

# REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO TRABALHO

## ARTIGO DE REVISÃO / REVIEW ARTICLE

**Estratégias de proteção ao estresse ocupacional em profissionais de saúde na pandemia de COVID-19**

**Occupational stress protection strategies of healthcare workers in the COVID-19 pandemic**

Paula de Souza **Marinho**, Luciana Valadão Vasconcelos **Alves**,  
Tiago Gomes Barroso **Carvalho**, Magda Guimarães de Araújo **Faria**

<http://doi.org/10.47626/1679-4435-2022-1016>

Recebido/Received: 15/04/2022

Aceito/Accepted: 13/07/2022

**PRE-PROOF  
(as accepted)**

This is a preliminary, unedited version of a manuscript that has been accepted for publication in Revista Brasileira de Medicina do Trabalho. As a service to our readers, we are providing this early version of the manuscript, as accepted. The manuscript will still be copyedited, translated, typeset, and approved by the authors before it is published in final form.

## **Estratégias de proteção ao estresse ocupacional em profissionais de saúde na pandemia de COVID-19**

Paula de Souza Marinho<sup>1</sup>

Luciana Valadão Vasconcelos Alves<sup>1</sup>

Tiago Gomes Barroso Carvalho<sup>1</sup>

Magda Guimarães de Araújo Faria<sup>2</sup>

1 - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Fluminense, Segurança do Trabalho, Macaé, RJ, Brasil.

2 - Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Faculdade de Enfermagem - Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

### **Autor correspondente**

Luciana Valadão Vasconcelos Alves

E-mail: lucianavvalves@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2159-543X>

## Resumo

O objetivo deste estudo é investigar as estratégias de proteção ao estresse ocupacional em profissionais de saúde na pandemia de COVID-19. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde em 2021. Utilizou-se o operador booleano AND e vocabulários controlados, a citar: profissionais de saúde AND estresse ocupacional AND COVID-19 e suas respectivas equivalências com termos em inglês. Após a aplicação dos critérios de inclusão e leitura do material, obteve-se uma amostra final de 24 artigos. Suporte psicológico, apoio de gestores e líderes das equipes, disponibilidade de equipamentos de proteção individuais, cronogramas e carga horária apropriados e treinamentos foram estratégias de proteção ao estresse ocupacional organizadas pelas instituições. Quanto à resiliência, o apoio entre pares e os cuidados pessoais foram estratégias criadas pelos profissionais de saúde. Evidenciou-se o uso de diversas estratégias no cenário pandêmico, porém ainda se torna necessário que as instituições elaborem e/ou aprimorem suas práticas de modo a oferecer melhores condições psicológicas aos profissionais de saúde.

**Palavras-chave:** estresse ocupacional; saúde do trabalhador; pessoal de saúde; COVID-19.

## Abstract

The purpose of this study is to investigate the protective strategies for occupational stress in health care workers in the pandemic of COVID-19. This is an integrative literature review conducted in the Medical Literature Analysis and Retrieval System Online and Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences databases in 2021. The Boolean operator AND and controlled vocabularies were used, namely: health professionals AND occupational stress AND COVID-19 and their respective equivalences with terms in English. After applying the inclusion criteria and reading the material, a final sample of 24 articles was obtained. Psychological support, support from managers and team leaders, availability of individual protection equipment, appropriate schedules and workload, and training were protection strategies against occupational stress organized by the institutions. About resilience, peer support, and self-care were strategies created by the health professionals. The use of several strategies in the pandemic scenario was evidenced, but it is still necessary that institutions develop and/or improve their practices in order to offer better psychological conditions to health professionals.

**Keywords:** occupational stress; occupational health; health personnel; COVID-19.

## INTRODUÇÃO

O SARS-CoV-2, severe acute respiratory syndrome coronavirus 2, em tradução livre - Síndrome Respiratória Aguda Grave do Coronavírus, é o agente etiológico da doença responsável pela maior emergência biopsicossocial enfrentada neste século, a COVID-19<sup>1</sup>, levando a óbito cerca de 6 milhões de pessoas mundialmente<sup>2</sup>.

Os coronavírus foram descobertos nos anos 1960. São uma classe de diversos vírus de RNA, encontrados em uma grande quantidade de espécies; incluindo pássaros, camelos, gatos, morcegos e outros animais, inclusive em humanos. Causam doenças respiratórias, hepáticas, intestinais e neurológicas<sup>3,4</sup>. São membros da família *Coronavidae*, a qual possui duas subfamílias: *Orthocoronavirinae* e *Torovirinae*. A subfamília *Orthocoronavirinae* possui quatro gêneros: alphacoronavirus, betacoronavirus, gammacoronavirus e deltacoronavirus. O SARS-CoV-2 pertence ao gênero betacoronavirus<sup>4</sup>.

Uma série de casos de pacientes apresentando pneumonia viral severa foi detectada em Wuhan, China. Com isso, realizou-se o sequenciamento genético de tais vírus, e assim foi detectado um novo coronavírus, o SARS-CoV-2<sup>3</sup>. Sua disseminação foi rápida, através do contato de humanos para humanos. Mais de dois anos após seu surgimento, o SARS-CoV-2 permanece causando infecções pela sua dificuldade de controle, apesar da existência de vacinas. Além disso, há o surgimento de variantes mais transmissíveis e resistentes a anticorpos, prolongando a duração pandêmica. Devido as propriedades dos coronavírus, caracterizadas por alta disseminação, diversidade genética, capacidade de recombinação de genomas e interações biológicas entre humanos e animais, pesquisadores preveem o surgimento de infecções periódicas por novos coronavírus<sup>1</sup>.

