipo de transtorno mental.
2	COVID-19 e burnout em enfermeiros residentes de um hospital universitário	VALÉRIO, Raphael L. <i>et al</i> (2021)	BVS/ Português	A pandemia aumentou os riscos de Burnout, principalmente no sexo feminino, tornando-se necessário suporte social e psicológico.
3	Círculo de Cultura: "Lugar de Fala" das enfermeiras no enfrentamento à COVID-19	VENDRUSCOLO, Carine <i>et al</i> . (2021)	BVS/ Português	A estratégia Circuito de Cultura gerou o "lugar de fala", permitindo aos enfermeiros exporem seus medos.
4	Denúncias da enfermagem brasileira sobre a exposição a riscos laborais durante a pandemia de COVID-19	NETO, Francisco R. G. X. <i>et al</i> (2021)	BVS/ Português	A pandemia exacerbou problemas de saúde mental como o estresse, a ansiedade e a depressão, que enfrentados pelos enfermeiros devido ao excesso de trabalho e falta de EPI's,
5	Atenção à saúde mental do enfermeiro: prioridade na pandemia do SARS-Co-2	RAMÍREZ, Liliana Vilarraga (2021)	BVS/ Espanhol	Como estratégia para os problemas de saúde mental, criou-se um grupo de apoio psicossocial para o acolhimento desses profissionais em crise.
6	Esgotamento físico dos profissionais de enfermagem no combate da COVID-19	SANTOS, Fabiana M. S. (2021)	BVS/ Português	A revisão proporcionou identificar fatores associados ao esgotamento físico e mental como depressão, estresse, ansiedade, dentre outros.
7	Autonomia dos enfermeiros em Urgência e Emergência no fluxo ao atendimento na pandemia da COVID-19.	BRASILIENSE, Dandara; TAKASHI, Magali (2022)	LILACS/ Português	Os enfermeiros que atuam nas emergências apresentaram sintomas de depressão e transtorno de ansiedade devido a pressão psicológica exercida pelo excesso de trabalho.
8	Qualidade de vida no trabalho dos profissionais de enfermagem: reflexão sobre os impactos da COVID-19.	FONSÊCA, Claudiomaria R. P. <i>et al</i> . (2021)	LILACS/ Português	Como estratégia, utilizou-se oito critérios que influencia na qualidade de vida do profissional, apontando quatro positivos e quatro negativos que são relevantes para a saúde física e mental.

