



As consequências da pandemia da Covid-19 para a enfermagem

The consequences of the Covid-19 pandemic for nursing

Las consecuencias de la pandemia de Covid-19 para la enfermeira

Lidiane Moreira de Lima e Souza¹, Thullyan de Souza Rolim¹, Luana Caroline Nunes Fernandes¹, Camila Freire Albuquerque², Daniel Sena Siqueira¹, Sandy Marques Libório Queiroz¹, Waldermisse Nery de Souza Neto¹, Thiago do Nascimento Reis¹, Lucília de Fátima Santana Jardim¹, Rodrigo Daniel Zanoni³.

RESUMO

Objetivo: Investigar e apresentar os principais fatores relacionados aos transtornos mentais em profissionais de enfermagem decorrentes da pandemia de 2020 relacionada à COVID-19. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa que utilizou como base de busca científica: BDNF, LILACS, IBICS e MEDLINE. Com investigações nos últimos 3 anos. **Resultados:** Os principais transtornos decorrentes da pandemia em profissionais da área de enfermagem encontrados foram: Burnout, depressão, ansiedade, estresse, seguidos de transtornos menos comuns como TEPT e Síndrome do pânico. Os desencadeantes listados foram: exaustão emocional, despersonalização, insônia, fadiga, nervosismo relacionado a propensão à infecção pela COVID-19, carga horária de trabalho excessiva. Percebe-se que a quantidade de artigos relacionados ao tema vem crescendo durante o período de 2022, principalmente por ser um ano onde há um declínio na taxa de transmissão e contágio pela COVID-19 no mundo, possibilitando novos estudos. **Considerações finais:** Apesar do crescimento gradativo desses transtornos mentais durante o período de pandemia, é possível programar ações que possam ser desenvolvidas em prol da saúde mental destes profissionais, tais como incentivos financeiros e organizacionais que contribuam para melhoria da segurança e conforto da enfermagem.

Palavras-chave: Saúde Mental, Enfermagem, COVID-19.

ABSTRACT

Objective: To investigate and present the main factors related to mental disorders in nursing professionals resulting from the 2020 pandemic related to COVID-19. **Methods:** This is an integrative review that used PubMed, LILACS and Scielo as a scientific search base. With searches in the last 3 years. **Results:** The main disorders resulting from the pandemic in nursing professionals found were: Burnout, depression, anxiety, stress, followed by less common disorders such as PTSD and panic disorder. The listed triggers were: emotional exhaustion, depersonalization, insomnia, fatigue, nervousness related to the propensity for COVID-19 infection, excessive workload. It should be noted that the number of articles related to the topic has been growing during the period of 2022, mainly because it is a year where there is a decline in the transmission rate and contagion by COVID-19 in the world, allowing new studies. **Final considerations:** Although psychological disorders have been gradually accepted during the pandemic period, it is possible to implement actions that can be improved in favor of the mental health of these professionals, such as financial and organizational incentives that contribute to improving the safety and comfort of nursing.

Keywords: Mental health, Nursing, COVID-19.

¹ Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Manaus - AM.

² Universidade do Estado do Amazonas (UEA), Manaus - AM.

³ Faculdade São Leopoldo Mandic Campinas, Campinas - SP.

RESUMEN

Objetivo: Investigar y presentar los principales factores relacionados con los trastornos mentales en profesionales de enfermería derivados de la pandemia de 2020 relacionada con la COVID-19. **Métodos:** Esta es una revisión integradora que utilizó PubMed, LILACS y Scielo como base de búsqueda científica. Con búsquedas en los últimos 3 años. **Resultados:** Los principales trastornos derivados de la pandemia en los profesionales de enfermería encontrados fueron: Burnout, depresión, ansiedad, estrés, seguidos de trastornos menos frecuentes como el TEPT y el trastorno de pánico. Los desencadenantes enumerados fueron: agotamiento emocional, despersonalización, insomnio, fatiga, nerviosismo relacionado con la propensión a la infección por COVID-19, carga de trabajo excesiva. Cabe señalar que la cantidad de artículos relacionados con el tema ha ido creciendo durante el periodo del 2022, principalmente porque es un año donde hay una disminución en la tasa de transmisión y contagio por COVID-19 en el mundo, lo que permite nuevos estudios. **Consideraciones finales:** Aunque los trastornos psicológicos han sido gradualmente aceptados durante el período de la pandemia, es posible implementar acciones mejorables a favor de la salud mental de estos profesionales, como incentivos financieros y organizativos que contribuyan a mejorar la seguridad y el confort de la enfermería.

Palabras clave: Salud mental, Enfermería, COVID-19.

INTRODUÇÃO

Desde o começo do ano de 2020 até o período atual o Coronavírus ou a COVID-19 se tornou uma preocupação mundial para a área da saúde. A doença possui um potencial de contágio alarmante e afetou imensamente a saúde de milhões de pessoas ao redor do mundo, configurando uma pandemia que trouxe muitos óbitos e sequelas; levando incontáveis profissionais da área da saúde a se manterem em estado de alerta para o grande perigo que se enfrenta (MASCAYANO F, et al., 2022).