A pandemia trouxe aos profissionais de saúde inúmeras consequências, tanto físicas quanto psicológicas e sociais, pois lidam diária e diretamente com fatores conflituosos que o cenário proporciona. Foi evidenciado em Wuhan, na China, problemas de saúde mental nos trabalhadores atuantes na linha de frente da pandemia, afetando, por exemplo, a atenção, o entendimento e a capacidade de decisão, gerando estresse; o que pode dificultar a luta contra o SARS-CoV-2, assim como pode ter um efeito prolongado na saúde desses profissionais<sup>5</sup>.

Para enfrentar as adversidades e os riscos presentes no ambiente laboral, as instituições e os trabalhadores criam estratégias de proteção, as quais são ações que reduzem a

possibilidade de ocorrência de acidentes ou doenças ocupacionais. Deste modo, as estratégias de proteção, que podem ser desde suporte especializado até utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI), permitem que os profissionais fiquem seguros e confortáveis no trabalho.

O trabalho pode ser gerador de prazer e sofrimento e diante de circunstâncias desfavoráveis, o indivíduo ou o coletivo pode desenvolver estratégias de proteção visando a defesa e o enfrentamento, as quais permitem que o sofrimento não seja instalado ou não venha a causar adoecimento<sup>6</sup>.

Estratégias de proteção como o apoio social e familiar, a espiritualidade e a resiliência, diminuem a chance de adoecimento mental em até seis vezes<sup>7</sup>. Tal afirmativa indica a relevância dos fatores protetivos desenvolvidos e implementados pelos trabalhadores, em especial pelos profissionais de saúde atuantes na pandemia.

A importância dessa pesquisa se justifica pela necessidade de revisões atualizadas acerca da temática, uma vez que se mostra como um assunto substancial diante da situação atípica. Devido ao atual contexto histórico caracterizado pela alta produção e transmissão de informações de modo globalizado, a sintetização dos saberes possibilita sistematizá-los em um estudo, o que facilita o seu acesso e contribui para a conscientização, não só de profissionais de saúde, mas também da população em geral.

Ademais, o presente estudo favorece a elaboração e implementação de iniciativas de proteção ao estresse ocupacional - uma vez que, cuidar da saúde mental é importante para a manutenção do bem-estar dos profissionais de saúde, e consequentemente para o controle pandêmico. Por fim, fornece o levantamento de lacunas na literatura sobre pontos importantes sobre a temática e prioridades para futuros estudos.

Tendo em vista os fatos apresentados, definiu-se como objetivo de pesquisa: investigar as estratégias de proteção ao estresse ocupacional em profissionais de saúde na pandemia da COVID-19.

## MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa do tipo Revisão Integrativa da Literatura. Consiste em apresentar a síntese de determinados conhecimentos da bibliografia científica com diferentes

metodologias (qualitativas e quantitativas), de forma teórica e empírica, visa a sistematização para aplicação desses estudos na prática<sup>8</sup>.

Foram cumpridos os seis passos da Revisão Integrativa da Literatura, sendo elas: 1. Delineamento da pergunta norteadora; 2. Estabelecimento dos critérios de inclusão, exclusão e estratégias de busca; 3. Definição das informações que serão extraídas e analisadas dos estudos elencados; 4. Avaliação dos manuscritos; 5. Interpretação dos resultados; 6. Apresentação da síntese dos resultados<sup>9</sup>.

Para o primeiro passo, delineou-se a pergunta norteadora com o emprego da estratégia PICo (População, Fenômeno de Interesse e Contexto)<sup>10</sup>. Definiu-se como: População (P) os profissionais da área de saúde; Fenômeno de Interesse (I) as estratégias de proteção ao estresse ocupacional e o Contexto (Co) a pandemia da COVID-19. Desse modo, foi possível questionar: quais as estratégias de intervenção estão sendo adotadas para proteção ao estresse ocupacional em profissionais de saúde?

Para o segundo passo, definiu-se como critérios de inclusão: artigos de pesquisas científicas disponíveis na íntegra gratuitamente *online*, publicados em português, inglês e/ou espanhol, nos anos de 2020 e 2021. Revisões da literatura, artigos de comentário/reflexão, editoriais, estudos cuja coleta de dados foi realizada antes da pandemia de COVID-19 e publicações impertinentes à temática foram considerados critérios de exclusão. Salienta-se que os artigos duplicados foram computados uma única vez.

A busca foi realizada em 2021, através da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) nas bases de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Para efetuar a pesquisa, foram utilizados o operador booleano AND e os vocabulários Profissionais de Saúde, Estresse Ocupacional e COVID-19, assim como suas respectivas equivalências em inglês. Desse modo, utilizou-se nas bases de dados os seguintes termos: (Profissionais de Saúde) AND (Estresse Ocupacional) AND (COVID-19); e (*Health Personnel*) AND (*Occupational Stress*) AND (COVID-19).

Na terceira etapa, foram definidos os dados extraídos dos artigos selecionados<sup>9</sup>. Assim, organizou-se uma planilha no Microsoft Excel 2016 com as seguintes informações:

título do artigo, país e ano de publicação, estratégias de proteção ao estresse ocupacional apresentadas na pesquisa e periódico da publicação.

A quarta etapa refere-se a análise dos estudos. Nesse momento, foi utilizado o fluxograma Principais Itens para Relatar Revisões Sistemáticas e Meta-análises (PRISMA), apresentado em quatro etapas: identificação - quantitativo de estudos encontrados por base de dados; triagem - quantitativo de estudos selecionados e excluídos por filtros presentes na biblioteca digital; elegibilidade - quantitativo de estudos selecionados e excluídos após análise dos textos na íntegra; inclusão - quantitativo total de estudos incluídos na síntese qualitativa<sup>11</sup>.

