

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

RAYSSA WILLYANNE DE SÁ ROCHA VERAS
CAIO CÉSAR COSTA JUSTINO

**TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-
TRAUMÁTICO (TEPT) EM PROFISSIONAIS DA
SAÚDE DEVIDO A COVID-19.**

RECIFE/2023

RAYSSA WILLYANNE DE SÁ ROCHA VERAS
CAIO CÉSAR COSTA JUSTINO

**TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-
TRAUMÁTICO (TEPT) EM PROFISSIONAIS DA
SAÚDE DEVIDO A COVID-19.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Psicologia do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para Conclusão do Curso.

Orientador(a): Prof. Me. Danilo Silva

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

V473t Veras, Rayssa Willyanne de Sá Rocha.
Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) em profissionais da
saúde devido a Covid-19 / Rayssa Willyanne de Sá Rocha Veras; Caio
César Costa Justino. - Recife: O Autor, 2023.
29 p.

Orientador(a): Me. Danilo Manoel Farias da Silva.

Trabalho de Conclusão de curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Psicologia, 2023.

Inclui Referências.

1. Ansiedade. 2. Profissional de saúde. 3. Coronavírus. I. Justino,
Caio César Costa. II. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. III. Título.

CDU: 159.9

RAYSSA WILLYANNE DE SÁ ROCHA VERAS
CAIO CÉSAR COSTA JUSTINO

**TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO (TEPT) EM
PROFISSIONAIS DA SAÚDE DEVIDO A COVID-19.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do
Curso de Psicologia do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte
dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Orientador - Titulação

Examinador 1 - Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ___/___/___

AGRADECIMENTOS

A Deus por ter nos concedido saúde e força para superar todas as dificuldades.

A esta universidade, seu corpo docente, direção e administração pela oportunidade de fazer o curso.

Ao nosso querido orientador, Prof. Me. Danilo Silva, pelo empenho dedicado à elaboração desta pesquisa e suporte no pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções e incentivos.

Agradecemos à todos, nossas famílias, parentes e amigos, pois foi com o incentivo de vocês que conseguimos chegar à conclusão do nosso curso e começo de uma nova carreira. Nosso muito obrigado.

RESUMO

O mundo tem discutido e se preocupado com a Covid-19, doença causada por um novo coronavírus (Sars-CoV-2) que repercute uma pandemia de difícil controle desde o mês de dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, localizada na China com relatos de surtos de pneumonia aguda, sendo esse o início do surgimento de um novo vírus. Trata-se de estudo de revisão sistemática de literatura, cujo objetivo geral é avaliar sinais de ansiedade e de estresse pós traumático nos profissionais de saúde do Brasil durante o primeiro pico da pandemia da COVID-19. Para isso, foi realizada uma busca de estudos que abordassem o TEPT em profissionais de saúde após a pandemia de COVID-19, essa busca foi realizada nas bases de dados Medical Literature and Retrivial System onLine (MEDLINE/PubMed) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Ficou comprovado que existe um alto grau de ansiedade e também alta taxa de Transtorno de Estresse Pós Traumático frente ao contexto da COVID-19. Em suma, considerando a pandemia COVID-19 um evento recente de grande proporção, os estudos apontam para a necessidade de se ater às questões envolvendo saúde mental, pandemia COVID-19 e efeitos sobre os profissionais na linha de frente no combate à SARS-CoV-2.

Palavras chaves: 1. Ansiedade; 2. Profissional de saúde; 3. Corona vírus.

ABSTRACT

The world has been discussing and worrying about Covid-19, a disease caused by a new coronavirus (Sars-CoV-2) that has echoed a pandemic that is difficult to control since December 2019 in the city of Wuhan, located in China with reports outbreaks of acute pneumonia, this being the beginning of the emergence of a new virus. This is a systematic literature review study, whose general objective is to assess signs of anxiety and post-traumatic stress in health professionals in Brazil during the first peak of the COVID-19 pandemic. For this, a search was carried out for studies that addressed PTSD in health professionals after the COVID-19 pandemic, this search was carried out in the Medical Literature and Retrieval System onLine (MEDLINE/PubMed) and Scientific Electronic Library Online databases (SciELO). It has been proven that there is a high degree of anxiety and also a high rate of Post Traumatic Stress Disorder in the context of COVID-19. In short, considering the COVID-19 pandemic a recent and large-scale event, the studies point to the need to focus on issues involving mental health, the COVID-19 pandemic and the effects on frontline professionals in the fight against SARS- CoV-2.

Keywords: 1. Anxiety; 2. Health professional; 3. Corona virus.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DASS-21 – Depression Anxiety and Scale

DECS – Descritores em Ciências e Saúde

EPI – Equipamentos de Proteção Individual

GAD – Transtorno de ansiedade generalizada

IES-R – Event Scale Revised

MEDLINE – Medical Literature

OMS – Organização Mundial de Saúde

PHEIC – Emergência de Saúde Pública de Interesse Internacional

SARS-COV-2 – Coronavírus

SCIELO – Scientific Eletronic Library Online

TEPT – Transtorno de estresse pós-traumático

TMC – Transtornos mentais comuns

TOC – Transtorno obsessiva-compulsivo

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. OBJETIVO GERAL	12
2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
3. REFERÊNCIAL TEÓRICO.....	13
3.1 ANSIEDADE E ESTRESSE NOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE NA LINHA DE FRENTE DA COVID-19.	13
3.2 INFLUÊNCIA DA PANDEMIA DO COVID-19 NA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE.....	16
3.3 EVIDÊNCIAS DE INTERVENÇÕES DE EXERCÍCIOS PARA ALIVIAR O ESTRESSE PSICOLÓGICO DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE	19
3.4 APOIO A SAÚDE MENTAL DA EQUIPE DE SAÚDE QUE TRATA PACIENTES COM COVID-19.....	21
4. DELINIAMENTO METODOLÓGICO	24
5. RESULTADOS	25
6. DISCUSSÃO	27
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
8. REFERÊNCIAS	34

1. INTRODUÇÃO

O mundo tem discutido e se preocupado com a Covid-19, doença causada por um novo coronavírus (Sars-CoV-2) que repercute uma pandemia de difícil controle desde o mês de dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, localizada na China com relatos de surtos de pneumonia aguda, sendo esse o início do surgimento de um novo vírus. Se espalhando rapidamente não só pelo país, mas também pelo mundo todo, fazendo com que em janeiro de 2020 fosse declarado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma Emergência de Saúde Pública de Interesse Internacional (PHEIC) e em 11 de fevereiro, uma pandemia global (SILVA 2020).

Diante da gravidade da situação, além de orientação quanto a higiene das mãos e uso de máscaras, também foi adotado isolamento social como medida de contenção da propagação do vírus, que acarretou uma série de transtornos psiquiátricos, como ansiedade, insônia, depressão, compulsão alimentar, além de diminuição na prática de atividades físicas e aumento na percepção de dor, impactando de forma substancial na qualidade de vida (MOTA, 2021).

Sabe-se que, durante a pandemia, conforme o mundo enfrenta essa paralisação ou desaceleração nas atividades diárias onde indivíduos são incentivados a implementar o distanciamento social de forma a reduzir as interações entre as pessoas, conseqüentemente reduzindo a possibilidade de novas infecções, os profissionais de saúde geralmente vão na direção oposta. Logo, devido ao aumento exponencial da demanda por saúde, enfrentam longos turnos de trabalho, muitas vezes com poucos recursos e infraestrutura precária e com necessidade de uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) que podem causar desconforto físico e dificuldade para respirar (XIANG, 2020).

Os primeiros estudos (todos transversais) sobre a carga psicológica dos profissionais de saúde associados à pandemia de COVID-19 foram publicados em 2020 e foram realizados principalmente na China. Níveis elevados de ansiedade, depressão e estresse foram relatados como conseqüências psicológicas comuns, enquanto apoio social, equipamentos de proteção

adequados, orientações claras e reconhecimento do trabalho foram indicados como recursos importantes (KANG, 2020).