O agravamento da pandemia pela COVID-19, não somente influenciou negativamente a vida da população, como também, revelou fragilidades do sistema de saúde pública de diversos países. Este cenário se apresentou também em várias regiões do Brasil e evidenciou as diferentes necessidades de saúde e infraestrutura existentes em cada um dos estados do país. Neste contexto é importante destacar que os altos índices de prevalência e casos de óbitos foram desencadeados não somente pelo novo vírus, mas por doenças já existentes e negligenciadas em associação a gestões inapropriadas (SANTOS TB, et al., 2021).

Tal recorte refletiu na saúde mental de diversas modalidades de profissão, mas principalmente aos profissionais pertencentes a prestação de serviços à saúde, visto que, para controlar a disseminação do vírus e aumento dos casos, fez-se necessário um trabalho excessivo por parte desses profissionais, atrelado ao pouco suporte voltado a recursos e equipamentos de proteção individual e coletiva, além do consequente estresse desenvolvido pela sobrecarga de trabalho (CARVALHO JC, et al., 2022).

O Transtorno Mental Comum (TMC) é uma questão de saúde coletiva e engloba três questões clínicas dentro da saúde mental: ansiedade, estresse e depressão. A presença de TMC se dá por um conjunto de sintomas não psicóticos que compreendem manifestações clínicas externas como: cefaleia, irritabilidade, baixa produtividade, dificuldade de memorização e um convívio social fragilizado. Além disso, é um dos fatores que influenciam negativamente na qualidade de vida dos cidadãos podendo contribuir para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, em decorrência dos seus danos físicos, mentais e sociais (BLANCO-DAZA M, et al., 2022; FOLI KJ, et al., 2021).

Houve também muitos registros de profissionais que foram à óbitos durante esse período, além do grande número de pacientes que também iam à óbito ou eram internados em estado grave devido às complicações que a doença proporciona ao corpo humano, afetando intensamente a carga de trabalho física, emocional e psicológica que estes profissionais lidam todos os dias (FOLI KJ, et al., 2021; MACHADO MH, et al., 2023). O alto nível de estresse ocasionado por eventos epidêmicos pode afetar a competência dos trabalhadores dentro do local de trabalho, comprometendo sua atenção e análise de decisões. Os efeitos dos fatores estressantes prejudicam não só a luta contra a pandemia da COVID-19,

mas também pode ter um efeito duradouro no bem-estar geral desses profissionais para além do período do surto (BENDAU A, et al., 2021; CARVALHO JC, et al., 2022). Avaliando de forma geral, é possível dizer que este período contribuiu de várias maneiras para o surgimento de diversas doenças mentais não apenas para as pessoas que foram vítimas dessa doença e sobreviveram, mas também para seus familiares, vizinhos, amigos e para os próprios profissionais da área da saúde. Por profissão, a enfermagem é uma área que lida com muitos perigos no seu cotidiano, e com a COVID-19 a situação não foi diferente (MACHADO MH, et al., 2023; RIBEIRO AA, et al., 2022a).

A carga horária de trabalho excessiva com diversos problemas que poderiam surgir e os riscos biológicos que se apresentavam desde a atenção primária até a atenção terciária, juntamente com a preocupação diária de uma possível contaminação que poderia se deslocar do seu local de trabalho até sua residência, afetando seus familiares e pessoas próximas, foi alguns dos diversos fatores que poderiam contribuir para intensificar estresse, angústia, solidão, ansiedade e gerar outros transtornos mentais (FEITOSA AN, et al., 2022; RIBEIRO AF, et al., 2022b).

Surge a necessidade de investigar o que gerou estes transtornos dentro do contexto da pandemia, quais foram e o que a própria enfermagem pode fazer para solucionar os mesmos, a fim de proporcionar um ambiente de trabalho mais saudável e acolhedor, que possa lidar com essas questões no início, visando a preservação da saúde mental dos profissionais de enfermagem e da equipe multiprofissional como um todo. Acrescentando a possibilidade de também criar uma condição onde futuros eventos poderão ser encarados de uma melhor maneira, a partir de estratégias que possam ser utilizadas nessas situações. São fundamentais estratégias que visem a promoção do autocuidado com a saúde mental dos profissionais dos serviços de saúde, sendo importante não só para o desempenho de atividades para o combate a COVID-19, mas também para lidar da melhor forma possível mesmo em situações de alto estresse. Englobando assim, aqueles que atuam na assistência direta – como médicos, enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem – e os que atuam no suporte – como a administração, vigilância, administração e em serviços, por exemplo, funerários (SILVA MG, et al., 2022).

Portanto, a necessidade de entender essas condições se torna fundamental e inerente a qualquer profissional da área da saúde que precise de um direcionamento voltado à saúde mental neste período pós-auge da pandemia, e por fim, conseguir estabelecer o retorno da própria saúde mental. Dessa forma, o estudo tem como objetivo investigar os principais fatores relacionados aos transtornos mentais em profissionais de enfermagem decorrentes da pandemia da COVID-19, a fim de entender quais seriam esses transtornos, os fatores relacionados e de que forma seria possível lidar com eles no período pós-auge da pandemia, através de ações que pudessem ser desenvolvidas no ambiente extra e intra-hospitalar.