Após inserção dos vocabulários nas bases de dados, foram empregados os critérios de inclusão utilizando filtros presentes na biblioteca digital, o que permitiu selecionar artigos completos disponibilizados *on-line*, em português, inglês ou espanhol, entre 2020 e 2021. A seguir, foram excluídas as publicações duplicadas e realizada a leitura dos títulos e resumos dos artigos resultantes desta etapa, empregou-se novamente os critérios de inclusão e exclusão. Os artigos inclusos foram lidos na íntegra e selecionados com pertinência temática à pesquisa.

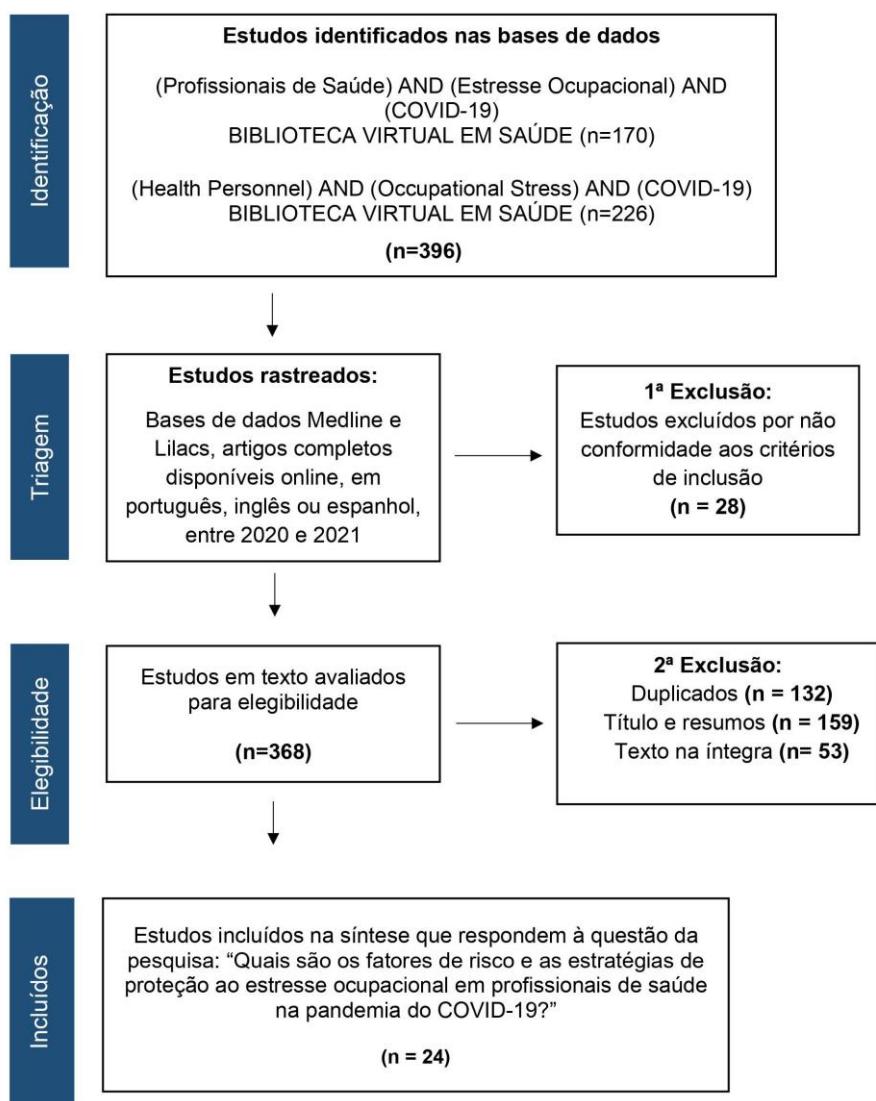
Para melhor organização no processo de filtragem, os artigos foram inseridos na planilha elaborada na terceira etapa. Ademais, foi utilizado o gestor de referências bibliográficas Mendeley, na versão 1.19.4, para uma maior eficácia na organização, análise e seleção dos estudos presentes nesta Revisão Integrativa da Literatura.

Na etapa cinco, realizou-se análise dos estudos de forma descritiva e interpretativa, levando-se em consideração os aspectos éticos e respeitando a autoria das ideias, os conceitos e as definições apontadas pelos autores. Por fim, na última etapa, elaborou-se o manuscrito com as etapas percorridas na pesquisa e a síntese dos resultados encontrados.

## RESULTADOS

Foram encontrados 396 artigos. Para primeira etapa de exclusão, foram utilizados filtros automatizados disponíveis no site da Biblioteca Virtual de Saúde correspondentes aos critérios de inclusão, com 28 publicações excluídas, restando 368 para a segunda etapa. Nesta,

foram excluídas 132 publicações duplicadas e a partir da leitura de títulos e resumos, foram excluídas 159 publicações conforme os critérios de exclusão. Assim, restaram 53 artigos para avaliação (leitura na íntegra). Destes, 24 foram aptos para inclusão neste estudo<sup>12-35</sup>. O detalhamento do processo de seleção dos artigos consta na Figura 1 e a síntese dos resultados da pesquisa localiza-se no Quadro 1.