Além disso, essa categoria tem sido bastante exigida física e emocionalmente com altas cargas de trabalho, necessidade constante de equipamentos de proteção individual, distanciamento de familiares por receio de contágio, incertezas quanto ao tratamento da doença e vivência de situações laborais impactantes pelo alto número de óbitos e, por vezes, escassez de insumos (ZERBIN, 2020). O transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) consiste em reações disfuncionais intensas e desagradáveis que têm início após um evento extremamente traumático. Os eventos mais propensos a causar TEPT são aqueles que invocam sentimentos de medo, desamparo ou horror. O TEPT é considerado uma consequência prevalente após eventos estressantes como desastres naturais e traumas induzidos por humanos (NICOLAS, 2020).

Em comparação ao risco biológico e medidas de tratamento da COVID-19, os danos à saúde mental tendem a ser negligenciados (ORNELL, 2020), embora possam acometer maior número de pessoas e permanecer mesmo após o final de epidemias. O impacto psicológico resultante de eventos estressantes poderia ser minimizado, se identificado os principais fatores de risco que estão associados ao desenvolvimento do TEPT. A necessidade do cuidado com a saúde mental foi evidenciada em epidemias anteriores, e agora reforçadas devido ao impacto gerado a população (XIANG, 2020).

A prevalência do TEPT é considerado uma consequência predominante após eventos estressantes como desastres naturais e traumas induzidos por humanos. Em comparação ao risco biológico e medidas de tratamento da COVID-19, os danos à saúde mental tendem a ser negligenciados, embora possam acometer maior número de profissionais de saúde e permanecer mesmo após o final de epidemias. (ORNELL, 2020).

Diante dessa situação crítica os profissionais de saúde se viram num contexto em que precisavam enfrentar todos os dias no ambiente de trabalho um constante risco a infecção, incontáveis óbitos diários, superlotação de hospitais e, principalmente, a escassez de informação sobre o que realmente estavam enfrentando (LAI, 2020). Logo, os transtornos de ansiedade aumentaram cada vez mais, causando repercussões psicológicas negativas naqueles que tinham contato direto com tal realidade (MOREIRA, 2020)

Algumas características específicas do COVID-19 foram responsáveis pelos problemas de saúde mental, dentre elas: as especulações sobre seu modo de transmissão, a sua rápida disseminação e a ausência de protocolos de tratamento definitivos ou de vacina no começo da pandemia. Além disso, também alguns fatores de risco comuns para o desenvolvimento de morbidades psiquiátricas durante a pandemia em profissionais de saúde, tais como: falta de apoio social, falta de comunicação, enfrentamento mal adaptativo e falta de treinamento (SPOORTHY, 2020).

Logo, com o avanço da pandemia, houve sobrecarga nos serviços de saúde em detrimento de casos suspeitos e confirmados da Covid-19 e, em breve, pode existir grande procura pelos serviços de saúde por demandas relacionadas à Saúde Mental, tendo em vista as repercussões negativas que afetam a coletividade, inclusive profissionais de saúde, provocadas pela pandemia e que não podem ser negligenciadas (SILVA, 2020).

Quando se refere à Saúde Mental nesta pesquisa, direciona-se o olhar para um campo da saúde polissêmico, plural, e diz respeito ao estado mental dos sujeitos e das coletividades. Nota-se, a importância de realizar este trabalho, pois os profissionais de saúde vivenciam, cotidianamente, o desgaste emocional por terem de lidar com fatores estressores no ambiente de trabalho que se exacerbam em momentos de epidemias e pandemias.

A necessidade do cuidado com a saúde mental foi evidenciada em epidemias anteriores, e agora reforçadas devido ao impacto gerado a população. Tendo em vista a importância de tal tema, logo o problema da pesquisa se dá com a seguinte questão norteadora: “Qual a relação entre o agravamento de transtornos de ansiedade em profissionais da saúde e a pandemia da Covid-19?” E para responder essa pergunta, o presente trabalho visa realizar um levantamento de estudos de prevalência do TEPT em profissionais de saúde devido a pandemia de COVID-19 através de uma revisão bibliográfica.

2. OBJETIVO GERAL

O objetivo geral desta pesquisa é aprofundar a compreensão do impacto profundo e duradouro que a pandemia de COVID-19 tem tido na saúde mental dos profissionais de saúde. Buscaremos identificar de forma minuciosa os principais transtornos psicológicos enfrentados por esses profissionais, bem como os fatores de risco associados a esses transtornos. Procuraremos também propor estratégias de intervenção eficazes, visando a promoção da saúde mental desses profissionais que têm se dedicado ao cuidado dos pacientes durante essa crise sem precedentes. Acreditamos que os resultados obtidos dessa pesquisa fortalecerão sua resiliência e bem-estar emocional diante dos desafios enfrentados em meio à pandemia.

2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar os principais transtornos psicológicos enfrentados pelos profissionais de saúde durante a pandemia de COVID-19, por meio de revisão sistemática da literatura atualizada e análise de dados epidemiológicos, levando em consideração fatores como estresse, ansiedade, depressão e síndrome de burnout.

Investigar os fatores de risco associados aos transtornos psicológicos em profissionais de saúde, considerando variáveis como carga horária de trabalho, exposição direta ao vírus, falta de recursos adequados de proteção, impacto emocional do enfrentamento de situações de vida ou morte e isolamento social, por meio de entrevistas e questionários aplicados aos profissionais de saúde.

Propor estratégias de intervenção psicossocial para promover a saúde mental e o bem-estar dos profissionais de saúde, considerando a prevenção, o diagnóstico precoce e o tratamento dos transtornos psicológicos, bem como a promoção de medidas de suporte e resiliência, como treinamentos de habilidades de enfrentamento, suporte emocional e acesso a recursos de saúde mental, por meio de parcerias com serviços de saúde e instituições governamentais.

3. REFERÊNCIAL TEÓRICO

3.1 ANSIEDADE E ESTRESSE NOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE NA LINHA DE FRENTE DA COVID-19.

A pandemia de COVID-19 foi uma ameaça à saúde mental global nunca vista antes. Os mais afetados são os profissionais da saúde. Os profissionais da linha de frente são afetados não só pelo risco de se contaminarem com o vírus, mas também de sofrerem problemas relacionados ao sono e sintomas psicológicos (ROBLES, 2020).

Quando uma doença infecciosa aguda é prevalente em uma determinada área, o profissional de saúde que está em contato próximo com pacientes com doenças infecciosas pode experimentar vários problemas psicológicos. Quando o corpo encontra uma grande emergência, quando a rotina e a normalidade são interrompidas, ocorrerá uma resposta ao estresse (KOULONG, 2020).

Especialmente quando as pessoas sentem que sua vida está em perigo, pode ocorrer uma série de reações psicológicas internas, incluindo mudanças emocionais, de pensamento e de comportamento. Estes incluem medo, ansiedade, tristeza, depressão e reações psicofisiológicas, como fadiga, dor, palpitação, aperto no peito e diminuição do apetite. Em casos graves, ocorre transtorno de estresse pós-traumático. O medo frente às incertezas de uma nova doença e sentimentos de que a vida corre perigo geram uma resposta ao estresse, consequentemente o aumentando (KOULONG, 2020).

Existe o medo da autoinoculação, bem como a preocupação com a possibilidade de propagação do vírus para seus familiares, amigos ou colegas. Isso pode levá-los a se isolar de sua família, mudar sua rotina e estreitar sua rede de apoio social. Um possível resultado da permanência destas características são os desencadeamentos de diversos tipos de ansiedade gerada pela extrema pressão na qual são submetidos diariamente; causando assim a fadiga física e mental e desespero. Estes profissionais, relatam altas taxas de distúrbios do humor e possuem uma vulnerabilidade aumentada a transtornos mentais clínicos durante cenários de pandemia (ROBLES, 2020).

Os profissionais da área da saúde mantêm sua permanência naquilo que chamamos de linha de frente do tratamento dos sintomas causados pelo SARS-CoV-2, esta ação não é livre de perigos e constata uma clara exposição destes profissionais à ambientes insalubres, isso sem citar as intermináveis horas nesta atividade caracterizada pela ausência de recursos vitais para o controle da crise gerada pelo vírus. Essa situação, além do medo do contágio têm acarretado aos profissionais de saúde sofrimentos mentais e físicos (MALAQUIAS, 2021).

Pesquisas mostram que os profissionais de saúde enfrentam altos níveis de ansiedade relacionados à pandemia, incluindo preocupações com a própria saúde, medo de infectar familiares e amigos e incertezas em relação ao futuro (Lai et al., 2020). O estresse também é uma consequência comum nesse contexto, uma vez que os profissionais de saúde estão expostos a uma carga de trabalho intensa, enfrentam riscos à saúde e precisam tomar decisões difíceis em um ambiente complexo e volátil (KISELY et al., 2020).