MÉTODOS

O estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura e tem como objetivo subsidiar a prática clínica baseada em evidências. O procedimento metodológico segue as seis fases do processo de elaboração da revisão da literatura proposta por Souza MT (2010), e parte da seguinte pergunta norteadora: Quais são os principais transtornos mentais que afetam os profissionais de enfermagem, decorrentes da pandemia, e quais fatores desencadearam esses transtornos?

Para a delimitação da amostragem e coleta de dados a busca da literatura foi realizada nas seguintes bases de dados: Base de Dados de Enfermagem (BDENF), National Library of Medicine (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Índice Bibliográfico Español en Ciencias de la Salud (IBECS).

Sobre o estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão, definem-se como incluídos: Artigos completos disponíveis eletronicamente nas plataformas estabelecidas nos idiomas inglês, espanhol e português, com recorte temporal nos últimos 3 anos (2020 a 2022) para garantia de literaturas atuais. Como pertencentes aos critérios de exclusão foi estabelecido: Teses e dissertações, artigos em duplicidade, temas que não respondem ao recorte proposto e artigos que ultrapassem 3 anos da sua publicação.

Os artigos foram ranqueados por meio de estratégias de pesquisa baseadas nos Descritores em Ciência (DeCS), sendo estes: “Transtornos Mentais”, “Diagnóstico Psiquiátrico”, “Mental Disorders”, “Trastornos Mentales”, “Enfermagem”, “Nursing”, “Enfermería”, “COVID-19”, “Pandemia COVID-19”, “Pandemias”, “Pandemics”, “Saúde Ocupacional”, “Occupational Health” e “Salud Laboral”. Os termos foram encadeados e combinados por meio dos operadores booleanos "AND" e "OR" na opção de busca avançada.

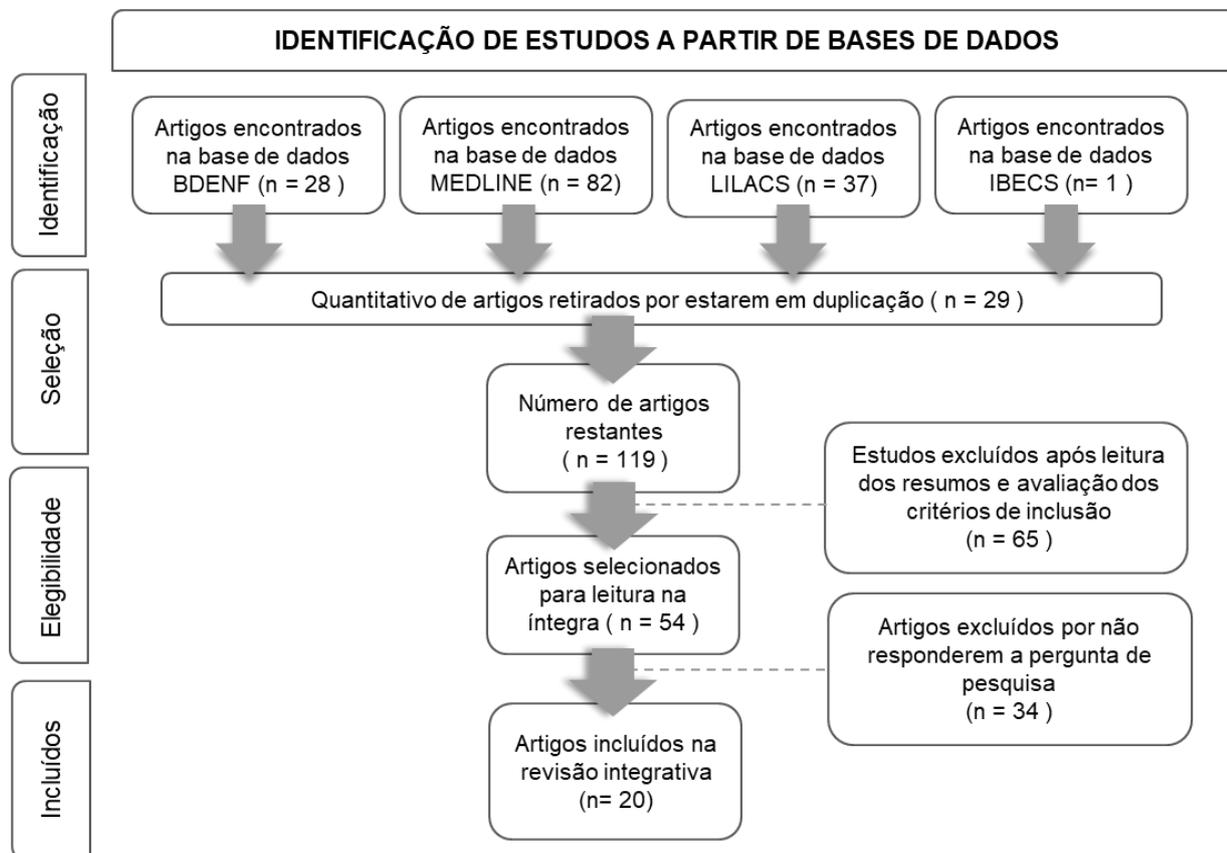
A coleta dos dados ocorreu de agosto de 2022 a janeiro de 2023 e se baseou em catalogar dos artigos seus títulos, resumos, metodologias, resultados e conclusões. Já a análise crítica dos estudos selecionados teve como objetivo buscar outras bases de autores que possam correlacionar o conhecimento sobre o tema a fim de estabelecer conclusões concisas (SOUZA MT, et al., 2010)

