

Ansiedade nos enfermeiros durante a pandemia do COVID-19

Anxiety in nurses during the pandemic of COVID-19

 <https://doi.org/10.56238/cienciasaudeestuepsv1-015>

Caroline dos Santos Assis

Thaina Shamara Silva França

RESUMO

Introdução: Com a pandemia do COVID-19 os serviços públicos e privados de emergências vêm sofrendo com superlotação, aumento no ritmo de trabalho, sobrecarga dos profissionais de saúde, tornando escassos os recursos físicos, materiais e humano. **Objetivo:** Identificar na literatura evidências científicas sobre a ansiedade nos profissionais de enfermagem durante a pandemia da Covid-19. **Método:** Tratou-se de uma revisão narrativa, que utilizou a interface online da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os descritores “Ansiedade”; “Covid-19;”; “Enfermeiros”. Após a busca nas bases de dados, foram encontrados 81 artigos que passaram por uma leitura do título e resumo, sendo selecionados 15 artigos para leitura integral e crítica e todos foram considerados elegíveis para o trabalho. **Resultados:** Os profissionais de saúde sofreram grande estresse físico e psicológico durante a pandemia do COVID-19, havendo uma alta prevalência de ansiedade entre os enfermeiros, principalmente nas mulheres. O aumento da carga de trabalho, medo de contrair e transmitir o COVID-19, incertezas sobre a doença, a falta de equipamentos de proteção individual foram os fatores que contribuíram com a ansiedade dos profissionais. A técnica de auriculoterapia foi citada como uma forma de promover o alívio da ansiedade. **Conclusão:** É preciso verificar outros métodos e estratégias de apoio a fim de reduzir os fatores que desencadeiam o sofrimento físico e psíquico do profissional,

providenciando suprimento básicos e subsídios para a segurança da equipe de enfermagem.

Palavras-chave: Ansiedade, Pandemia do coronavírus, COVID-19, Enfermeiros

ABSTRACT

Objective: With the covid-19 pandemic, public and private emergency services have been suffering from overcrowding, increased work pace, overload of health professionals, making physical, material and human resources scarce. **Objective:** To identify scientific evidence in the literature about anxiety in nursing professionals during the Covid-19 pandemic. **Method:** It was a narrative review, which used the online interface of the Virtual Health Library (VHL), using the descriptors “Anxiety”; “Covid- 19;”; “Nurses”. After searching the databases, 81 articles were found that underwent a reading of the title and abstract, 15 articles were selected for full and critical reading and all were considered eligible for the work. **Results:** Health professionals suffered great physical and psychological stress during the COVID-19 pandemic, with a high prevalence of anxiety among nurses, especially among women. The lack of personal protective equipment for the professionals, the fear of contamination and the patient's suffering were the factors that most contributed to the professionals' anxiety. **Conclusion:** It is necessary to develop precautionary measures to reduce the anxiety of nurses who perform activities related and directed to COVID-19.

Keywords: Anxiety, Coronavirus pandemic, COVID-19, nurses

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), pandemia é a disseminação mundial de uma nova doença o termo é utilizado quando uma epidemia que afeta uma região, se espalha por diversos continentes com transmissão de pessoa para pessoa (OMS, 2021).

No ano de 2020 o Coronavírus se tornou popular, mas ele há algum tempo é bem conhecido no meio científico. Existem sete tipos de coronavírus que atingiram os seres humanos. No ano de 2002-2003, o SARS-coronavírus (SARS-CoV), que teve seu genoma sequenciado, evidenciando nenhuma relação com os coronavírus humanos (SARS-CoV-2) ou animais previamente conhecidos, causou um surto global relacionado a viagens a lugares endêmicos com 8.098 casos e com cerca de 774 mortes confirmadas; MERS-CoV uma doença respiratória viral, que ataca o sistema respiratório, causada pelo coronavírus MERS, por sua vez chamado MERS-CoV, foi identificado pela primeira vez na Arábia Saudita, no ano de 2012. Foram registrados surtos em países como Arábia Saudita, Emirados Árabes Unidos e Coreia do Sul. As últimas evidências científicas sugerem que os camelos e dromedários são importantes hospedeiro do MERS-CoV e, provavelmente, foram a principal fonte de infecção em humanos, sendo um tipo de corona vírus altamente letal, mais de baixa transmissão (OMS, 2021).