A falta de recursos adequados e a escassez de equipamentos de proteção individual também contribuem para a ansiedade e o estresse dos profissionais de saúde. Estudos têm destacado a importância de fornecer apoio e recursos suficientes para proteger a saúde física e mental desses profissionais (ZHU et al., 2021). A disponibilidade de EPIs adequados, protocolos claros de segurança e acesso a informações atualizadas são fatores essenciais para reduzir a ansiedade e o estresse no ambiente de trabalho.

Além disso, é crucial fornecer suporte emocional e psicológico adequado aos profissionais de saúde. A implementação de programas de intervenção psicossocial, como sessões de aconselhamento, suporte de pares e serviços de suporte remoto, tem se mostrado eficaz na redução da ansiedade e do estresse entre esses profissionais (KISELY et al., 2020). O estabelecimento de uma cultura de apoio mútuo e a promoção de espaços de reflexão e compartilhamento de experiências também são estratégias importantes.

A educação e o treinamento contínuos também desempenham um papel fundamental no manejo da ansiedade e do estresse dos profissionais de saúde. O fornecimento de informações atualizadas sobre a COVID-19, treinamento em

habilidades de enfrentamento e estratégias de autogerenciamento pode ajudar os profissionais a lidar de forma mais eficaz com os desafios emocionais associados ao seu trabalho (LAI et al., 2020).

É essencial que as instituições de saúde reconheçam e validem os sentimentos de ansiedade e estresse dos profissionais de saúde. A criação de um ambiente de trabalho que promova a abertura para discussões sobre saúde mental e que enfatize a importância do autocuidado e do apoio emocional pode contribuir para o bem-estar desses profissionais (ZHU et al., 2021).

Inseridos nos males mentais, destacam-se os transtornos mentais comuns (TMC), que afetam milhares de indivíduos por todo o globo. Dentro dos TMC é possível perceber seus dois diagnósticos possíveis: transtornos de ansiedade e depressivos. A depressão é caracterizada por baixa autoestima, amargura, insônia, fadiga e perda de interesse nas atividades diárias ou no trabalho. Esses sinais e sintomas podem ser recorrentes ou podem perdurar por um tempo maior e, em casos mais graves, a depressão pode ter como consequência o suicídio (LAI, 2020).

É comum que aqueles que sofrem de transtornos de ansiedade apresentem sinais variados como fobias excessivas à eventos ou objetos sem razão lógica, apenas emocional, além de possuírem um risco maior para contrair: transtorno de ansiedade generalizada (GAD), transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e TEPT. Como com a depressão, os sintomas podem variar de leve a grave. Estima-se que 4,4% da população global sofrem de transtorno depressivo, e 3,6% de transtorno de ansiedade (ORNELL, 2020).

Além dos sinais e sintomas mentais, os profissionais de saúde que prestam assistência direta a pacientes infectados por SARS-CoV-2 desenvolveram sintomas físicos, como febre, dores de cabeça, dores musculares, fadiga, refletindo na capacidade produtiva, aumento

da utilização dos serviços de saúde, afastamento do trabalho, produzindo impactos na vida pessoal e profissional do trabalhador de saúde (LAI, 2020).

3.2 INFLUÊNCIA DA PANDEMIA DO COVID-19 NA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE

Os profissionais de saúde enfrentam uma deterioração da saúde mental, em razão à uma enorme pressão de trabalho, decorrente de alto risco de serem contaminados pelo COVID 19, devido principalmente à proteção inadequada, isolamento, interação com pacientes com emoções negativas, perda de contato com seus familiares e mais próximos e exaustão física e mental (TRACY, 2020).

A interrupção no apoio social e nos serviços de saúde durante a pandemia do Covid-19 pode contribuir para a piora dos resultados para pessoas com transtornos mentais. Além disso, foi visto o aumento da frequência de pensamentos suicidas entre profissionais de saúde em relação à população em geral, embora este não seja um dos principais problemas de saúde mental durante a pandemia. Porém, ideações suicidas podem surgir a partir de problemas de saúde mental sem tratamento e esgotamento. A frequência de problemas de saúde mental nos grupos dos profissionais da saúde era muito mais alta do que as médias nacionais e globais (ROBLES, 2020).

Alguns destes profissionais podem ter recorrência ou deterioração de problemas de saúde mental prévios; enquanto outros podem ter surgimento de novo quadro clínico. As evidências sugerem que as pessoas com transtornos mentais pré-existentes são mais suscetíveis aos efeitos dos principais estresses da vida, incluindo epidemias (TRACY, 2020). Estes trabalhadores, relatam altas taxas de distúrbios do humor e possuem uma vulnerabilidade aumentada a transtornos mentais clínicos durante cenários de pandemia.

É imprescindível a proteção da saúde dos profissionais para evitar a transmissão da Covid-19 em estabelecimentos de saúde e seus domicílios, e a adoção de protocolos de controle de disseminação com a disponibilização de

EPI, incluindo máscaras N-95, aventais, óculos de proteção, protetores faciais e luvas (DANTAS, 2021).

Além disso, a compreensão do conceito de qualidade de vida no âmbito laboral diz respeito a favorecer um ambiente saudável, que possibilite ao trabalhador condições de desenvolver suas atividades com satisfação e bem-estar, assim como envolve particularidades relacionadas à subjetividade e à multidimensionalidade (RIBEIRO, 2021).

Ademais, a saúde mental dos profissionais de saúde deve ser preservada devido ao estresse que estão sujeitos, já que surtos anteriores relataram que o impacto psicológico da quarentena pode variar de efeitos imediatos, como irritabilidade, medo de contrair e espalhar a infecção para membros da família, raiva, confusão, frustração, solidão, negação, ansiedade, depressão, insônia, desespero, até consequências extremas, incluindo suicídio (DUBEY, 2020). Desse modo, faz-se necessário estratégias assertivas para diminuir os riscos de alargamento dos casos de adoecimento mental nos profissionais da saúde.

Os desafios e frustrações usuais enfrentados pelos profissionais de saúde são amplificados durante a pandemia, o que pode resultar em níveis mais altos de ansiedade e depressão. Estudos recentes têm destacado a importância de compreender os impactos psicológicos desses desafios e fornecer apoio adequado aos profissionais. A sobrecarga de trabalho e as demandas emocionais intensas podem levar a um aumento significativo nos níveis de ansiedade nos profissionais de saúde. A exposição constante a situações de risco, a pressão para tomar decisões rápidas e difíceis, bem como o medo de infectar-se ou transmitir o vírus aos entes queridos, são fatores que contribuem para a ansiedade (KISELY et al., 2020). Esses desafios adicionais podem sobrecarregar a capacidade de enfrentamento dos profissionais de saúde e aumentar a vulnerabilidade à ansiedade.

As frustrações decorrentes de recursos limitados, como falta de equipamentos de proteção adequados ou escassez de leitos hospitalares, podem gerar sentimento de impotência e desesperança. Essas frustrações podem contribuir para o desenvolvimento de sintomas depressivos nos

profissionais de saúde (HANNEMANN et al., 2021). A sensação de não poder proporcionar o cuidado adequado aos pacientes ou de estar constantemente lutando contra obstáculos externos pode afetar negativamente o bem-estar emocional desses profissionais.

A falta de suporte e reconhecimento adequados também pode desencadear ou agravar a ansiedade e a depressão nos profissionais de saúde. Sentir-se isolado, sem apoio emocional e sem uma rede de suporte adequada pode aumentar os riscos de problemas de saúde mental (MABEN et al., 2020). A ausência de um ambiente de trabalho acolhedor, onde as preocupações e os desafios emocionais possam ser compartilhados e tratados de forma adequada, pode afetar negativamente a saúde mental dos profissionais de saúde.

Além disso, a exposição diária a situações de sofrimento e morte pode ter um impacto psicológico significativo nos profissionais de saúde. A constante confrontação com a doença e a perda pode resultar em sintomas de estresse pós-traumático e depressão (MULLER et al., 2021). Lidar com a morte de pacientes e a falta de controle sobre o curso da doença pode gerar sentimentos de tristeza, desamparo e frustração, que podem contribuir para a deterioração da saúde mental dos profissionais.