Em sequência houve a interpretação dos resultados baseado em desenvolver um quadro sinóptico para identificação dos artigos selecionados e seu conteúdo com as conclusões obtidas a partir de sua análise; e por fim, houve a apresentação da síntese que tem por finalidade ser feita de forma descritiva, possibilitando ao leitor a avaliação da aplicabilidade da revisão integrativa elaborada.

RESULTADOS

Um total de 148 estudos foram identificados nos bancos de dados delimitados. O desenvolvimento dos processos de busca na literatura resultou na exclusão de 128 artigos por não atender a pergunta geradora do estudo e aos critérios de inclusão de forma geral, resultando em uma amostra final de 20 artigos, esquematizados no fluxograma da **Figura 1**. A **tabela 1** apresenta a amostra incluída no estudo segundo a identificação dos títulos nas bases de dados.

Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção dos artigos para revisão integrativa.



Fonte: Souza LM de L, et al., 2023.

Quadro 1 - Amostra incluída para estudo.

Identificação do Artigo	Título do Estudo	Autor e Ano
A1	Apoio psicossocial e saúde mental dos profissionais de enfermagem no combate ao covid-19.	(MOREIRA AS e LUCCA SR, 2020)
A2	Sintomas psicopatológicos e situação laboral da enfermagem do Sudeste brasileiro no contexto da COVID-19.	(ALVES JS, et al., 2022)
A3	Depression symptoms in nursing professionals during the covid-19 pandemic.	(ÁVILA FM, et al., 2021)
A4	Mental Health in Health Professionals in the COVID-19 Pandemic.	(BENDAU A, et al., 2021)
A5	Transtornos mentais comuns e fatores associados em trabalhadores de enfermagem de unidades COVID-19	(CENTENARO AP, et al., 2022)
A6	Mental health of nursing in coping with COVID-19 at a regional university hospital.	(DAL' BOSCO EB, et al., 2020)
A7	Nurses' burnout and associated risk factors during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis	(GALANIS P, et al., 2021)
A8	Mental health of nursing professionals during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study.	(KANTORSKI LP, et al., 2022)
A9	Determination of stress, depression and burnout levels of front-line nurses during the COVID-19 pandemic.	(MURAT M, et al., 2021)
A10	Ansiedade e depressão em profissionais de enfermagem de uma maternidade durante a pandemia de COVID-19.	(RIBEIRO AA, et al., 2022c)
A11	Impacto del Covid-19 en los profesionales de enfermería: revisión sistemática y metanálisis.	(SOUZA TP, et al., 2022)
A12	Nursing professionals' mental well-being and workplace impairment during the COVID-19 crisis: A Network analysis.	(TOKAC U e RAZON S, 2021)
A13	Decline in the mental health of nurses across the globe during COVID-19: A systematic review and meta-analysis.	(VARGHESE A, et al., 2021)
A14	Burnout e resiliência em profissionais de enfermagem de terapia intensiva frente à COVID-19: estudo multicêntrico.	(VIEIRA LS, et al., 2022)
A15	Suporte ético-emocional à profissionais de enfermagem frente à pandemia de COVID-19: relato de experiência.	(AMARAL GG, et al., 2021)
A16	COVID-19: Impact on Nurses and Nursing.	(FAUTEUX N, 2021)
A17	Percepções de profissionais de enfermagem sobre suas condições de trabalho e saúde no contexto da pandemia de COVID-19.	(GALON T, et al., 2022)
A18	Prevalence of and Factors Associated With Nurse Burnout in the US.	(SHAH MK, et al., 2021)
A19	O estresse e a saúde mental de profissionais da linha de frente da COVID-19 em hospital geral.	(HORTA RL, et al., 2021)
A20	Trabalho de enfermagem na pandemia da covid-19 e repercussões para a saúde mental dos trabalhadores.	(SOUZA NV, et al., 2021)

Fonte: Souza LM de L, et al., 2023.