9	Estresse da equipe de enfermagem em cuidados paliativos no enfrentamento da COVID-19	CUNHA, Daianny A. de O. <i>et al.</i>	LILACS/Português	A amostra realizada apontou um nível de estresse 42,2% nos profissionais da enfermagem durante o enfrentamento, sendo necessário acompanhamento psicológico.
10	Estresse ocupacional no contexto da COVID-19: análise fundamentada na teoria de Neuman	ALMINO, Romanniny H. S. C. <i>et al.</i>	LILACS/Português	Os estressores foram categorizados em intrapessoais, interpessoais e extrapessoais
11	Visão geral do estresse na equipe de enfermagem durante a pandemia do SARS-CoV-2	VALENCIA-GUTIÉRREZ, Norma <i>et al.</i> (2021)	LILACS/Espanhol	Os enfermeiros apresentaram transtornos de ansiedade, depressão e burnout, sendo necessário criar um núcleo de apoio psicossocial
12	Projeto Vida em Quarentena: estratégia para promoção de saúde mental de enfermeiros diante do COVID-19	OLIVEIRA, Eliany N. C. <i>et al.</i> (2020)	LIVIVO/Português	Como estratégia, o projeto desenvolveu atividades pertinentes a saúde mental e vídeos mostrando a instabilidade emocional para os profissionais que estavam vivenciando a pandemia.
13	COVID-19: reflexão da atuação do enfermeiro no combate ao desconhecido	ALVES, Júlio César R. FERREIRA, Mayana Bonfim. (2020)	LIVIVO/Português	A limitação de EPI's como máscara, luvas, avental e touca, e a sobrecarga de trabalho dos enfermeiros, somando a péssima qualidade de trabalho foram determinantes na relação pandemia/fatores estressores
14	Sofrimento emocional dos Enfermeiros no contexto hospitalar frente à pandemia de COVID-19	PEREIRA, Mara Dantas <i>et al.</i> (2020)	LIVIVO/Português	Os enfermeiros desenvolveram problemas de saúde mental, como ansiedade, estresse, e até mesmo depressão
15	Reflexões sobre o processo de enfermagem no trabalho de enfermeiras frente à pandemia da COVID-19	SOUSA, Anderson Reis <i>et al.</i> (2020)	LIVIVO/Português	O processo de enfermagem é fundamental para sistematizar o fazer profissional, visando a relação de trabalho no período da pandemia e suas doenças psicológicas.
16	Trabalho emocional de enfermeiros na linha de frente contra a pandemia de COVID-19	DIOGO, Paula M. J. <i>et al.</i> (2021)	SCIELO/Português	Como estratégia, apresentou-se os desafios enfrentados pelos enfermeiros durante a pandemia e as emoções experienciadas na prestação de cuidados, junto as respostas emocionais.
17	Experiência de enfermeiros na unidade de terapia intensiva de pacientes com COVID-19	CONZ, Claudete Aparecida <i>et al.</i> (2021)	SCIELO/Inglês	Os enfermeiros apontam demandas ao apoio à saúde física e mental, como o cansaço, estresse, depressão e ansiedade, considerando-se a intensidade do cuidado vivenciado durante a pandemia
18	A infecção pelo coronavírus chegou ao Brasil, e agora? Emoções dos enfermeiros	ELERES, Fabrício Bezerra <i>et al.</i> (2021)	SCIELO/Inglês	Na relação pandemia/excesso de trabalho, os discursos revelaram emoções como: ansiedade, cansaço, medo, insegurança, angústia e dor emocional.
19	Mudanças implementadas no ambiente de trabalho do enfermeiro na pandemia do COVID-19	SANTOS, José L. G. dos <i>et al.</i> (2021)	SCIELO/Inglês	Observou-se o excesso de trabalho dos enfermeiros, gerando o adoecimento mental como estresse e depressão, que afetou seu fazer profissional
20	Impacto do estresse na qualidade de vida de trabalhadores de enfermagem hospitalar	SILVA, Marcelo Ribeiro <i>et al.</i> (2021)	SCIELO/Inglês.	Os enfermeiros apresentaram nível médio de estresse, depressão, insônia e cansaço físico.

Categoria I Categoria II

Autores: Souza e Ferreira (2022).

3.1 Categoria I: Relação entre a Pandemia e os Fatores Estressores vivenciados por enfermeiros durante a pandemia do COVID-19

No ápice da pandemia do COVID-19, Lima *et al.* (2022), Alves e Ferreira (2020) e Neto *et al.* (2021), apontam que a falta de EPI's essenciais para os profissionais da área da saúde, como as máscaras, aventais, luvas e toucas, somada a sobrecarga de trabalho, fizeram com que esses profissionais apresentassem algum tipo de transtorno mental, diretamente relacionado aos fatores estressores, afetando a qualidade do trabalho executado pelos mesmos.

Nesse mesmo contexto, Silva (2020) relatou em sua publicação que em outros países, principalmente na China, o uso de EPI's foi fundamental para a proteção dos profissionais de saúde. Houve a necessidade de agir rapidamente pois muitos profissionais estavam sendo infectados e em muitos casos, de forma letal. A utilização dos equipamentos reduziu em torno de 20% no número de profissionais infectados.