Abordar os aspectos psicológicos, como o medo e a ansiedade de pacientes criticamente doentes com COVID-19, parece ainda mais difícil e complicado, pois a maioria dos hospitais e suas equipes têm pouco treinamento formal sobre medidas adequadas de controle de infecção bem como intervenções comportamentais e de saúde mental durante e após pandemias de doenças infecciosas. Os profissionais de saúde podem achar extremamente difícil lidar com os pacientes desanimados, não cooperativos, em pânico e estigmatizados do COVID-19 (RIBEIRO, 2021).

3.3 EVIDÊNCIAS DE INTERVENÇÕES DE EXERCÍCIOS PARA ALIVIAR O ESTRESSE PSICOLÓGICO DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

O estado mental e do sono da equipe médica da linha de frente em um cenário epidêmico mostra que há um certo grau de ansiedade, depressão e transtorno de estresse, e a situação do sono também é afetada. Portanto, devemos prestar atenção ativamente à saúde mental e ao estado do sono do pessoal médico da linha de frente e adotar medidas de intervenção esportiva. O exercício físico com intensidade e quantidade adequadas pode aliviar a pressão psicológica, eliminar a tensão mental e alcançar o efeito de estabilidade psicológica. E até mesmo adotar estratégias de tratamento de intervenção medicamentosa, se necessário, o que desempenhará um papel positivo no tratamento geral e no prognóstico da equipe médica durante uma epidemia (KOULONG, 2020)

Recomenda-se que o pessoal médico da linha de frente realize mais exercícios físicos e se exercite em casa de acordo com a prescrição de exercícios de reabilitação; exercícios como ioga, tai chi e qigong podem reduzir muito o estresse psicológico e melhorar a qualidade do sono. De acordo com os resultados de feedback da equipe médica, após o exercício de acordo com a prescrição do exercício, o efeito de melhorar o sono era óbvio. As prescrições de exercícios de reabilitação aeróbica podem melhorar a função cardiopulmonar e a saúde do corpo, aliviar o estresse mental e fornecer proteção física para um bom sono (KANG, 2020)

Por isso, a implementação de estratégias que atendam às demandas de apoio psicológico dessa população de risco se mostra essencial. Terapia cognitivo comportamental, auriculoterapia e teleatendimentos são algumas das ferramentas que se mostram cada vez mais utilizadas e que vêm evidenciando resultados animadores de acordo com o avanço das técnicas utilizadas. Sendo assim, é primordial o aprofundamento de estudos em relação aos impactos, benefícios e eficácia de tais medidas para os profissionais de saúde e sua repercussão na qualidade de vida e no trabalho ao longo do período de pandemia (RIBEIRO, 2021).

Evidências científicas recentes têm destacado a eficácia das intervenções baseadas em exercícios para aliviar o estresse psicológico dos profissionais de saúde. Estudos têm demonstrado que a prática regular de exercícios físicos pode reduzir os níveis de estresse, ansiedade e sintomas de depressão entre esses profissionais (MARTINS ET AL., 2022). A atividade física promove a liberação de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar, e estimula a neurogênese, processo que contribui para a regulação do humor e da resposta ao estresse (KIM et al., 2022).

Diversos tipos de exercícios têm sido investigados e mostram benefícios para a saúde mental dos profissionais de saúde. Um estudo recente revelou que a prática de exercícios aeróbicos, como caminhada, corrida ou ciclismo, está associada a uma redução significativa nos sintomas de estresse e ansiedade entre esses profissionais (MAHMOUDI et al., 2021). Além disso, exercícios de resistência, como musculação e treinamento com pesos, também têm demonstrado efeitos positivos na diminuição do estresse e na melhora do humor (KIM et al., 2022).

A prática de exercícios em grupo pode trazer benefícios adicionais para os profissionais de saúde. Um estudo constatou que a participação em atividades físicas coletivas, como aulas de dança ou esportes em equipe, pode promover uma maior sensação de apoio social, reduzindo os níveis de estresse e melhorando a qualidade de vida desses profissionais (SHAUKAT et al., 2023). A interação social durante o exercício pode proporcionar um senso de pertencimento e fortalecer os laços interpessoais, contribuindo para a saúde mental e o bem-estar geral.

Além dos exercícios tradicionais, práticas como ioga e meditação têm sido amplamente estudadas e demonstram efeitos positivos no alívio do estresse psicológico dos profissionais de saúde. A ioga combina movimentos suaves com técnicas de respiração e meditação, proporcionando relaxamento, redução da ansiedade e melhora do equilíbrio emocional (Martis et al., 2022). Da mesma forma, a meditação mindfulness tem se mostrado eficaz na redução do estresse e no aumento da resiliência entre os profissionais de saúde, permitindo-lhes lidar de forma mais adaptativa com os desafios enfrentados no trabalho (BUSELLI et al., 2023).

A regularidade e a consistência na prática de exercícios são fundamentais para obter os benefícios psicológicos desejados. Estudos indicam que a adesão a um programa de exercícios de pelo menos três a cinco vezes por semana, com duração de 30 a 60 minutos por sessão, é capaz de proporcionar melhorias significativas no bem-estar mental dos profissionais de saúde (WONG et al., 2021). É importante ressaltar que a atividade física deve ser adaptada às preferências individuais e às condições de saúde de cada profissional, garantindo uma prática segura e adequada.

Intervenções de exercícios físicos podem ser implementadas de forma integrada aos programas de saúde ocupacional e bem-estar no ambiente de trabalho. A disponibilização de espaços adequados para a prática de exercícios, a oferta de orientação profissional e o incentivo à participação em grupos de atividades físicas são estratégias eficazes para promover o alívio do estresse psicológico e melhorar a saúde mental dos profissionais de saúde (SHARIFI et al., 2022). Essas intervenções podem contribuir para o aumento da resiliência e do autocuidado, fortalecendo a capacidade de enfrentamento diante dos desafios da profissão.

3.4 APOIO A SAÚDE MENTAL DA EQUIPE DE SAÚDE QUE TRATA PACIENTES COM COVID-19

Há uma necessidade urgente de fornecer suporte de bem-estar e saúde mental baseado em evidências para o pessoal clínico da linha de frente que gerencia a pandemia de COVID-19 que está em risco de lesão moral e doença mental (TRACY, 2020).

Com o objetivo de melhor lidar com questões psicossociais urgentes e não atendidas de diferentes domínios populacionais durante esta pandemia de COVID-19, um novo modelo de prevenção e intervenção de crises psicossociais deve ser desenvolvido com aplicação de internet e tecnologias apropriadas com a ideia central sendo integrar todas as organizações de saúde, autoridades de saúde mental, governo, instituições médicas de atenção terciária e hospitais com seus funcionários, médicos, psiquiatras, psicólogos,

médicos comunitários e assistentes sociais, bem como combinar a intervenção precoce com serviços de reabilitação posteriores (SILVA, 2020)

As respectivas autoridades devem identificar os grupos de alto risco para morbidades psicológicas durante o COVID-19 por meio de triagem adequada, encaminhamento a tempo e promover intervenções precoces de maneira direcionada. Atenção específica deve ser dada a grupos mais vulneráveis, como pessoas em quarentena, profissionais de saúde, crianças, idosos, comunidades marginalizadas (DANTAS, 2021)

Para fornecer apoio à saúde mental da equipe de saúde que trata pacientes com COVID-19, várias abordagens têm sido exploradas recentemente. Estudos têm evidenciado que a implementação de estratégias de apoio psicossocial, como o fornecimento de recursos de aconselhamento e suporte emocional, pode ajudar a mitigar o estresse e promover o bem-estar dos profissionais de saúde (BERTUZZI et al., 2021). Essas intervenções visam fornecer um espaço seguro e confidencial onde os profissionais possam compartilhar suas preocupações e buscar orientação.

Além do apoio psicológico individualizado, programas de treinamento em habilidades de enfrentamento têm sido apontados como eficazes na promoção da saúde mental da equipe de saúde. Esses programas fornecem ferramentas e estratégias práticas para lidar com o estresse, a ansiedade e o esgotamento relacionados à pandemia (HANNEMANN et al., 2022). Eles capacitam os profissionais de saúde a desenvolver resiliência, autocompaixão e habilidades de autorregulação emocional, contribuindo para um melhor manejo das adversidades enfrentadas no contexto de trabalho.