No **Quadro 2**, é possível observar que 65% desses artigos são de cunho quantitativo (n=13), 30% são qualitativos (n = 6) e apenas 1 mescla as duas metodologias (5%). Quanto ao ano de maior publicação de evidências envolvendo a temática, observa-se que 60% dos artigos foram publicados em 2021 (n=11) e 30% no ano de 2022 (n=6). O local e idioma dessas publicações, caracterizam-se como sendo: 65% pertencentes a língua portuguesa e publicados no Brasil (n=13), e predominantemente na língua inglesa as amostras retiradas na Inglaterra (n=2), Estados Unidos (n=2), Austrália (n=2), e Escócia (n=1).

Quadro 2 - Produções obtidas na revisão segundo itens de características gerais dos estudos.

Características gerais dos estudos		
Informação	Total de artigos	Referência
Desenho metodológico		
Quantitativo	13	A2 - A14
Qualitativo	6	A1, A15-A18, A20
Quanti-Quali	1	A19
Ano		
2020	2	A1, A6
2021	12	A3, A4, A5, A7, A9, A12, A13, A15, A16, A18, A19, A20
2022	6	A2, A8, A10, A11, A14, A17
Países e publicação		
Inglaterra	2	A7, A12
Estados Unidos	2	A8, A16
Austrália	2	A5, A9
Escócia	1	A13
Brasil	13	A1, A2, A3, A4, A6, A8, A10, A11, A14, A15, A17, A19, A20

Fonte: Souza LM de L, et al., 2023.

Como é possível observar no **Quadro 3** os resultados se mostraram bastante objetivos para os principais transtornos sendo: Ansiedade, depressão, Burnout e estresse. Dos 20 artigos selecionados (100%), 10 artigos (50%) apresentaram Burnout como um dos principais ou principal transtorno mental, 12 (60%) apresentavam depressão, 11 (55%) apresentaram ansiedade, 5 (25%) apresentaram estresse, e 6 (30%) dos artigos apresentaram outros tipos de transtornos como TEPT, Síndrome do pânico etc. Em relação aos fatores associados a esses transtornos, pode-se afirmar que 2 (10%) afirmavam que havia exaustão emocional, 3 (15%) afirmavam que havia despersonalização, 6 (30%) afirmavam que havia insônia, 5 (25%) afirmavam que havia fadiga, 9 (45%) afirmavam que havia nervosismo relacionado a propensão à infecção pela COVID-19 durante os cuidados em pacientes contaminados e 11 (55%) afirmavam que havia associação com carga horária de trabalho excessiva.

Quadro 3 - Identificação dos principais transtornos e fatores associados ao adoecimento da saúde mental entre profissionais enfermeiros.

Transtornos		
Ansiedade	12	A1, A2, A3, A6, A10, A11, A12, A13, A15, A17, A18, A20.
Síndrome de Pânico	1	A20
Depressão	13	A1, A2, A3, A6, A8, A9, A10, A11, A13, A17, A18, A20.
Burnout	10	A1, A2, A5, A7, A9, A12, A14, A16, A19, A20,
Distúrbio do sono (insônia)	5	A3, A12, A13, A15, A18
Estresse	8	A1, A2, A3, A9, A13, A17, A19, A18.
Crescimento pós-traumático	1	A5
Transtorno de estresse pós-traumático	3	A1, A18, A13
Ideação suicida	1	A8
Fatores associados		
Sobrecarga de trabalho	14	A7, A9, A13, A20, A12, A8, A11, A17, A15, A19, A10, A3, A1, A6
Baixo salário	5	A3, A6, A15, A17, A20
Condições de trabalho (como falta de EPI)	10	A1, A3, A7, A8, A13, A16, A17, A18, A19, A20
Medo da contaminação pela COVID da pessoa ou de pessoas próximas	11	A1, A3, A5, A7, A8, A10, A11, A17, A15, A18, A19.
Fatores associados		
Isolamento social	2	A13, A10
Carga horária de trabalho elevada	3	A2, A3, A15
Exaustão emocional	3	A3, A5, A7
Baixa realização profissional	1	A14
Sofrimento moral e ético	1	A18

Fonte: Souza LM de L, et al., 2023.

Em relação às intervenções eficazes na prevenção e cuidados com estes transtornos, foi observado: direcionamentos como implementação de triagem de doenças de saúde mental e intervenções precoces de apoio para enfermeiros, aumento do fornecimento de EPI's, incentivo a busca de apoio psicossocial, incentivo ao respeito no local de trabalho, condições mais favoráveis para o cuidado com os pacientes, políticas claras de prevenção de doenças, priorização e fornecimento de apoio psicológico para enfermeiros com alto risco de desenvolver distúrbios traumáticos, estratégias que trabalhem a resiliência dos profissionais, salários dignos, redução da longa e densa jornada de trabalho, contratação de mais profissionais para atuarem de forma que a equipe de enfermagem não seja sobrecarregada.