**Figura 1.** Fluxograma do processo de seleção dos estudos – Brasil, 2021.

Medline – *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*; Lilacs - Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde

**Quadro 1.** Síntese dos artigos, Brasil, 2021

Título	Ano/País	Periódico	Estratégias
A Large Scale of Nurses Participated in Beating down COVID-19 in China: The Physical and Psychological Distress <sup>12</sup>	China, 2021	<i>Current Medical Science</i>	Aprimoramento da organização e das condições de trabalho. Apoio entre os pares
An Innovative Wellness Partner Program to Support the Health and Well-being of Nurses During the COVID-19 Pandemic: Implementation and Outcomes <sup>13</sup>	Estados Unidos, 2020	<i>Nursing Administration Quarterly</i>	Programa de suporte psicológico
Battle Buddies: Rapid Deployment of a Psychological Resilience Intervention for Health Care Workers During the COVID-19 Pandemic <sup>14</sup>	Estados Unidos, 2020	<i>Anesthesia &amp; Analgesia</i>	Programa de suporte psicológico. Resiliência. Disponibilidade de EPI
Benefícios da auriculacupuntura em profissionais de enfermagem atuantes na COVID-19 à luz da Teoria do Conforto <sup>15</sup>	Brasil, 2020	Escola Anna Nery	Auriculacupuntura
COVID-19 Pandemic: Looking After the Mental Health of Our Healthcare Workers <sup>16</sup>	Reino Unido, 2020	<i>J Occup Environ Med</i>	Suporte psicológico. Apoio entre os pares
Depression and anxiety in healthcare professionals during the COVID-19 pandemic <sup>17</sup>	Alemanha, 2021	<i>Epidemiology and Infection</i>	Suporte psicológico
Ethical and psychosocial considerations for hospital personnel in the Covid-19 crisis: Moral injury and resilience <sup>18</sup>	Áustria, 2021	<i>PLoS ONE</i>	Resiliência. Apoio entre os pares. Liderança organizacional. Suporte psicológico. Disponibilidade de EPI
Experience of 2003 SARS has a negative psychological impact on healthcare workers in the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study <sup>19</sup>	China, 2021	<i>Sao Paulo Medical Journal</i>	Serviço de saúde mental online

Investigation of mental health among hospital workers in the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study <sup>20</sup>	Turquia, 2020	<i>Sao Paulo Medical Journal</i>	Suporte psicológico
Mental Health Providers During COVID-19: Essential to the US Public Health Workforce and in Need of Support <sup>21</sup>	Estados Unidos, 2021	<i>Public Health Reports</i>	Suporte psicológico
Mental health status among Chinese healthcare-associated infection control professionals during the outbreak of coronavirus <sup>22</sup>	China, 2021	<i>Medicine</i>	Aprimoramento da organização e das condições de trabalho. Técnicas respiratórias
Mental health status of health-care professionals working in quarantine and non-quarantine Egyptian hospitals during the COVID-19 pandemic <sup>23</sup>	Egito, 2020	<i>Eastern Mediterranean Health Jornal</i>	Suporte psicológico. Apoio entre os pares. Práticas religiosas. Sono e descanso adequados
Nurse Reports of Stressful Situations during the COVID-19 Pandemic: Qualitative Analysis of Survey Responses <sup>24</sup>	Estados Unidos, 2020	<i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>	Apoio entre os pares. Suporte psicológico. Disponibilidade de EPI
Occupational Stress and Mental Health among Anesthetists during the COVID-19 Pandemic <sup>25</sup>	Itália, 2020	<i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>	Aprimoramento da organização e das condições de trabalho. Alimentação saudável
Palestinian Health Care Workers' Stress and Stressors During COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study <sup>26</sup>	Palestina, 2020	<i>Journal of Primary Care &amp; Community Health</i>	Suporte psicológico. Apoio entre pares. Práticas religiosas. Disponibilidade de EPI
Preventing and Addressing the Stress Reactions of Health Care Workers Caring for Patients With COVID-19: Development of a Digital Platform (Be + Against COVID) <sup>27</sup>	Espanha, 2020	<i>JMIR mHealth and uHealth</i>	Serviço de saúde mental online
Psychological distress among health service providers during COVID-19 pandemic in Nepal <sup>28</sup>	Nepal, 2021	<i>PLOS ONE</i>	Disponibilidade de EPI

Psychological impact of the COVID-19 pandemic on healthcare workers at acute hospital settings in the South-East of Ireland: an observational cohort multicentre study <sup>29</sup>	Irlanda, 2020	<i>BMJ Open</i>	Suporte psicológico, serviço de saúde mental online. Aprimoramento da organização e das condições de trabalho
Psychological stress among health care professionals during the 2019 novel coronavirus disease Outbreak: Cases from online consulting customers <sup>30</sup>	China, 2020	<i>Intensive &amp; Critical Care Nursing</i>	Serviço de saúde mental online
Psychological Stress Risk Factors, Concerns and Mental Health Support Among Health Care Workers in Vietnam During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak <sup>31</sup>	Tailândia, 2021	<i>Front Public Health</i>	Suporte psicológico. Serviços de saúde mental online
Psychosocial burden of healthcare professionals in times of COVID-19 - a survey conducted at the University Hospital Augsburg <sup>32</sup>	Alemanha, 2020	<i>German Medical Science</i>	Suporte psicológico. Resiliência. Apoio entre pares. Aprimoramento da organização e das condições de trabalho
The Combined Effect of Perceived COVID-19 Infection Risk at Work and Identification with Work Community with Psychosocial Wellbeing among Finnish Social Sector and Health Care Workers <sup>33</sup>	Finlândia, 2020	<i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>	Apoio entre pares. Disponibilidade de EPI
Work-Related and Personal Factors Associated With Mental Well-Being During the COVID-19 Response: Survey of Health Care and Other Workers <sup>34</sup>	Estados Unidos, 2020	<i>Journal of Medical Internet Research</i>	Resiliência. Liderança organizacional. Apoio entre pares
Work-Related Challenges among Primary Health Centers Workers during COVID-19 in Saudi Arabia <sup>35</sup>	Arábia Saudita, 2021	<i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>	Suporte psicológico. Apoio entre pares

## DISCUSSÃO

### **Estratégias de proteção ao estresse ocupacional: suporte psicossocial**

Identificou-se em grande parte dos estudos a recomendação de estratégias relacionadas ao suporte psicossocial como medida protetiva ao estresse ocupacional dos profissionais de saúde atuantes na pandemia da COVID-19.