A criação de uma cultura de apoio mútuo e solidariedade entre os membros da equipe de saúde é fundamental para promover a saúde mental. Estudos têm mostrado que a camaradagem e o apoio social entre colegas de trabalho podem reduzir o estresse e a exaustão emocional dos profissionais de saúde (DUAN et al., 2020). A promoção de espaços de discussão e compartilhamento de experiências pode fortalecer os laços entre os membros da equipe, permitindo que eles se apoiem mutuamente e encontrem suporte emocional.

Além disso, é importante garantir que os profissionais de saúde tenham acesso a recursos e serviços de apoio especializados em saúde mental. Isso pode incluir serviços de aconselhamento, psicoterapia ou grupos de suporte (BERTUZZI et al., 2021). Esses recursos podem ajudar os profissionais a lidar com o estresse, a ansiedade e outras questões emocionais relacionadas ao seu trabalho na linha de frente da pandemia.

É crucial que as lideranças e gestores instituem políticas e práticas organizacionais que promovam a saúde mental da equipe de saúde. Isso pode incluir a implementação de programas de promoção do bem-estar, flexibilidade de horários, estímulo ao autocuidado e ações que promovam um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal (HANNEMANN et al., 2022). Essas medidas podem contribuir para a redução do estresse ocupacional e o fortalecimento da resiliência dos profissionais.

Para oferecer apoio à saúde mental da equipe de saúde que trata pacientes com COVID-19, é fundamental implementar estratégias de apoio psicossocial, programas de treinamento em habilidades de enfrentamento, promover uma cultura de apoio mútuo, disponibilizar recursos especializados em saúde mental e instituir políticas organizacionais voltadas para o bem-estar dos profissionais. Essas medidas são essenciais para garantir o cuidado e o suporte necessário aos profissionais de saúde que enfrentam desafios significativos no contexto da pandemia.

Buscar estratégias que protejam a saúde mental dos profissionais da saúde que estão na linha de frente também é uma estratégia para combater a Covid-19 pois, as condições de saúde mental dos profissionais de saúde estão diretamente relacionadas com a qualidade da assistência prestada. Manter equipes orientadas, esclarecidas, treinadas, fornecendo diretrizes e apoio social e melhorar a infraestrutura dos setores responsáveis pelo cuidado aos pacientes com Covid-19 pode ser um fator protetor para os profissionais que estão na linha de frente (ZERBINI, 2020).

4. DELINIAMENTO METODOLÓGICO

Trata-se de estudo de revisão sistemática de literatura, cujo objetivo geral é avaliar sinais de ansiedade e de estresse pós traumático nos profissionais de saúde do Brasil durante o primeiro pico da pandemia da COVID-19. E como objetivos específicos descrever a influência da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos profissionais da área da saúde; fornecer evidências de intervenções de exercícios para aliviar o estresse psicológico dos profissionais de saúde.

A hipótese dos autores, a partir da busca dos artigos, é de que existe um alto de grau de ansiedade entre os profissionais de saúde e com hipótese secundária, após a leitura dos estudos, é uma alta incidência de Transtorno de Estresse Pós Traumático frente ao contexto da COVID-19.

Para isso, foi realizada uma busca de estudos que abordassem o TEPT em profissionais de saúde após a pandemia de COVID-19, essa busca foi realizada nas bases de dados Medical Literature and Retrival System onLine (MEDLINE/PubMed) e Scientific Electronic Library Online (SciELO) utilizando os descritores selecionados previamente no Descritores em Ciências e Saúde (DeCs): “ansiedade”, “profissional de saúde”, “corona vírus”, “prevalência”, “saúde mental” e “agravamento” usou-se o operador lógico de pesquisa “AND”.

Foram inclusos artigos disponíveis nas línguas portuguesa e inglesa publicados a partir de janeiro de 2020. Excluiu-se aqueles que não se mostraram acessíveis e que não estavam de acordo com os objetivos da revisão, após a leitura de título e resumo. A busca foi realizada em setembro de 2022.

5. RESULTADOS

A seleção dos estudos foi pelo acesso online, identificando-se 32 estudos inicialmente, dos quais 9 não se enquadravam aos critérios de inclusão. Totalizando em 23 que satisfazem o objeto da pesquisa, onde os principais estão expostos abaixo no quadro 1.

Quadro 1. Principais dados das referências selecionadas.

ANO	AUTOR	TITULO	OBJETIVO	RESULTADOS	CONCLUSÃO
2022	GALON, Tanyse	Percepções de profissionais de enfermagem sobre suas condições de trabalho e saúde no contexto da pandemia de COVID-19.	Identificar as condições de trabalho e seus reflexos na saúde de profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19.	Os trabalhadores relataram que a pandemia agravou uma histórica, crônica e precária condição de trabalho.	A pandemia de COVID-19 intensificou a precarização do trabalho da enfermagem e o sofrimento mental dos profissionais.
2021	JUNIOR, Walter Amorim	Por trás do profissional de saúde combatente, seres humanos ansiosos e sinais de estresse pós traumático. Ansiedade e estresse pós traumático da COVID-19.	Avaliar sinais de ansiedade e estresse pós traumático nos profissionais de saúde do Brasil durante o primeiro pico da pandemia da COVID-19.	A amostra consistiu em 710 profissionais de saúde do Brasil. A maioria respondeu que passa vários dias vivenciando grande maioria das situações expostas, sendo a frequência de ocorrência significativamente maior do que de não ocorrência.	Mostrou que em maio e junho de 2020 a maior parte dos profissionais de saúde encontrava-se cansada, irritada, ansiosa e com sinais de estresse pós traumático, necessitando, portanto, de cuidados de saúde mental.
2020	MOREIRA, Wanderson Carneiro	Adoecimento mental na população geral e em Profissionais de saúde durante a covid-19.	Mapear a literatura sobre adoecimento mental na população geral e em profissionais de saúde durante a pandemia da Covid-19.	Identificaram-se 19 sintomas de adoecimento mental.	A pandemia da Covid-19 desencadeou, com maior frequência, ansiedade, depressão, estresse e transtornos do estresse pós-traumático na população geral e em profissionais de saúde.
2020	ROBLES, Roberta	Problemas de saúde mental entre profissionais de saúde envolvidos com o surto	Reunir evidências empíricas sobre as intervenções on-line em saúde mental	Adultos e profissionais de saúde foram os que mais buscaram atendimento em saúde mental, por meio de ligação	Esses achados promissores impõem desafios às questões éticas profissionais, especialmente quanto aos cuidados com pacientes de alto risco.

		COVID-19	em tempos de COVID-19	telefônica e de videochamada.	
2021	SILVA, Rodolfo Souza	O papel da telessaúde na redução da carga de saúde mental do COVID-19.	Apresentar as ações realizadas por um serviço nacional de telessaúde no Brasil.	Houve aumento de 76,8% da demanda de teleconsultorias telefônicas no período avaliado em comparação com o mesmo período em 2019, sendo 28,8% dessa demanda total decorrente de dúvidas relacionada à Covid-19.	A pandemia por Covid-19 demandou rápida resposta com a organização de materiais sobre a doença, uma nova equipe para execução das atividades de telemonitoramento e teleconsultas.
2021	SILVA, Flaviane Cristine	Sintomatologia psiquiátrica associada à depressão, ansiedade, angústia e insônia em profissionais de saúde que atendem pacientes acometidos pela COVID-19.	Investigar os impactos psiquiátricos nos profissionais de saúde diante das condições físicas e psicológicas a que são submetidos devido às altas demandas da pandemia de COVID-19	Os profissionais de saúde que trabalham no combate à COVID-19 estão sendo mais severamente afetados por transtornos psiquiátricos associados à depressão, ansiedade, angústia e insônia, estresse e traumas indiretos do que outros grupos ocupacionais.	Existe uma forte associação entre profissionais de saúde e COVID-19 em termos de repercussões psiquiátricas. A incidência de traços obsessivo-compulsivos e somatizações foi maior em situações envolvendo profissionais da linha de frente.
2020	TEIXEIRA, Carmen Fontes	A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19.	Identificar os principais problemas que estão afetando os profissionais de saúde envolvidos diretamente no enfrentamento da pandemia de COVID-19	. O principal problema é o risco de contaminação que tem gerado afastamento do trabalho, doença e morte, além de intenso sofrimento psíquico.	Cabe reiterar as recomendação da OMS com relação ao apoio que a população em geral pode dar aos profissionais e trabalhadores em saúde.
2020	ZERBINI, GIULIA	Carga psicossocial dos profissionais de saúde em tempos de COVID-19.	Investigar a carga psicossocial de médicos e enfermeiros em função do grau de contato com pacientes com COVID-19.	As causas mais comuns de sobrecarga foram tensão no trabalho e incerteza sobre o futuro. O apoio psicossocial, bem como o tempo de lazer foram listados como recursos importantes.	os enfermeiros que trabalham em enfermarias de COVID-19 são afetados psicologicamente pelas consequências da pandemia. Isso pode ser devido a uma maior carga de trabalho.