Estudos apontaram que uma grande quantidade de profissionais de enfermagem apresentou a síndrome de Burnout no período da pandemia. Valério *et al.* (2021) e Valencia-Gutierrez e Sanchez-Silva (2021), concluíram que a Síndrome do

esgotamento profissional gerou exaustão, estresse e esgotamento físico nesses profissionais, sendo necessária a intervenção psicossocial. Essa síndrome é identificada, principalmente, nos casos de excesso de trabalho.

Em concordância, Carletto (2020), concluiu que a pressão física e psicológica vivida por enfermeiros, desencadeou a insegurança e o medo, constatando assim a relação Pandemia x Burnout. O trabalho é uma necessidade psicossocial do ser humano e a maioria dos profissionais aumentaram suas horas de trabalho que provocaram um clima intensamente exigente e gerador de tensão que excedeu as condições de superação, externando assim, principalmente, a síndrome de Burnout.

Dentre os principais transtornos de saúde mental, Santos (2021), Brasiliense e Takashi (2022), Pereira *et al* (2020) e Silva (2020), apontaram a depressão, o estresse e ansiedade como os mais recorrentes em profissionais da enfermagem, devido ao excesso de trabalho. Consonantemente, Oliveira e Soares (2021), relatam que além dos três agravos da saúde mental citados anteriormente, o sono, a angústia e a culpa, também foram relevantes no período da pandemia do COVID-19.

Os profissionais de enfermagem que atuaram no enfrentamento da pandemia do COVID-19, em sua maioria, necessitaram de acompanhamento psicológico. Conforme Cunha *et al* (2021), Almino *et al* (2021) e Sousa *et al* (2020), cerca de 42% desses profissionais procuraram por ajuda psicológica, visto que os fatores estressores afetaram de forma intra/inter/extrapessoal, originários da sistematização do fazer profissional durante o ápice da pandemia, em que os profissionais ficaram mais de doze horas de plantão.

Nesse seguimento, Mazzorana e Machado (2021), concluíram em sua pesquisa que os fatores estressores sempre fizeram parte do trabalho da realidade dos profissionais de Enfermagem, e o cenário da Pandemia de COVID-19 levaram esses profissionais ao seu limite físico e mental, sendo necessário o acompanhamento psicológico para os mesmos.

A experiência relatada por enfermeiros que vivenciaram a pandemia, segundo Conz *et al* (2021), Eleres *et al* (2021) e Santos (2021), identificou que a mudança brusca na forma de trabalhar foi o principal fator para o desencadeamento dos fatores estressores, havendo a necessidade de acompanhamento psicossocial. A mudança gerou excesso de trabalho e cansaço exacerbado, mas, mesmo assim, os profissionais não pararam de trabalhar.

Nessa linha de raciocínio, Oliveira *et al* (2021) constatou que a pandemia da COVID-19 explicitou os reflexos da precarização no setor saúde, principalmente o sofrimento psíquico dos trabalhadores de enfermagem e a formação profissional inadequada, devido ao enfrentamento de um cenário de crise e das incertezas.

Nesse contexto, releva-se que os enfermeiros não estavam preparados para o enfrentamento de uma Pandemia, tanto psicologicamente como profissionalmente. Levando-se em consideração a precarização da saúde como a falta de EPI's, de leitos UTI, de recursos materiais e humanos, além de longas jornadas de trabalho, veio à tona a agudização de um cenário que eleva o potencial de impacto na saúde mental dos trabalhadores. Ainda assim, a Enfermagem manteve-se de prontidão, ofertando assistência durante a pandemia, mesmo com os altos índices de absenteísmo por adoecimento pelo vírus ou por estresse.

3.2 Categoria II: Estratégias de Enfrentamento para minimizar os fatores estressores.

A atuação de enfermeiros intensivistas é avaliada como desencadeadora de desgaste físico, emocional e de estresse pois esse ambiente de trabalho, exige condutas rápidas para situações não planejadas. Como estratégia para o enfrentamento do COVID-19, no que se refere a saúde mental desses profissionais, Vendruscolo *et al* (2021) e Ramirez (2021) apontam que a criação de grupos de apoio psicossociais foram essenciais pois tais profissionais puderam expor seus medos e anseios devido à crise oriunda do excesso de trabalho.