Destacou-se a implementação de programas de suporte psicológico<sup>13,14,27</sup>. Em uma das experiências, enfermeiros e estudantes de pós-graduação em enfermagem organizam um programa com o intuito de orientar sobre ações de saúde e bem-estar, priorizando a atividade física, alimentação saudável, sono e controle do estresse. Os participantes, enfermeiros da linha de frente contra à COVID-19 nos Estados Unidos, relatam melhorias na saúde física e mental por meio do estímulo ao autocuidado<sup>13</sup>. Programas de suporte psicológico ofertados pelas instituições empregadoras ou filantrópicas são importantes para oferecer escuta e orientação e facilitam o acesso dos profissionais a um apoio especializado, uma vez que muitos estão sobrecarregados, desmotivados e sem recursos financeiros para buscarem tal suporte.

Os estudos também apontam a necessidade dos trabalhadores de saúde atuantes na pandemia buscarem apoio profissional qualificado para mitigação do estresse ocupacional<sup>17,19,21,23,26,29,31,35</sup> e enfatizaram a importância deste suporte psicológico ser ofertado pela instituição empregadora<sup>16,18,24,31</sup>.

Por outro lado, um dos estudos realizados na Alemanha identificou que, a partir daquele momento, a maioria dos profissionais não buscou apoio profissional, com base no pressuposto de que uma quantidade limitada de suporte psicológico estava disponível e por isso, deixaram a oportunidade para outros que precisavam mais. Ainda relatam dificuldades na acessibilidade por não estarem angustiados o suficiente para pedirem ajuda. Sendo assim, esses pesquisadores sugerem que o suporte psicológico seja voltado para as necessidades de cada equipe e acessível, sendo, por exemplo, flexível para atender aos horários dos funcionários<sup>17</sup>.

A resiliência<sup>18,32,34</sup> e o apoio por pares<sup>12,16,18,23,24,26,33-35</sup> também foram citados como estratégias de proteção ao estresse ocupacional. Uma das publicações descreve sobre uma intervenção de resiliência psicológica fundada em um modelo de suporte por pares e na incorporação de métodos de ‘inoculação de estresse’<sup>14</sup>. Em um estudo alemão, o apoio psicológico por pares foi considerado como a estratégia mais relevante para redução do estresse, exaustão e depressão, chegando a 63% dos relatos<sup>32</sup>.

O suporte e os esforços da liderança organizacional dos profissionais de saúde mental e dos pares, resultam em melhorias na coesão da equipe de saúde e permitem o intercâmbio social<sup>18,34</sup>, proporcionando alívio do estresse ocupacional. Além disso, quando possível, o trabalho em dupla promove uma maior segurança no manuseio de EPI. Ademais, a possibilidade de troca de profissionais e apoio nas decisões são fatores que reduzem o estresse. O apoio psicológico dos pares também foi expresso pelo contato proativo com aqueles que permaneceram em período de quarentena por contágio pela COVID-19 e pelo compartilhamento das experiências vividas desde então. Para este, exigiu-se manutenção de medidas sanitárias necessárias no contexto pandêmico<sup>18</sup>.

Segundo uma das pesquisas, o aprimoramento na comunicação entre gestores e demais colaboradores resultam em melhores condições psicológicas. Instruções claras nas condutas das funções tornam-se responsáveis por rotinas e equipes de trabalho mais estáveis. Além disso, identificaram que hospitais com estrutura de flexibilidade e tomadas de decisões descentralizadas obtêm resultados melhores do que organizações muito centralizadas, com uma administração que não comprehende as necessidades dos seus funcionários. O estabelecimento efetivo de diálogo entre gestores e demais profissionais de saúde resulta na diminuição de incertezas, angústias e estresse sobre as ações tomadas<sup>18</sup>. Em consoante, em outro artigo selecionado, também foi evidenciada a importância do suporte pelos supervisores dos profissionais de saúde, o qual foi associado a índices adequados de bem-estar, satisfação e engajamento e declínio nas intenções de abandono do trabalho<sup>34</sup>.

São identificadas estratégias individuais para lidar com o estresse ocupacional, como conexão com família, amigos e tempo de lazer valorizado<sup>32</sup>. Além disso, os trabalhadores tornaram-se mais atentos à saúde do sono e práticas de relaxamento e bem-estar de modo geral<sup>23</sup>. A alimentação saudável está associada a melhores condições psicológicas<sup>25</sup>, assim como práticas de *mindfulness*, técnicas de respiração e afirmações positivas<sup>22</sup>. Duas pesquisas,

uma no Egito e outra na Palestina, identificaram que os profissionais de saúde atuantes na pandemia da COVID-19 iniciaram práticas religiosas para reduzir o estresse e a ansiedade. Ainda, a maioria dos profissionais de saúde agregam outras estratégias na busca do equilíbrio mental, entre elas ouvir música, ler e praticar exercícios físicos<sup>23,26</sup>. Um estudo realizado no Brasil com 33 profissionais da linha de frente, a maioria do gênero feminino (92,3%), técnicos de enfermagem (61,5%) e atuantes em unidades de terapia intensiva (50,0%) relatou que a técnica terapêutica auriculacupuntura tem sido benéfica na mitigação dos estressores; proporcionando melhores níveis de conforto, alívio e tranquilidade<sup>15</sup>.