Sete anos depois no ano de 2019 surge na china o SARS-COV-2 (COVID-19), um tipo de corona vírus altamente transmissível, detectado pela primeira vez na cidade de Wuhan, China, em dezembro de 2019. No dia 30 de janeiro de 2020, a OMS declarou que o surto constituía uma Emergência de Saúde Pública de Preocupação Internacional. Em 11 de março de 2020, após avaliar a sua gravidade declarou-se como pandemia que ainda poderia ser controlada (OPAS/OMS, 2020).

Com a pandemia do covid-19 se espera um aumento no número de transtorno de ansiedade, já que o medo do contágio fica mais acentuado. Nesse período os serviços públicos e privados de emergências vêm sofrendo com superlotação, aumento no ritmo de trabalho, sobrecarga dos profissionais de saúde, tornando-se ainda mais escassos os recursos físicos, materiais e humano. Tendo em vista que os profissionais mais vulneráveis são os que atuam em hospitais e Unidades Básicas de Saúde (UBS), torna-se perceptível o aumento de registro de exaustão, irritabilidade, diminuição de empatia e insônia, levando a uma diminuição de desempenho. Destacando-se os profissionais de enfermagem, responsáveis pela assistência dos pacientes.

De acordo com Souza (2021) e VELOSO et al (2016) a ansiedade é um estado psíquico de apreensão ou medo provocado pela antecipação de uma situação desagradável ou perigosa. Coube aos enfermeiros, no seu cotidiano, ficar atentos, à também à demanda emocional. Esse é um verdadeiro desafio dentro do exercício profissional, manter a sua saúde física psicossocial e ainda manter a qualidade na assistência prestada ao paciente.

Foi encontrado na literatura métodos não farmacológicos que apresentam uma efetividade na estratégia de alívio da ansiedade. Deste modo é indispensável um posicionamento para a elaboração de programas de apoio institucional para os profissionais atuantes na linha de frente a pandemia do coronavírus (OLIVEIRA et al, 2021).

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

Considerando a sobrecarga mental e de trabalho dos enfermeiros durante a pandemia do covid-19, surge a seguinte pergunta: Qual a prevalência de ansiedade nos enfermeiros durante a pandemia do covid-19?

2 JUSTIFICATIVA

2.1 RELEVÂNCIA PESSOAL

Mediante a situação pandêmica da Covid-19, observamos que os enfermeiros não se sentem preparados psicologicamente para prestarem assistência aos pacientes com Covid-19, uma vez que eles passam 24 horas com o paciente e lhes é requerido conhecimento, habilidade para realizarem intervenções adequadas e formas de enfrentamento eficaz, pois os enfermeiros são seres humanos cuidando de outros de forma integral. O que nos chamou atenção foi o aumento da ansiedade dos profissionais de enfermagem com possíveis abalos psicológicos. Discutimos o tema e começamos a ler sobre o assunto e notamos a importância de analisar as estratégias para o enfrentamento da Covid-19 na visão dos enfermeiros.

2.2 RELEVÂNCIA SOCIAL

Os enfermeiros, que trabalharam freneticamente na linha de frente do covid-19, obtiveram abalos, psicológicos traumas e transtornos pós-traumático. Com a necessidade dessa temática ser estudada e analisada pois está diretamente ligada a redução da qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. O estudo tem grande relevância para a sociedade, por ser uma temática atual, vivenciada no mundo, que traz como ênfase as informações sobre as medidas preventivas, e os possíveis fatores de riscos relacionados (XIE et al, 2020).

2.3 RELEVÂNCIA CIENTÍFICA

Um novo vírus que surgiu em Wuhan na China começou a infectar pessoas, essa infecção foi de tal modo que gerou uma pandemia causando preocupação à Organização Mundial da Saúde e às autoridades sanitárias chinesas e de todos os países envolvidos. (OPAS/ OMS, 2020).

Dessa forma esse estudo tem intuito de investigar e trazer o entendimento da prevalência de ansiedade nos enfermeiros que estão na linha de frente dessa epidemia.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO PRIMÁRIO

Identificar na literatura evidências científicas sobre a ansiedade nos profissionais de enfermagem durante a pandemia da Covid-19

3.2 OBJETIVOS SECUNDÁRIOS

- Verificar a prevalência da ansiedade dos enfermeiros durante a pandemia do Covid-19.
- Verificar os principais fatores que colaboram com a ansiedade dos enfermeiros durante a pandemia do Covid-19.
- Analisar a estratégia de alívio da ansiedade para os enfermeiros em meio a pandemia do Covid-19.