Complementando, Campidelli *et al* (2021) relatou em sua publicação que a criação de espaços psicossociais nos locais de trabalho pode diminuir os sinais e sintomas que agravam a saúde mental desses profissionais. Os impactos da pandemia de COVID-19 que prejudicam a saúde mental das equipes de enfermagem estão relacionados às alterações comportamentais como ansiedade, insônia, exaustão extrema, estresse. As fontes de enfrentamento desse processo estão no gerenciamento da sua saúde

mental, o bem-estar psicossocial, criação de espaços nos locais de trabalho que possam diminuir os sinais e sintomas que agravam a saúde mental desses profissionais.

A qualidade de vida no trabalho é descrita como um índice de satisfação do trabalhador, pois é medida a partir dos níveis de saúde, ambiente físico, interação social, dentre outros. Fonseca (2021) denotou oito estratégias de enfrentamento relacionados a qualidade de vida dos enfermeiros que atuaram na pandemia, sendo quatro delas positivas e as demais negativas, de extrema relevância para a saúde física e mental.

Consequentemente, Ribeiro (2022) demonstra que é importante uma constante avaliação da qualidade de vida de trabalho da equipe de enfermagem, uma vez que, poderá ter impacto direto na qualidade da assistência prestada pela instituição aos pacientes. É necessário suporte físico e emocional à equipe de enfermagem através estudos que explorem as satisfações e as insatisfações profissionais.

Um dos maiores desafios durante a pandemia do COVID-19 foi promover a saúde mental dos enfermeiros. Oliveira *et al* (2020) e Diogo *et al* (2021), concluíram que a criação de projetos foi fundamental para a promoção de saúde. Nesses projetos, os enfermeiros assistiam a vídeos sobre instabilidade emocional, excesso de trabalho e síndromes mentais, essenciais para o entendimento do profissional acerca dos temas.

Correlacionando, Reginatto (2022) afirma que é imprescindível o acompanhamento dos fatores estressantes que configuram risco para a saúde mental desses profissionais e que em todas as unidades de saúde deveriam ser implementados projetos voltados para tal. Assim, é necessário verificar as táticas de enfrentamento utilizadas para a preservação da saúde mental dos profissionais de enfermagem, colaborando para o bem-estar físico e mental deste grande grupo.

Diante do exposto, pode-se dizer que as estratégias de enfrentamento para preservação da saúde mental dos profissionais foram adotadas, mesmo com a instabilidade emocional dos mesmos. O incentivo a comunicação interpessoal com a criação de espaços para ouvir aos enfermeiros ou para a realização de palestras, surtiu efeito sobre esses profissionais durante a pandemia do COVID-19. Nessa perspectiva, é importante salientar a necessidade de acompanhamento psicológico desses profissionais ainda por um tempo, visto que o impacto dos estressores, levou a equipe de saúde ao limite, adoecendo toda uma geração de profissionais.

4. Considerações Finais

A síndrome respiratória aguda SARS-CoV-2 (Coronavírus), assolou ao mundo em 2020, sendo considerada uma pandemia. Enfrentar tal situação tornou-se um desafio mundial emergente, visto que sua transmissão foi extremamente rápida e que a área da saúde não estava preparada para o “boom” de pessoas que procuraram ajuda, apresentando os principais sintomas que eram a febre, a tosse, o cansaço, diarreia, dor-de-cabeça e dores de garanta. Em casos mais graves do COVID-19, a população apresentava, além dos sintomas já citados, dificuldade para respirar ou falta de ar, dores no peito e perda da mobilidade.