6. DISCUSSÃO

Ao término da leitura crítica dos artigos, eles foram agrupados de acordo com os resultados nas seguintes categorias: Ansiedade e estresse nos profissionais de saúde na linha de frente da COVID-19; Influência da pandemia do COVID-19 na saúde mental dos profissionais da área de saúde; nas evidências de intervenções de exercícios para aliviar o estresse psicológico dos profissionais de saúde; e no apoio a saúde mental da equipe de saúde que trata pacientes com covid-19.

Ficou comprovado através do estudo de artigos científicos que a população mundial tem sofrido física e psicologicamente, medo, ansiedade e estresse pós traumático ocasionados pela doença, sendo os profissionais de saúde a esfera social mais atingida uma vez que são eles que enfrentam a doença nos mais variados cenários. Enquanto o mundo todo passava uma paralização, onde foi implementado o distanciamento social como uma forma de redução de interação entre as pessoas para reduzir novas infecções, esses profissionais vão na direção oposta e com necessidade de uso de EPI's que podem causar desconforto físico e dificuldade para respirar. (MALAQUIAS, 2021)

Durante esse período de pandemia, tornaram-se comuns os sintomas de transtornos mentais e dificuldades no preparo de defesas e seu enfrentamento fragilizado como um todo, isso é um duro fato que destaca falhas severas. Em um certo sentido, elas agem como obstáculos às boas práticas de atenção e tratamento especializado e podem comprometer a melhoria do quadro clínico dos pacientes infectados. (GALON, 2022)

O desgaste mental extremo associado com ocasiões emergenciais em aumento exponencial às crises não pode e não deve ser ignorado. O cenário produzido pela COVID-19 é percebido como uma oportunidade para o desenvolvimento de estratégias de orientação, atenção e tratamento à saúde mental dos envolvidos. (DUAN, 2020)

Logo, deve-se pensar em intervenções por meio de exercícios para aliviar o estresse psicológico desses profissionais de saúde. Além disso, muitos

profissionais podem se sentir despreparados para realizar a intervenção clínica de pacientes infectados por esse novo vírus, sobre o qual pouco se sabia no início e que no começo não existiam protocolos clínicos ou tratamentos bem estabelecidos. Os autores desta pesquisa afirmam que dados clínicos e epidemiológicos sobre as implicações da COVID-19 na saúde mental ainda são recentes.

Ficou comprovado que existe um alto grau de ansiedade e também alta taxa de Transtorno de Estresse Pós Traumático frente ao contexto da COVID-19. O levantamento dos autores ainda destaca a associação direta entre os níveis de ansiedade, vivenciados por profissionais da saúde, aos fatores estressores experienciados pela categoria durante o trabalho de combate a COVID-19 na China, entre os meses de janeiro e fevereiro de 2020. Ainda de acordo com Moreira et al. (2020, p.12):

[...]esse dado pode estar relacionado com a necessidade da utilização de roupas de proteção especiais rotineiramente, incluindo roupas impermeáveis, de proteção especial contra materiais de risco ou potencialmente contaminadas (Hazmat Suits), trabalho contínuo e por longas jornadas em caráter de isolamento, intensidade de trabalho elevada e exposição ao trabalho sob pressão, que geram estresse adicional, além da mortalidade elevada dos pacientes. (MOREIRA, 2020, p.12)

Em um estudo sobre os impactos psicológicos gerados pela pandemia do novo coronavírus na China. (WANG, 2020) Esse estudo, foi feito em um intervalo de 14 dias (entre janeiro e fevereiro de 2020), sendo coletados dados acerca das reações a eventos estressores e percepção de sintomas estresse, ansiedade e depressão em 1.210 pessoas de 194 cidades chinesas, por meio das escalas Event Scale – Revised (IES-R) e Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21).

Sobre a necessidade de intervenções terapêuticas baseadas em internet, Silva et al (2021, p. 2) expõe que:

Tendo em vista a atual situação epidêmica e os correspondentes requisitos de prevenção e controle, as intervenções baseadas na Internet podem fornecer uma alternativa à terapia

presencial para melhorar a saúde mental e a qualidade de vida dos pacientes com COVID-19. A assistência médica baseada na Internet permitiu que pacientes com uma variedade de distâncias geográficas recebessem a mesma terapia cognitivo-comportamental digital para insônia. Essa forma de psicoterapia pode fornecer tratamento e intervenção de forma eficiente aos pacientes sob os requisitos de distanciamento social durante a epidemia de COVID-19 (SILVA).

Outros sentimentos conflitantes geram, posteriormente, sofrimento emocional nestes profissionais. O envolvimento em atividades que não atendem valores morais e éticos, que vão desde decisões que podem alterar a vida, como o racionamento de recursos médicos limitados para pacientes igualmente necessitados, produzem níveis altos de insatisfação. (PLOUFFE, 2021).

Além disso, a exposição constante a situações de alto estresse e a sobrecarga de trabalho têm impactos negativos na saúde mental dos profissionais da saúde. Estudos recentes sugerem que esses profissionais estão enfrentando um aumento significativo nos níveis de estresse ocupacional, o que pode levar a consequências psicológicas graves (CONVERSANO et al., 2020). A pressão constante, o medo de contaminação, a escassez de recursos e o enfrentamento diário da doença e da morte podem resultar em sintomas de esgotamento, exaustão emocional e até mesmo transtorno de estresse pós-traumático.

Pode-se destacar que o isolamento social e a falta de suporte emocional adequado também contribuem para os danos psicológicos enfrentados pelos profissionais de saúde. A pandemia impôs restrições nas interações sociais e no apoio emocional, deixando muitos profissionais da saúde sem uma rede de suporte adequada para lidar com o estresse e as emoções intensas (LEUNG et al., 2022). Essa falta de apoio social pode aumentar a sensação de solidão e isolamento, exacerbando os efeitos negativos na saúde mental desses profissionais.

Outro fator que contribui para os danos psicológicos é o enfrentamento diário da morte e do sofrimento dos pacientes. A pandemia trouxe um volume significativo de casos graves e óbitos, colocando os profissionais de saúde em

contato direto com o luto e o luto das famílias. Lidar com essas situações traumáticas de forma contínua pode desencadear uma série de reações emocionais negativas, como ansiedade, depressão e desesperança (CHINGONO et al., 2022). O impacto emocional de testemunhar tantas perdas pode ser avassalador e causar danos psicológicos profundos nos profissionais da saúde.

Ao afirmar isso fica evidente que, a incerteza e a falta de controle sobre a situação da pandemia também contribuem para o estresse e a ansiedade dos profissionais de saúde. A evolução constante do cenário da pandemia, a falta de informações claras e confiáveis e a imprevisibilidade dos desdobramentos futuros podem aumentar a sensação de falta de controle e segurança desses profissionais (DE KOCK et al., 2021). Essa falta de controle pode levar ao sentimento de impotência e aumento da angústia psicológica.

O trabalho em equipe e o apoio organizacional são fatores fundamentais para a saúde mental dos profissionais de saúde, e a pandemia acentuou os desafios nesses aspectos. Um estudo recente destacou a importância do apoio organizacional na redução do estresse ocupacional e na promoção do bem-estar psicológico dos profissionais da saúde (BERTUZZI et al., 2022). A falta de recursos adequados, a falta de apoio das instituições de saúde e a falta de reconhecimento do trabalho árduo desses profissionais podem afetar negativamente sua saúde mental e contribuir para danos psicológicos.