4 MÉTODO

4.1 TIPOS DE PESQUISA

Trata-se de uma revisão narrativa elaborada e redigida conforme as orientações do sistema PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta- Analyses).

4.2 FONTES DOS DADOS E COMPOSIÇÃO DA AMOSTRA

Foi utilizada a interface online da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os descritores “Ansiedade”; “Covid-19;”; “Enfermeiros”. Na busca foram consideradas todas as bases existentes no portal. A pesquisa foi realizada por dois pesquisadores de forma independente entre os meses de junho a setembro de 2021.

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão dos artigos: artigos originais em textos completos, gratuitos, disponibilizados eletronicamente, no idioma português, inglês ou espanhol, que abordaram a prevalência da ansiedade nos enfermeiros durante a pandemia do covid-19. Como critérios de exclusão adotou-se: artigos que não atendem o objetivo do trabalho, revisões de literatura, textos duplicados nas bases de dados.

Após a busca nas bases de dados, foram encontrados 81 artigos que passaram por uma leitura do título e resumo, sendo selecionados 15 artigos para leitura integral e crítica e todos foram considerados elegíveis para o trabalho.

Foram excluídos os artigos duplicados, cartas aos editores, revisões de literatura e artigos que não eram relevantes ao tema, decorrente da aplicação dos filtros, foram selecionados 15 artigos (TABELA 1).

Tabela 1 – resultados da pesquisa bibliográfica (são paulo, 2021).

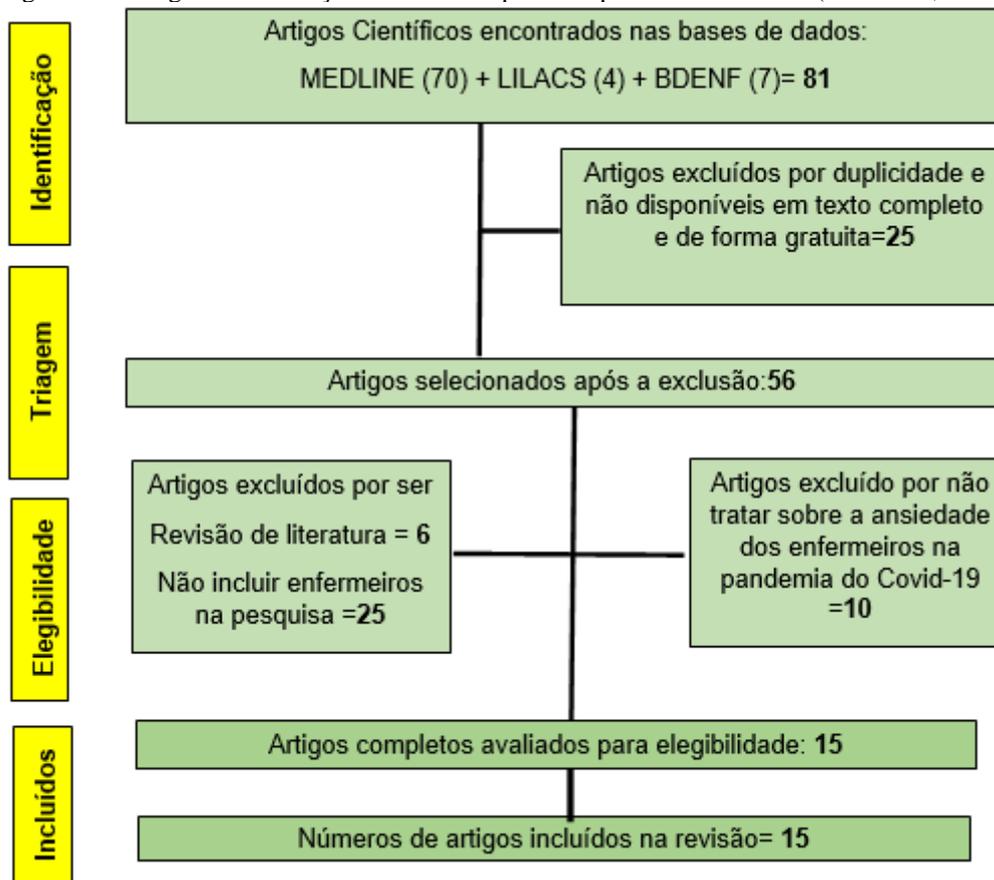
Bases de Dados	Artigos Encontrados	Excluídos por duplicidade ou por não atender ao critério de inclusão	Selecionados para análise final
MEDLINE	70	58	12
LILACS	4	3	1
BDENF	7	5	2
Totais	81	66	15

FONTE: Elaborada pelos autores.