E, devido a esse excesso de procura por hospitais, os enfermeiros, que rotineiramente estão acostumados a lidar com situações desgastante, viram-se, de certa forma, obrigados a aumentar sua carga horária de trabalho para atender a demanda. Essa profissão, até então desvalorizada por muitos, tornou-se essencial para o enfrentamento da pandemia do COVID-19, pois eram a maioria atuando na linha de frente. O aumento dessa carga horária de trabalho e os esforços necessários para prestar assistência, desencadeou o adoecimento mental desses trabalhadores, devido ao esgotamento físico e emocional.

Com a pesquisa, notou-se que os principais fatores estressores apresentados pelos enfermeiros foram a depressão, a ansiedade e a Síndrome de Burnout. O medo de ser contagiado, o excesso na demanda de pacientes, as incertezas e o cuidado com o paciente foram cruciais para os profissionais da enfermagem chegarem ao seu limite o que, consequentemente, corroborou para o seu adoecimento mental. Tais efeitos negativos mostrou que há um déficit de atenção na qualidade de vida e de trabalho desses profissionais.

Ressalta-se assim, a importância da criação de estratégias que auxiliem no bem-estar do enfermeiro em seu fazer profissional, principalmente no que se refere as condições de trabalho como quantidade de insumos disponíveis, EPI's suficientes, cumprimento da carga horária de trabalho e a valorização desse profissional. Torna-se necessário a criação de espaços psicossociais para atendimento exclusivos dos enfermeiros que, como qualquer ser humano, também necessita de acompanhamento para que sua saúde mental seja resguardada e não haja o esgotamento psicológico exposto durante a pandemia do COVID-19. Sugere-se também que mais pesquisas sejam realizadas em relação aos fatores estressores que foram notados com mais facilidade durante a pandemia, mas que é presente nos profissionais de enfermagem, cabendo a realização de estudos conforme a área de atuação.