É importante ressaltar que os danos psicológicos enfrentados pelos profissionais de saúde não se limitam apenas ao período de pandemia, mas podem ter repercussões duradouras em sua saúde mental a longo prazo. Estudos indicam que profissionais que passaram por situações traumáticas, como a pandemia, podem desenvolver transtorno de estresse pós-traumático e outras condições psiquiátricas a longo prazo (SARAGIH et al., 2023). Portanto, é essencial que sejam implementadas estratégias de suporte e cuidado mental para garantir a saúde emocional desses profissionais.

A falta de suporte social também desempenha um papel significativo nos danos psicológicos enfrentados pelos profissionais de saúde. Durante a pandemia, muitos deles se viram isolados de suas famílias e amigos, limitando

sua rede de apoio emocional (DA SILVA et al., 2021). O distanciamento social e a falta de contato humano adequado podem aumentar a sensação de solidão e isolamento, contribuindo para o desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão.

É fundamental reconhecer a importância da saúde mental dos profissionais da saúde e implementar estratégias eficazes de apoio e cuidado. A criação de programas de suporte psicológico, como sessões de terapia e grupos de discussão, pode ser benéfica para esses profissionais (SHAUKAT et al., 2023). Além disso, é necessário promover um ambiente de trabalho saudável, com práticas de gestão de estresse e mecanismos de apoio emocional adequados.

A capacitação em habilidades de autocuidado também desempenha um papel crucial na proteção da saúde mental dos profissionais da saúde. O desenvolvimento de estratégias de gerenciamento de estresse, como a prática de exercícios físicos, técnicas de relaxamento e estabelecimento de limites entre trabalho e vida pessoal, pode contribuir para o bem-estar desses profissionais (DUTTA, et al., 2021). É essencial que eles sejam encorajados a buscar ajuda quando necessário e a cuidar de sua própria saúde mental.

Em suma, os profissionais da saúde têm sido fortemente impactados pelos danos psicológicos decorrentes da pandemia. O enfrentamento direto da doença, a falta de recursos adequados, a sobrecarga emocional e a falta de suporte social contribuem para o aumento dos níveis de estresse, ansiedade e outros problemas de saúde mental. É imprescindível que sejam implementadas medidas efetivas de apoio e cuidado para preservar a saúde emocional desses profissionais e garantir a qualidade do atendimento prestado.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, considerando a pandemia COVID-19 um evento recente e de grande proporção, os estudos apontam para a necessidade de se ater às questões envolvendo saúde mental, pandemia COVID-19 e efeitos sobre os profissionais na linha de frente no combate à SARS-CoV-2. Orientando para um olhar a longo prazo, e enfatizando a necessidade de criação de estratégias de enfrentamento quanto ao sofrimento emocional destes trabalhadores. O levantamento realizado por Secchi, evidenciou que o uso da telessaúde e da psicoterapia on-line ou por telefone obteve menor número de abandonos do que a terapia presencial. Ainda apontam que essas alternativas foram eficientes como suporte terapêutico, contribuindo para a redução de diversos sintomas psicológicos, tais como estresse, ansiedade, depressão e comportamento suicida, na redução de angústias, medos e diminuição do número de internações, atingindo significativa melhora da qualidade de vida física e mental de cuidadores. (SECHI, 2021)

Alguns fatores como o medo da autoinoculação, bem como a preocupação com a possibilidade de propagação do vírus para seus familiares, amigos e colegas, podem resultar em diferentes níveis de pressão psicológica, o que pode desencadear sentimentos de solidão e desamparo, e até mesmo uma série de estados emocionais disfóricos, como estresse, irritabilidade, fadiga física e mental e desespero levando a um estreitamento da sua própria rede de apoio. (ROY, 2021) Logo, pode descrever que a pandemia do COVID-19 influenciou bastante de uma forma agressiva na saúde mental desses profissionais, pois devido ao crescimento da demanda por saúde, eles enfrentaram longos turnos de trabalho, e na grande maioria das vezes, poucos recursos e infraestrutura precária.

Diante do exposto, aponta-se a necessidade de implementar meios para a redução do estresse, ansiedade, insônia, tristeza, mágoa, desamparo, depressão, frustração e culpa diante da morte de pacientes. Evidenciou que o atendimento a profissionais da saúde deve se basear na escuta qualificada, na humanização, no exercício da empatia, respeitando as individualidades e diversidade humana, sendo imprescindível o cumprimento do sigilo e o

anonimato dos profissionais atendidos. Essas práticas terapêuticas são ações adequadas para a proteção do trabalhador da saúde, contribuindo para um olhar sobre a saúde mental. Pois esses profissionais precisam, por isso, se proteger da fadiga e tensão excessivas, da exaustão resultante da recusa ao descanso e da necessidade de manter a concentração e atenção em alerta para não se contaminarem. O suporte dos meios virtuais é essencial neste processo e alcançou reconhecimento após a necessidade da sua aplicação (OMS, 2021).

A saúde mental dos profissionais da saúde tem sido afetada de maneira significativa durante a pandemia, conforme evidenciado por estudos científicos recentes. Pesquisas apontam que esses profissionais enfrentam não apenas os desafios físicos, mas também o medo, a ansiedade e o estresse pós-traumático decorrentes da doença (SILVA et al., 2022). A exposição constante à doença e o enfrentamento direto da mesma em diversos contextos contribuem para os danos psicológicos enfrentados por esses profissionais.

Enquanto a população em geral se adaptava ao distanciamento social como medida de prevenção, os profissionais de saúde se encontravam em situações opostas, lidando diretamente com pacientes infectados. Além disso, o uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) pode causar desconforto físico e dificuldades respiratórias, tornando o trabalho ainda mais desafiador (MALAQUIAS, 2021). Essas condições adversas, combinadas com a sobrecarga de trabalho e a exposição frequente à doença, aumentam os níveis de estresse e ansiedade entre os profissionais da saúde.

A falta de recursos adequados também desempenha um papel importante nos danos psicológicos enfrentados pelos profissionais de saúde. A escassez de EPIs, suprimentos médicos e leitos hospitalares pode gerar um sentimento de impotência e frustração entre esses profissionais, exacerbando o estresse e a exaustão mental (COVERSANO et al., 2020). A ausência de condições adequadas de trabalho pode impactar negativamente a saúde mental dos profissionais, aumentando os níveis de ansiedade e diminuindo a sensação de bem-estar.

8. REFERÊNCIAS

- CONVERSANO, Ciro; MARCHI, Laura; MINIATI, Mario. Psychological distress among healthcare professionals involved in the COVID-19 emergency: Vulnerability and resilience factors. **Clinical Neuropsychiatry**, v. 17, n. 2, p. 94, 2020.
- AMARAL, Gabriela Gonçalves. et al. Suporte ético-emocional à profissionais de enfermagem frente à pandemia de COVID-19: **Relato de experiência**. Escola Anna Nery, v. 26, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0234>. Acesso em: 1 de jun. 2022.
- DE KOCK, Johannes H. et al. A rapid review of the impact of COVID-19 on the mental health of healthcare workers: implications for supporting psychological well-being. *BMC public health*, v. 21, n. 1, p. 1-18, 2021.
- WONG, Ming Yu Claudia; CHUNG, Pak-Kwong; LEUNG, Ka-Man. The relationship between physical activity and self-compassion: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, v. 12, p. 547-563, 2021.
- DUAN, Li; ZHU, Gang. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The lancet psychiatry*, v. 7, n. 4, p. 300-302, 2020.
- DANTAS, Eder Samuel Oliveira; Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19; **Rev. Interface**; 2021; v. 25; <https://doi.org/10.1590/Interface.200203>
- DUBEY, Souvik; et. al. Impacto psicossocial do COVID-19. **Rev. Elsevier Public Emergency Collection**; 2020; v. 14, n. 5, p. 779-788. DOI: 10.1016/j.dsx.2020.05.035
- KIM, Ki Yong; KIM, Won Jong. Effect of resistance exercise on stress, lower extremity edema, and body composition in intensive care unit nurses. *Medicine*, v. 101, n. 52, p. 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. **Rev. Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 47, 2022.
- CHINGONO, Rudo MS et al. Psychological distress among healthcare workers accessing occupational health services during the COVID-19 pandemic in Zimbabwe. *Comprehensive Psychiatry*, v. 116, p. 2022.
- DA SILVA, Flaviane Cristine Troglio; NETO, Modesto Leite Rolim. Psychiatric disorders in health professionals during the COVID-19 pandemic: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, v. 140, p. 474-487, 2021.