Outra medida de proteção citada foram os serviços de saúde mental *on-line*, tais como sites ou aplicativos com informações, treinamentos e contato virtual com equipe especializada<sup>19,27,29-31</sup>. Um canal de atendimento telefônico para emergências psicológicas foi disponibilizado em uma das experiências<sup>19</sup>. Um dos estudos revelou que os profissionais de saúde com níveis de estresse moderado preferiram ter acesso à suporte psicológico por meio de conhecimentos disponibilizados em sites, enquanto os profissionais de saúde com níveis de estresse severo optaram por apoio profissional<sup>31</sup>.

O desenvolvimento de plataforma baseada na web com recursos psicológicos pode ajudar os profissionais de saúde atuantes na pandemia da COVID-19 a terem acesso a conhecimentos e práticas de redução do estresse e de outras alterações, assim como pode servir como um espaço de treinamento. Experiências similares mostram-se exitosas, como é o caso do Telessaúde - projeto que disponibiliza cursos de atualização a distância, teleconsultoria e telediagnóstico para atenção básica brasileira<sup>36</sup>.

Por fim, um dos estudos chineses analisados, revelou que 38% dos profissionais de saúde relata benefício subjetivo e desejo de serviços adicionais de saúde mental *on-line*<sup>29</sup>. Contudo, é necessária uma avaliação mais aprofundada sobre a eficácia e o uso a longo prazo dessas ferramentas *online* na redução do estresse ocupacional e dos demais sofrimentos mentais. Vale ressaltar que tais intervenções individuais para aprimoramento da resiliência nos profissionais de saúde serão mais efetivas se acompanhadas por medidas organizacionais nas estruturas das instituições de saúde, buscando reduzir a sobrecarga dos mesmos<sup>25</sup>.

## Estratégias de proteção ao estresse ocupacional: medidas nas organizações institucionais

Exposições a cronogramas irregulares e cargas de trabalho extenuantes significaram fatores de risco para desconforto físico, estresse e declínio na autoestima de enfermeiros de Wuhan, na China; atuantes em hospitais, unidades móveis para atendimento e abrigos<sup>12</sup>. Em consoante a tal, as publicações evidenciam que as administrações das instituições devem dispor de um sistema de trabalho mais eficiente, equilibrando a saúde ocupacional dos funcionários; aprimorando aspectos de recursos humanos para adaptação ao cenário vigente<sup>12,18,22,24-26,28,29,32</sup>. Desse modo, cronogramas de trabalho e cargas horárias que estejam de acordo com as diretrizes de saúde ocupacional (com tempo suficiente para descanso e lazer) são necessários.

Também foi citado como uma medida de alívio psicológico a disponibilidade de acomodações alternativas com alimentação e demais recursos necessários para profissionais se isolarem temporariamente e se recuperarem do trabalho. Desse modo, o risco de contágio aos demais é diminuído – fator preponderante para o estresse ocupacional dos profissionais estudados<sup>18</sup>.

Os Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (Centers for Disease Control and Prevention – CDC) orientam o uso de respiradores do tipo N95, ou equivalentes com maior capacidade de filtragem de agentes biológicos aos profissionais de saúde<sup>37</sup>. Porém, muito tem se notado a escassez desses EPI nas instituições<sup>14,24,26,28,33</sup>. Tais situações são substanciais estressores, o que torna urgente a disponibilidade desses aparelhos conforme a demanda necessária<sup>18,24</sup>.

Nesta revisão, também foi elucidado que o correto treinamento sobre o uso de EPI é essencial, uma vez que, sua ausência predispõe ao estresse ocupacional, devido à insegurança de proteção ao vírus<sup>28</sup>. Tais instruções devem ser baseadas em evidências científicas e atualizadas constantemente<sup>26</sup>.

## CONCLUSÃO

Desde o início da pandemia, as instituições de saúde expõem os trabalhadores tanto aos riscos biológicos devido à iminência do SARS-CoV-2 e outros microrganismos quanto

aos riscos ergonômicos; caracterizados por cargas de trabalho em excesso, ambiguidade e conflito de papéis, receio à infecção da COVID-19, privação de sono e de lazer. Além do mais, existem as instituições com decisões altamente centralizadas, subjugando o bem-estar de seus funcionários. Esses fatores fazem com que os profissionais de saúde estejam suscetíveis ao adoecimento, entre eles o desenvolvimento do estresse ocupacional.

As problemáticas relacionadas ao estresse ocupacional devem ser solucionadas, e para isso, as instituições tiveram que rever suas estratégias de proteção aos seus funcionários. O suporte psicológico por profissionais de saúde mental, apoio pelos gestores e líderes das equipes são medidas de suma importância para diminuir o estresse ocupacional; bem como a disponibilidade de EPI adequado e instruções acerca de sua utilização, cronogramas e carga horária apropriados e treinamentos efetivos para exercício das funções necessárias. Além disso, a disponibilização de acomodações para os profissionais se isolarem temporariamente também é válida.

Ademais, os profissionais de saúde também reforçam e criam estratégias de proteção contra o estresse ocupacional em tempos de pandemia e para isso, utilizam a resiliência e o apoio entre pares. Os cuidados pessoais, como o sono equilibrado, tempo de lazer, alimentação saudável e práticas religiosas são efetivos para melhorias na saúde mental dos profissionais.