DISCUSSÃO

De acordo com o resultado obtido neste estudo, a pandemia da COVID-19 teve um impacto significativo na saúde mental dos enfermeiros em todo o mundo. A depressão, principal acometimento mental encontrado, é um distúrbio de saúde mental complexo que pode se desenvolver devido a uma variedade de fatores, incluindo fatores biológicos, psicológicos e sociais (MASCAYANO F, et al., 2022). Durante a pandemia da COVID-19, os profissionais de enfermagem estiveram na linha de frente da resposta à saúde, trabalhando longas horas em ambientes de alto estresse e, muitas vezes, lidando com situações traumáticas, como testemunhando a morte de pacientes (FOLI KJ, et al., 2021).

Vários estudos mostraram que os profissionais de saúde, incluindo profissionais de enfermagem, experimentaram níveis aumentados de depressão e ansiedade durante a pandemia (RIBEIRO CL, et al., 2022c; SOUZA TP, et al., 2022; VARGHESE A, et al., 2021). Fatores incluindo o medo de contrair a COVID-19, o aumento da carga de trabalho e pressão, a falta de equipamento de proteção adequado e a separação da família e dos amigos foram apontados como principais precursores do adoecimento da saúde mental. Além disso, os profissionais de enfermagem têm sido expostos a situações que podem levar ao sofrimento moral, uma resposta psicológica a situações em que o indivíduo se sente incapaz de agir de maneira alinhada aos seus valores éticos (FOLI KJ, et al., 2021; LUI ID, et al., 2021; VARGHESE A, et al., 2021).

Burnout e estresse são problemas de saúde ocupacional comuns entre profissionais de enfermagem, e a pandemia da COVID-19 exacerbou tal realidade. Burnout é uma resposta psicológica ao estresse crônico relacionado ao trabalho, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. O estresse, por outro lado, é uma resposta fisiológica e psicológica a demandas ou pressões externas (ROSA WE, et al., 2020).

Estudos demonstraram que os profissionais de enfermagem experimentaram altos níveis de burnout e estresse durante a pandemia (GALANIS P, et al., 2021). Além disso, os profissionais de enfermagem têm enfrentado desafios para manter o equilíbrio entre vida pessoal e profissional devido ao aumento da carga de trabalho e às mudanças em suas rotinas diárias. Isolamento social, estresse financeiro e vida familiar interrompida também contribuíram para o desenvolvimento desses acometimentos (AYAR D, et al., 2022).

Outra condição encontrada nesta revisão foi o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), este pode se desenvolver após vivenciar ou testemunhar um evento traumático. A pandemia da COVID-19 foi um evento traumático para muitas pessoas, incluindo profissionais de enfermagem que estiveram na linha de frente da resposta à saúde. Essas experiências podem levar a sintomas incluindo pensamentos intrusivos, flashbacks, comportamentos de evitação e hiperexcitação (BLANCO-DAZA M, et al., 2022).

Dessa forma, reitera-se que a saúde mental é um aspecto crítico da prática profissional de enfermagem, visto que afeta a capacidade desses profissionais de fornecer cuidados de alta qualidade a seus pacientes, lidar com as demandas e tensões do trabalho e de manter seu próprio bem-estar. Segundo Varghese A, et al. (2021), enfermeiros que apresentam problemas de saúde mental, como depressão ou ansiedade, podem ter dificuldade em manter o foco, tomar decisões e se comunicar de maneira eficaz com os pacientes e suas famílias, afetando também a capacidade dos profissionais de enfermagem de fornecer cuidados empáticos e compassivos, o que é fundamental para os resultados do paciente (RIBEIRO CL, et al., 2022c).

A enfermagem é uma profissão de alto estresse, e os problemas de saúde mental podem tornar mais difícil para esses profissionais gerenciar o estresse e manter um equilíbrio saudável entre vida pessoal e profissional. Levando ao esgotamento, fadiga por compaixão e outros resultados negativos que podem afetar o bem-estar da enfermagem e sua capacidade de fornecer cuidados de qualidade (HORTA RL, et al., 2021). Outro aspecto que também deve ser levado em consideração é o bem-estar geral dos profissionais de enfermagem. Segundo Ross A, et al. (2017), enfermeiros que vivenciam problemas de saúde mental podem ter dificuldade em manter relacionamentos saudáveis, engajar-se em atividades de autocuidado e manter sua própria saúde física e emocional. Isso pode levar a resultados negativos, como aumento do risco de problemas de saúde física, abuso de substâncias e até mesmo ideação suicida.

Por outro lado, também cabe aos trabalhadores a responsabilidade de adotar medidas de autocuidado, inclusive quanto à própria saúde mental. Estas intervenções podem ser implementadas quando se tem um incentivo financeiro, profissional e de gestão, que englobam essas questões a fim de solucioná-las, seja através da comunicação com os próprios profissionais, atendendo suas demandas e estabelecendo suporte ao trabalho, proporcionando melhores condições de trabalho e contribuindo para as futuras gerações de profissionais (CENTENARO AP, et al., 2022; AMARAL GG, et al., 2021).

Melhorar a saúde mental dos profissionais de enfermagem é fundamental. Existem várias estratégias baseadas em evidências que podem ser usadas para melhorar a saúde mental desses profissionais. Para Ross A, et al. (2017), os enfermeiros podem melhorar sua saúde mental priorizando o autocuidado. Isso inclui dormir adequadamente, manter uma dieta saudável, praticar atividades físicas e praticar atividades que reduzam o estresse, como meditação ou ioga.