- BERTUZZI, Vanessa et al. Psychological support interventions for healthcare providers and informal caregivers during the COVID-19 pandemic: a systematic review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 13, p. 2021.
- JUNIOR, Walter Amorim de Araújo, et al. Por trás do profissional de saúde combatente, seres humanos ansiosos e sinais de estresse pós traumático Ansiedade e estresse pós traumático da COVID-19. **Rev. Brazilian Journal of Health Review**; 2021; Curitiba; v. 4, n. 4; p. 14912-14922 DOI:10.34119/bjhrv4n4-044
- KANG, Lijun; et. al. Impacto sobre saúde mental e percepções de cuidados psicológicos entre a equipe médica e de enfermagem em Wuhan durante o novo surto de doença por coronavírus de 2019 – Um estudo transversal. *Comportamento do Cérebro Imune*; 2020; Pubmed; **Rev. Health Emergency Collection**. V. 87 (11-17) doi: 10.1016/j.bbi.2020.03.028. 2020.
- KISELY, Steve. et al. (2020). Occurrence, prevention, and management of the psychological effects of emerging virus outbreaks on healthcare workers: Rapid review and meta-analysis. *BMJ*, 369.
- LAI, Jianbo; et. al. Fatores associados aos resultados de saúde mental entre profissionais de saúde expostos à doença de coronavírus 2019. **Rev. JAMA Netw Open**; 2020, v.3 DOI:10.1001/jamannetworkopen.2020.3976
- MARTIS, Clarita Shynal et al. The effectiveness of yoga therapy on caregivers of people living with dementia: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Epidemiology and Global Health*, p. 101192, 2022.
- MALAQUIAS, Tatiana da Silva Melo. (2021). Impacto da pandemia na saúde mental dos profissionais da saúde: Revisão integrativa. **Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal do Paraná**.
- MALAQUIAS, Tatiana da Silva Melo, et al. Efeitos da pandemia da Covid-19 sob os profissionais de saúde: protocolo de revisão sistemática. **Rev. Brazilian Journal Of Nursing**. 2021 <https://doi.org/10.17665/1676-4285.20216520>
- MARTINS, de Souza. et al. (2022). Exercise interventions for psychological distress among healthcare professionals: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 29(1), 116-127.
- MOREIRA, Wanderson Carneiro; SOUZA, Anderson Reis; NÓBREGA, Maria do Perpétuo Socorro de Souza. **Adoecimento mental na população geral e em Profissionais de saúde durante a covid-19:**

scoping review Santa Catarina. 2020. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2020-0215>

- MOTA, Isabella Araújo; SOBRINHO; et. al. Impact of COVID-19 on eating habits, physical activity and sleep in Brazilian health professionals. **Arq Neuro-Psiquiatria Forthcom.** 2021; v. 79 (5). <https://doi.org/10.1590/0004-282X-ANP-2020-0482>
- DUTTA, Abhijit et al. Mental health outcomes among health-care workers dealing with COVID-19/severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Indian journal of psychiatry*, v. 63, n. 4, p. 335, 2021.
- **OMS (Organização Mundial da Saúde).** (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak
- ORNELL, Felipe; et. al. "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. **Rev Brasileira de Psiquiatria**; 2020; São Paulo; v. 42(3), 232–235. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>
- HANNEMANN, Julian et al. The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of medical staff considering the interplay of pandemic burden and psychosocial resources—A rapid systematic review. **PLoS One**, v. 17, n. 2, p. e0264290, 2022.
- SHAUKAT, Natasha; ALI, Daniyal Mansoor; RAZZAK, Junaid. Physical and mental health impacts of COVID-19 on healthcare workers: a scoping review. **International journal of emergency medicine**, v. 13, p. 1-8, 2020.
- RIBEIRO, Luciene Francisca, et. al; Residência em Saúde e COVID-19: Um estudo sobre a qualidade de vida no trabalho em um hospital universitário no nordeste brasileiro. **Rev. Brazilian Journal of Development**; Curitiba; v. 7; n. 12; DOI:10.34117/bjdv7n12-661
- ROBLES Rebeca, et al. Problemas de saúde mental entre profissionais de saúde envolvidos com o surto COVID-19. **Rev Brazilian Journal Psychiatry**, 2020. v. 45(5) DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1346>
- MAHMOUDI, Ahmad et al. Effect of aerobic, resistance, and combined exercise training on depressive symptoms, quality of life, and muscle strength in healthy older adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Biological Research For Nursing**, v. 24, n. 4, p. 541-559, 2022.
- SARAGIH, Ita Daryanti et al. Global prevalence of mental health problems among healthcare workers during the Covid-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. **International journal of nursing studies**, v. 121, p. 104002, 2021.

- BUSELLI, Rodolfo et al. Psychological care of health workers during the COVID-19 outbreak in Italy: preliminary report of an occupational health department (AOUP) responsible for monitoring hospital staff condition. **Sustainability**, v. 12, n. 12, p. 5039, 2020.
- SECCHI, Álisson. et al. Intervenções on-line em saúde mental em tempos de COVID-19: Revisão sistemática. **Rev. Brasileira de Psicoterapia**, v. 23, n. 1, 2021.
- SILVA, Antônio Geraldo. et al. (2022). Mental health of healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Psychology, Health & Medicine*, 27(2), 235-250.
- SILVA, Antônio Geraldo et. al. Mental health: why it still matters in the midst of a pandemic; **Rev Brazilian Journal of Psychiatry**. 2020; v. 42(3): 229-31. DOI: 1015901516444620200009
- SILVA, Flaviane Cristine Troglio; NETO, Modesto Leite Rolim. Psychiatric symptomatology associated with depression, anxiety, distress, and insomnia in health professional work in patients affected by COVID-19: **A systematic review with meta - analysis. Progressin Neuro - Psychopharmacology and Biological Psychiatry**, v. 104, DOI: 10.1016/j.pnpbp.2020.110057
- SILVA, Rodolfo Souza; et. Al. O papel da tele-saúde na redução da carga de saúde mental do COVID-19. **Rev. Teleméd e Saúde**; 2021; v. 6. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.39662020>
- LEUNG, Candi MC et al. Mental disorders following COVID-19 and other epidemics: a systematic review and meta-analysis. **Translational Psychiatry**, v. 12, n. 1, p. 205, 2022.
- SHARIFI, Mehrdad; ASADI-POOYA, Ali Akbar; MOUSAVI-ROKNABADI, Razieh Sadat. Burnout among healthcare providers of COVID-19; a systematic review of epidemiology and recommendations. 2021.
- SPOORTHY, Mamidipalli Sai; PRATAPA, Sree Karthik; MAHANT, Supriya. Problemas de saúde mental enfrentados por profissionais de saúde devido à pandemia de COVID-19 – **Uma revisão. Rev. Asian J Psychiatr**. 2020. v. 51 DOI: 10.1016/j.ajp.2020.102119
- TEIXEIRA, Carmen Fontes de Souza. et al. A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. **Rev. Ciência & Saude Coletiva**, v. 25, p. 3465- 3474, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.19562020>.
- TRACY, Derek; et. al. O que deve ser feito para apoiar a saúde mental da equipe de saúde que trata pacientes com COVID-19? **Rev. Bras Psiquiatria**; 2020; v. 4. p. 537-539 DOI: 10.1192/bjp.2020.109.

- WANG, C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 17(5), 1729.
- WU, Koulong, WEI, Xuemei. Análise do estado psicológico e do sono e reabilitação por exercício do pessoal clínico da linha de frente na luta contra a COVID19. **Medical Science Monitor Basic Research**, 2020; v. 26. <https://doi.org/10.12659%2FMSMBR.924085>
- XIANG, Yu-tao; et. al. Cuidados de saúde mental oportunos para o novo surto de coronavírus de 2019 são urgentemente necessários. **Rev. Psiquiatria Lancet** 2020; v. 7(3): 228-229. DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30046-8.
- ZERBINI, Giulia; et. Al. Carga psicossocial dos profissionais de saúde em tempos de COVID-19. **Rev. German Medical Science**; v. 9, n. 1, p. 113. 2020. DOI: 10.3205/000281
- ZHU, Gang. ET AL. (2021). A systematic review of the mental health impact of the COVID-19 pandemic on healthcare workers in China. **General Psychiatry**, 34(1).