Por fim, destaca-se que embora este estudo evidencie o uso eficaz de diversas estratégias de proteção no cenário pandêmico, ainda se torna necessário que as instituições elaborem e/ou aprimorem suas práticas de modo a oferecerem melhores condições psicológicas aos profissionais de saúde.

## REFERÊNCIAS

1. Wang Z, Muecksch F, Schaefer-Babajew D, Finkin S, Viant C, Gaebleret C, et al. Naturally enhanced neutralizing breadth against SARS-CoV-2 one year after infection. *Nature* [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 6];595:426-31. Available from: <https://doi.org/10.1038/s41586-021-03696-9>

2. World Health Organization (WHO). WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 15]. Available from: <https://covid19.who.int/table>
3. Ashour HM, Elkhatib WF, Rahman MM, Elshabrawy HA. Insights into the recent 2019 novel coronavirus (SARS-CoV-2) in light of past human coronavirus outbreaks. *Pathogens* [Internet]. 2020 [cited 2022 Apr 6];9(3):186. Available from: <https://doi.org/10.3390/pathogens9030186>
4. Zhu N, Zhang D, Wang W, Li X, Yang B, Song J, et al. A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019. *N Engl J Med* [Internet]. 2020 [cited 2022 Apr 6];382(8):727-33. Available from: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001017>
5. Kang L, Li Y, Hu S, Chen M, Yang C, Yang BX, et al. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *Lancet Psychiatry* [Internet]. 2020 [cited 2022 Apr 6];7(3):217-90. Available from: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30047-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30047-X)
6. Dal Pai D, Lautert L. Estratégias de enfrentamento do adoecimento: um estudo sobre o trabalho da enfermagem. *Acta Paul Enferm* [Internet]. 2009 [cited 2022 May 21];22(1):60-5. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002009000100010>
7. Kim SC, Quiban C, Sloan C, Montejano A. Predictors of poor mental health among nurses during COVID-19 pandemic. *Nurs Open* [Internet]. 2021 [cited 2022 May 21];8(2):900-7. Available from: <https://doi.org/10.1002/nop2.697>
8. Souza MTD, Silva MDD, Carvalho R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein* [Internet]. 2010 [cited 2022 Apr 6];8(1):102-6. Available from: <https://www.scielo.br/pdf/eins/v8n1/1679-4508-eins-8-1-0102.pdf>.
9. Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvao CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto Contexto Enferm* [Internet]. 2008 [cited 2022 Abr 14];17(4):758-64. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072008000400018&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072008000400018&lng=en&nrm=iso)

10. Santos CMC, Pimenta CAM, Nobre MRC. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. *Rev Latino-Am Enferm [Internet]*. 2007 [cited 2022 Abr 14];15(3):508-11. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-11692007000300023&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692007000300023&lng=en&nrm=iso)
11. Galvao TF, Pansani TSA, Harrad D. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: a recomendação PRISMA. *Epidemiol Serv Saude [Internet]*. 2015 [cited 2022 Abr 14];24(2):335-42. Available from: <https://doi.org/10.5123/S1679-49742015000200017>
12. Wang Q, Fan J, Zhao H, Liu Y, Xi X, Kong L, et al. A Large Scale of Nurses Participated in Beating down COVID-19 in China: The Physical and Psychological Distress. *Curr Med Sci [Internet]*. 2021 [cited 2022 Apr 14];41(1):31–8. Available from: <https://doi.org/10.1007/s11596-021-2314-5>
13. Teall AM, Melnyk BM. An Innovative Wellness Partner Program to Support the Health and Well-being of Nurses During the COVID-19 Pandemic: Implementation and Outcomes. *Nurs Adm Q [Internet]*. 2021 [cited 2022 Apr 14];45(2):169-74. Available from: <https://doi.org/10.1097/NAQ.0000000000000457>
14. Albott CS, Wozniak JR, Mcglinch BP, Wall MH, Gold BS, Vinogradov S. Battle Buddies: Rapid Deployment of a Psychological Resilience Intervention for Health Care Workers During the COVID-19 Pandemic. *Anesth Analg [Internet]*. 2021 [cited 2022 Apr 14];131(1):43-54. Available from: <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000004912>
15. Melo GAA, Lira JCG, Martins MG, Pereira FGF, Caetano JA. Benefícios da auriculoadapuntura em profissionais de enfermagem atuantes na COVID-19 à luz da Teoria do Conforto. *Esc Anna Nery [Internet]*. 2020 [cited 2022 Abr 14];24(spe):e20200311. Available from: <http://www.scielo.br/j/ean/a/WzFYSqBTqz8tRck4MmvQv8K/?lang=pt>