Moreira AS e Lucca SR (2020) afirmam que profissionais de enfermagem podem se beneficiar ao buscar apoio social de colegas, amigos e familiares. Isso pode fornecer uma sensação de conexão e apoio que pode ajudar a reduzir o estresse e melhorar a saúde mental. Assim como, procurar ajuda profissional, incluindo serviços de aconselhamento ou conversar com um profissional de saúde mental que possa fornecer orientação e apoio, e defender um ambiente de trabalho de apoio, tais como a defesa de níveis adequados de pessoal, oportunidades de desenvolvimento profissional e uma cultura positiva no local de trabalho.

Busca-se por meio das gerências e entidades administrativas, maneiras de solucionar estas questões, através de políticas públicas voltadas ao bem-estar e dignidade do trabalhador, ações realizadas no ambiente hospitalar para prevenção, além de incentivo e disponibilização de recursos que promovam maior conforto e segurança para os profissionais de enfermagem, juntamente com o oferecimento de suporte psicológico e emocional para os profissionais que possam vir a ser acometidos por estas situações (HOSSAIN F e CLATTY A, 2021; SOUZA TP, et al., 2022).

Para evitar doenças na saúde mental em profissionais de enfermagem se perpetuem, organizações de saúde podem fornecer treinamento e capacitação tais como fornecer treinamento sobre prevenção e controle de infecções, gerenciamento de cargas de pacientes durante uma pandemia e gerenciamento de sua própria saúde mental e bem-estar (SHAH MK, et al., 2021). Assim como, recursos adequados, equipamentos de proteção individual adequados, acesso a recursos de saúde mental e outros suprimentos necessários; implementar políticas de apoio tais como horários de trabalho flexíveis, folga remunerada e outros programas que apoiem o equilíbrio entre vida pessoal e profissional (SØVOLD LE, et al., 2021; TRACY DK, et al., 2020).

Por fim, salienta-se que a saúde mental dos enfermeiros após a pandemia da COVID-19 é uma questão importante que deve ser abordada para garantir que os enfermeiros possam continuar a prestar cuidados de alta qualidade e manter o seu próprio bem-estar. Evidências salientam a necessidade de intensificar esforços para melhorar a abordagem em saúde mental para profissionais da área da saúde, seja por meio do desenvolvimento de pesquisas com informações que produzam evidências relacionadas ao tema investigado, principalmente na realidade da prática da enfermagem brasileira, ou através da implementação de leis e políticas públicas que garantam direitos trabalhistas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental é um aspecto crítico da prática profissional de enfermagem, visto que, afeta a capacidade dos profissionais de enfermagem de fornecer cuidados de alta qualidade aos seus pacientes, de lidar com as demandas e tensões do trabalho e de manter seu próprio bem-estar. As organizações de saúde devem priorizar a saúde mental na prática de enfermagem, fornecendo suporte e recursos adequados, como serviços de aconselhamento, educação sobre gerenciamento de estresse e estratégias de enfrentamento e um ambiente de trabalho de apoio que promova o autocuidado e o bem-estar. Considera-se que estudos desta natureza devem ser realizados com maior frequência para ampliar ainda mais as informações referentes a essa temática, a fim de fomentar uma visão ampla e discutir sobre as principais situações relacionadas com saúde laboral da enfermagem.

REFERÊNCIAS

1. ALVES JS, et al. Sintomas psicopatológicos e situação laboral da enfermagem do Sudeste brasileiro no contexto da COVID-19. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 2022; 30: e3518.
2. AMARAL GG, et al. Suporte ético-emocional à profissionais de enfermagem frente à pandemia de COVID-19: relato de experiência. *Escola Anna Nery*, 2021; 26: e20210234.
3. ÁVILA FM, et al. Depression symptoms in nursing professionals during the covid-19 pandemic. *Cogitare Enfermagem*, 2021; 26: e76442.
4. AYAR D, et al. Work-Life Balance and Mental Health Needs of Health Professionals During COVID-19 Pandemic in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2022; 20: 639–655.
5. BENDAU A, et al. Mental Health in Health Professionals in the COVID-19 Pandemic. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 2021; 1318: 737–757.
6. BLANCO-DAZA M, et al. Posstraumatic stress disorder in nursing staff during the COVID-19 pandemic. *Enfermería Clínica (English Edition)*, 2022; 32: 92–102.
7. CARVALHO JC, et al. Estresse percebido na equipe de enfermagem da atenção primária atuante na pandemia COVID-19. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 2022; 7: 229–230.
8. CENTENARO AP, et al. Transtornos mentais comuns e fatores associados em trabalhadores de enfermagem de unidades COVID-19. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 2022; 56: e20220059.
9. DAL'BOSCO EB, et al. Mental health of nursing in coping with COVID-19 at a regional university hospital. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2020; 73: e20200434.
10. FAUTEUX N. COVID-19: Impact on Nurses and Nursing. *AJN The American Journal of Nursing*, 2021; 121:19.
11. FEITOSA AN, et al. Transtornos mentais associados ao trabalho em saúde no Brasil nos diferentes níveis de atenção: revisão integrativa. *Conjecturas*, 2022; 22: 456–470.
12. FOLI KJ, et al. Voices from the COVID-19 frontline: Nurses' trauma and coping. *Journal of Advanced Nursing*, 2021; 77:3853–3866.
13. GALANIS P, et al. Nurses' burnout and associated risk factors during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 2021; 77:3286–3302.
14. GALON T, et al. Percepções de profissionais de enfermagem sobre suas condições de trabalho e saúde no contexto da pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 2022; 47: ecov2.
15. HORTA RL, et al. O estresse e a saúde mental de profissionais da linha de frente da COVID-19 em hospital geral. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 2021; 70:30–38.
16. HOSSAIN F e CLATTY A. Self-care strategies in response to nurses' moral injury during COVID-19 pandemic. *Nursing Ethics*, 2021; 28: 23–32.
17. KANTORSKI LP, et al. Mental health of nursing professionals during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *Revista de Saúde Pública*, 2022; 56: 8.