Referências

- ANVISA (2010). Resolução nº. 7, de 24 de fevereiro de 2010. Dispõe sobre os requisitos mínimos para funcionamento de Unidades de Terapia Intensiva e dá outras providências. http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2010/res0007_24_02_2010.html.
- Ballone, G. J. (2005). Sintomas do Estresse. *In. PsiqWeb*. <http://www.psiqweb.med.br>
- Barbosa, D. J., Gomes, M. P., Gomes, A. M. T., & Souza, F. B. A. (2020) Fatores de estresse nos profissionais de enfermagem no combate à pandemia da COVID-19: síntese de evidências. *Commun. ciênc. saúde*. <http://www.escs.edu.br/revistaccs/index.php/comunicacaoencienciasdasauade/article/view/651/291>.
- Batista, L. S., & Takashi, M. H. (2020). Os principais fatores causadores de Estresse em profissionais de enfermagem que atuam em Unidade de Terapia Intensiva. *Revista de Divulgação Científica Sena Aires*, 9(1), 156-162. <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/487/412>.
- Brasil. (2017). Estresse. *Biblioteca Virtual em Saúde*. Brasília: Ministério da Saúde. <http://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2068-estresse>.
- Brasil. (2020). Boletim epidemiológico especial nº 40. Ministério da Saúde https://www.gov.br/saude/ptbr/media/pdf/2020/dezembro/11/boletim_epidemiologico_covid_40-1.pdf.
- Brasil. (2021). Painel Coronavirus. Ministério da Saúde. <https://covid.saude.gov.br/>
- Brasil. (2020). Plano de contingência nacional para infecção humana pelo novo Coronavírus 2019-nCoV: *centro de operações de emergências em saúde pública (COE-nCoV)* Brasília: Ministério da Saúde. <http://portal.arquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/07/plano-contingencia-coronavirus-preliminar.pdf>.
- Campidelli, E. D. S., et al. (2021). O impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental da enfermagem: Revisão Integrativa. https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/14701/1/TCC_Erlaine_%20F1%C3%A1via_FINAL.pdf.
- Carletto, M. (2020). A síndrome de burnout nas organizações em tempos de pandemia da covid-19. 2020. https://acervo.uniarp.edu.br/?tcc_graduacao=a-sindrome-de-burnout-nas-organizacoes-em-tempos-de-pandemia-da-covid-19.
- CDC. (2020). Coronavírus Disease 2019 (COVID-19). <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>.
- França, A. C. L., & Rodrigues, A. L. (2016). Stress e Trabalho. Uma abordagem Psicossomática. (5a ed.): *Atlas*,
- Freitas, F. M. B. D., et al (2017). Hardiness e estresse ocupacional em enfermeiros gestores de instituições hospitalares. *Rev. enferm. UFPE on line*, 4199-4205. 2017. <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/231183/25162>.
- Mazzorana, G., & Machado, E. (2021). Fatores de adoecimento mental dos profissionais de enfermagem em estresse ocupacional no contexto da pandemia COVID 19. *UNICESUMAR*. 2021. <https://rdu.unicesumar.edu.br/bitstream/123456789/9162/1/TCC.pdf>.
- Oliveira, N. V. D., et al. (2021). Trabalho de enfermagem na pandemia da covid-19 e repercussões para a saúde mental dos trabalhadores. <https://www.scielo.br/j/rngen/a/MHPHGNFPtgYJgQzwyFQnZZr/?lang=en>.
- Oliveira, O. C., & Soares, P. J. R. (2020). O impacto da pandemia de covid-19 na saúde mental das equipes de enfermagem no brasil e o enfrentamento frente a este desafio: revisão integrativa. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/14866/1/tccRUNA.pdf>.
- OPAS/OMS. (2020). OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia. *OPAS/OMS*, Brasília: 11 março 2020. https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6120:oms-afirma-que-covid-19-e-agora-caracterizada-como-pandemia&Itemid=812.
- Organização Mundial De Saúde. (2022). Classificação internacional de doenças e problemas relacionados à saúde: CID 11. <https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases#:~:text=ICD-11%20Adoption-,The%20latest%20version%20of%20the%20ICD%2C%20ICD-11%2C%20was,1st%20January%202022.%20>
- Pereira, A. S., et al (2018). *Metodologia da Pesquisa Científica*. UFSM, NTE. https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/358/2019/02/Metodologia-da-Pesquisa-Cientifica_final.pdf
- Portela, M. C., et al. (2020). Matriz linha de cuidado Covid-19 na rede de atenção à saúde. *FIOCRUZ*, Rio de Janeiro. <https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/matrizlinhacuidado.pdf>.

Reginato, G. (2022). COVID-19, equipe de enfermagem e saúde mental: uma revisão integrativa. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/25323/1/tcc%20covid%2019.pdf>.

Ribeiro, A. L. C. (2022). Qualidade de vida no trabalho da equipe de enfermagem da linha de frente no combate à COVID-19. *PUCGOIÁS*. <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/4740/1/Andreia%20-%20Vers%c3%a3o%20Final.pdf>.

Rocha, M. C. P. (2011). O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares. *Rev. Esc. Enf. USP*, 44(2), 280, 2011.

Silva, A. A. M. (2020). Sobre a possibilidade de interrupção da epidemia pelo coronavírus (COVID-19) com base nas melhores evidências científicas disponíveis. <http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v23/1980-5497-rbepid-23-e200021.pdf>.

Silva, J. L. L., et al. (2015). Fatores psicossociais e prevalência da síndrome de burnout entre trabalhadores de enfermagem intensivistas. *Rev. bras. ter. intensiva*, 27(2). 125-133.

Trettene, A. D. S., et al. (2018). Estresse e a realidade vivenciada por enfermeiros atuantes em um Centro de Terapia Intensiva. *Rev. enferm. UERJ*, e17523-e17523. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/12/967886/estresse.pdf>.