16. Choudhury T, Debski M, Wiper A, Abdelrahman A, Wild S, Chalil S, et al. COVID-19 Pandemic: Looking After the Mental Health of Our Healthcare Workers. *J Occup Environ Med* [Internet]. 2020 [cited 2022 Apr 14];62(7):e373-e376. Available from: <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001907>
17. Weibelzahl S, Reiter J, Duden G. Depression and anxiety in healthcare professionals during the COVID-19 pandemic. *Epidemiol Infect* [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 14];149:e46. Available from: <https://doi.org/10.1017/S0950268821000303>.
18. Kreh A, Brancaleoni R, Magalini SC, Chieffo DPR, Flad B, Ellebrecht N, et al. Ethical and psychosocial considerations for hospital personnel in the Covid-19 crisis: Moral injury and resilience. *PLoS One* [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 14];16(4):e0249609. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249609>
19. Chen C, Yang P, Kuo F, Yeh I, Su C. Experience of 2003 SARS has a negative psychological impact on healthcare workers in the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *Sao Paulo Med J* [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 14];139(1):65-71. Available from: <https://www.scielo.br/j/spmj/a/3ptBLtSxV9VV7XZmxM5ny9L/?lang=en#>
20. Araç S, Dönmezdil S. Investigation of mental health among hospital workers in the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *Sao Paulo Med J* [Internet]. 2020 [cited 2022 Apr 14];138(5):433-40. Available from: <https://www.scielo.br/j/spmj/a/rJXBWTHvywNTnBCQrwrQTcG/?lang=en>
21. Fish JN, Mittal M. Mental Health Providers During COVID-19: Essential to the US Public Health Workforce and in Need of Support. *Public Health Reports* [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 14];136(1):14-7. Available from: <https://doi.org/10.1177/0033354920965266>
22. Zhang Y, Tian L, Li W, Wen X, Wu H, Gong R, et al. Mental health status among Chinese healthcare-associated infection control professionals during the outbreak of coronavirus disease 2019: A national cross-sectional survey. *Medicine (Baltimore)* [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 14];100(5):e24503. Available from: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000024503>

23. Youssef N, Mostafa A, Ezzat R, Yosef M, El Kassas M. Mental health status of health-care professionals working in quarantine and non-quarantine Egyptian hospitals during the COVID-19 pandemic. *East Mediterr Health J* [Internet]. 2020 [cited 2022 Apr 14];26(10):1155-64. Available from: <https://doi.org/10.26719/emhj.20.116>
24. Arnetz JE, Goetz CM, Arnetz BB, Arble E. Nurse Reports of Stressful Situations during the COVID-19 Pandemic: Qualitative Analysis of Survey Responses. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [cited 2022 Apr 15];17(21):8126. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph17218126>
25. Magnavita N, Maurizio Soave P, Ricciardi W, Antonelli M. Occupational stress and mental health among anesthetists during the COVID-19 pandemic. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [cited 2022 Apr 15];17(21):8245. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph17218245>
26. Maraqa B, Nazzal Z, Zink T. Palestinian Health Care Workers' Stress and Stressors During COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *J Prim Care Community Health* [Internet]. 2020 [cited 2022 Apr 15];11:2150132720955026. Available from: <https://doi.org/10.1177/2150132720955026>
27. Mira JJ, Vicente MA, Lopez-Pineda A, Carrillo I, Guilabert M, Fernández C, et al. Preventing and Addressing the Stress Reactions of Health Care Workers Caring for Patients With COVID-19: Development of a Digital Platform (Be + Against COVID). *JMIR Mhealth Uhealth* [Internet]; 2020 [cited 2022 Apr 15];8(10):e21692. Available from: <https://doi.org/10.2196/21692>
28. Kafle K, Shrestha DB, Baniya A, Lamichhane S, Shahi M, Gurung B, et al. Psychological distress among health service providers during COVID-19 pandemic in Nepal. *PLoS One* [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 15];16(2):e0246784. Available from: <https://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0246784>

29. Ali S, Maguire S, Marks E, Doyle M, Sheehy C. Psychological impact of the COVID-19 pandemic on healthcare workers at acute hospital settings in the South-East of Ireland: an observational cohort multicentre study. *BMJ Open* [Internet]. 2020 [cited 2022 Apr 15];10:e042930. Available from: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2020-042930>
30. Ma Y, Rosenheck R, He H. Psychological stress among health care professionals during the 2019 novel coronavirus disease Outbreak: Cases from online consulting customers. *Intensive Crit Care Nurs* [Internet]. 2020 [cited 2022 Apr 15];61:102905. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2020.102905>
31. Nguyen PTL, Nguyen TBL, Pham AG, Duong KNC, Gloria MAJ, Vo TV, et al. Psychological Stress Risk Factors, Concerns and Mental Health Support Among Health Care Workers in Vietnam During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak. *Front Public Health* [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 15];9:628341. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.628341>
32. Zerbini G, Ebigo A, Reicherts P, Kunz M, Messman H. Psychosocial burden of healthcare professionals in times of COVID-19 - a survey conducted at the University Hospital Augsburg. *Ger Med Sci* [Internet]. 2020 [cited 2022 Apr 15];18:Doc05. Available from: <https://doi.org/10.3205/000281>
33. Finell E, Vainio A. The Combined Effect of Perceived COVID-19 Infection Risk at Work and Identification with Work Community with Psychosocial Wellbeing among Finnish Social Sector and Health Care Workers. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [cited 2022 Apr 15];17(20):7623. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph17207623>
34. Evanoff BA, Strickland JR, Dale AM, Hayibor L, Page E, Duncan JG, et al. Work-Related and Personal Factors Associated With Mental Well-Being During the COVID-19 Response: Survey of Health Care and Other Workers. *J Med Internet Res* [Internet]. 2020 [cited 2022 Apr 15];22(8):e21366. Available from: <https://doi.org/10.2196/21366>

35. Al-Mansour K, Alfuzan A, Alsarheed D, Alenezi M, Abogazalah F. Work-Related Challenges among Primary Health Centers Workers during COVID-19 in Saudi Arabia. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 15];18(4):1898. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph18041898>
36. Katz N, Roman R, Rados DV, Oliveira EB, Schmitz CAA, Gonçalves MR, et al. Acesso e regulação ao cuidado especializado no Rio Grande do Sul: a estratégia RegulaSUS do TelessaúdeRS-UFRGS. *Cienc Saude Colet* [Internet]. 2020 [cited 2022 Abr 15];25(4):1389-400. Available from: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020254.28942019>
37. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Interim Infection Prevention and Control Recommendations [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 15]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/infection-control-recommendations.html>