18. LUI ID, et al. "We also deserve help during the pandemic": The effect of the COVID-19 pandemic on foreign domestic workers in Hong Kong. *Journal of Migration and Health*, 2021; 3:100037.
19. MACHADO MH, et al. Óbitos de médicos e da equipe de enfermagem por COVID-19 no Brasil: uma abordagem sociológica. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2023; 28: 405–419.
20. MASCAYANO F, et al. The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of healthcare workers: study protocol for the COVID-19 HEalth caRe wOrkErS (HEROES) study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2022; 57: 633–645.
21. MOREIRA AS e LUCCA SR. Apoio psicossocial e saúde mental dos profissionais de enfermagem no combate ao covid-19. *Enfermagem em Foco*, 2020; 11: n. 1.ESP.
22. MURAT M, et al. Determination of stress, depression and burnout levels of front-line nurses during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health Nursing*, 2021; 30: 533–543.
23. RIBEIRO AA, et al. Impactos da pandemia COVID-19 na vida, saúde e trabalho de enfermeiras. *Acta Paulista de Enfermagem*, 2022; 35: eAPE01046.
24. RIBEIRO AF, et al. Impacto da pandemia na saúde mental dos profissionais de saúde no enfrentamento do COVID-19. *Research, Society and Development*, 2022; 11: e481111032978.
25. RIBEIRO CL, et al. Ansiedade e depressão em profissionais de enfermagem de uma maternidade durante a pandemia de COVID-19. *Escola Anna Nery*, 2022; 26: e20220041.
26. ROSA WE, et al. A blueprint for leadership during COVID-19. *Nursing management*, 2020; 51: 28–34.
27. ROSS A, et al. Nurses and Health-Promoting Behaviors: Knowledge May Not Translate Into Self-Care. *AORN Journal*, Special Focus Issue: Healthy Nurse Strategies, 2017; 105: 267–275.
28. SANTOS TB, et al. Contingência hospitalar no enfrentamento da COVID-19 no Brasil: problemas e alternativas governamentais. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2021; 26:1407–1418.
29. SHAH MK, et al. Prevalence of and Factors Associated With Nurse Burnout in the US. *JAMA Network Open*, 2021; 4:e2036469.
30. SILVA MG, et al. Pandemia do COVID-19: impacto na saúde mental e comportamental dos indivíduos com destaque no suicídio. *Revista Multidisciplinar em Saúde*, 2022; 151–159.
31. SOUZA MT, et al. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *einstein (São Paulo)*, 2010; 8:102–106.
32. SOUZA NV, et al. Trabalho de enfermagem na pandemia da covid-19 e repercussões para a saúde mental dos trabalhadores. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 2021; 42: e20200225.
33. SOUZA TP, et al. Impacto del Covid-19 en los profesionales de enfermería: revisión sistemática y metanálisis. *Trabalho, Educação e Saúde*, 2022; 20: e00069176.
34. SØVOLD LE, et al. Prioritizing the Mental Health and Well-Being of Healthcare Workers: An Urgent Global Public Health Priority. *Frontiers in Public Health*, 2021;9.
35. TOKAC U e RAZON S. Nursing professionals' mental well-being and workplace impairment during the COVID-19 crisis: A Network analysis. *Journal of Nursing Management*, 2021; 29:1653–1659.
36. TRACY DK, et al. What should be done to support the mental health of healthcare staff treating COVID-19 patients? *The British Journal of Psychiatry*, 2020; 217:537–539.
37. VARGHESE A, et al. Decline in the mental health of nurses across the globe during COVID-19: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Global Health*, 2021; 11:05009.
38. VIEIRA LS, et al. *Burnout* e resiliência em profissionais de enfermagem de terapia intensiva frente à COVID-19: estudo multicêntrico. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 2022; 30: e3589.