4.3 ANÁLISE DOS MATERIAIS

Para a seleção dos artigos utilizou-se inicialmente a leitura do título e os resumos, posteriormente a leitura dos textos completos para verificar os critérios de elegibilidade.

Figura 1- Fluxograma de Seleção de estudos a partir do protocolo PRISMA (São Paulo, 2021).



FONTE: Elaborado pelos autores

5 RESULTADOS

Nesta pesquisa bibliográfica foram analisados um total de oitenta e um artigos científicos nas bases de dados mencionadas com os descritores, posteriormente foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão resultando em uma amostra final de quinze artigos. A figura 1 descreve o fluxograma com todos os processos metodológicos utilizados para a seleção dos artigos incluídos na pesquisa.

Os artigos posteriormente foram divididos conforme a temática principal de cada um, de acordo com o quadro 1, a saber em três temáticas: Prevalência de ansiedade; Principais Queixas; Promoção do alívio e Cuidado.

Quadro 1. Identificação das temáticas. (São Paulo, 2021)

Temática	Códigos / Artigos	Autores e ano
Prevalência de ansiedade nos enfermeiros	A1 A3 A7 A9 A10 A12	SIMONETTI et al (2021)PANG et al (2021) XIONG et al (2020) LI et al (2020) SAMPAIO et al (2020) DAL' BOSCO et al (2020)
Fatores de Riscos da ansiedade	A4 A6 A8 A11A13 A14	SANTOS et al (2021) CAI et al (2020) ARNETZ et al (2020) XIE et al (2020) APSARMTHANARAK et al(2020) SHEN et al (2020)
Promoção do alívio e cuidado	A2A5 A15	CUNNINGHAM et al (2021)OLIVEIRA (2021) MELO et al (2020)

Fonte: Elaborado pelos autores.

Quadro 2 – Artigos selecionados. (São Paulo, 2021)

Código/Autor (es) Ano	Amostra	Tipo de estudo	Objetivo	Resultados/ Conclusões
Artigo 1 SIMONETTI et al (2021)	1 005	Estudo transversal	Para avaliar a prevalência de ansiedade, distúrbios do sono e auto – eficácia e seus fatores preditores entre enfermeiros enfrentam COVID-19	A prevalência de sono perturbações, moderada ansiedade e baixa auto – eficácia foi de 71,4%, 33,23% e 50,65%, respectivamente. Encontramos uma correlação positiva entre a ansiedade e a qualidade do sono. O fator independentemente associado a todas as variáveis foi o gênero. Mulheres eram mais propensas a distúrbios do sono, em comparação aos homens.
Artigo 2 CUNNINGHAM, et al (2021)	106	Pesquisa qualitativa	Testar a eficácia de um retiro de um dia resiliência na saúde dos profissionais de ansiedade.	Breves retiros de resiliência endossados pela liderança de enfermagem podem reduzir a ansiedade percebida e facilitar o engajamento em práticas contemplativas.
Artigo 3 PANG et al (2021)	282	Pesquisa qualitativa	Identificar os fatores de risco para ansiedade e depressão entre enfermeiros que atuam na linha de frente do COVID-19 na China.	COVID-19 causou níveis significativos de ansiedade e depressão entre os enfermeiros na linha de frente da doença. No presente estudo, as prevalências de ansiedade e depressão foram de 47,52% e 56,74%, respectivamente.
Artigo 4 SANTOS et al (2021)	490	Estudo de caso	Analisar a prevalência de sintomas depressão, ansiedade e fatores associados em profissionais da equipe de enfermagem durante a pandemia da Covid-19.	A ocorrência de sintomas sugestivos de transtornos mentais (ansiedade e depressão) estava relacionada a profissionais de enfermagem do sexo feminino, cor ou raça parda, com renda mensal inferior a 5 salários mínimos que trabalhavam no setor privado.
Artigo 5 OLIVEIRA (2021)	41	Pesquisa qualitativa	avaliar o efeito antes e depois de uma sessão de auriculoterapia nos níveis de ansiedade, depressão e estresse nos profissionais de enfermagem escalados para atuar	Conclui-se que em apenas uma sessão de auriculoterapia com sementes obtiveram-se reduções significativas no nível de estresse e na pontuação das medianas de ansiedade e depressão dos profissionais de enfermagem que atuaram na linha de frente de enfrentamento à pandemia do coronavírus.

Artigo 6 CAI et al (2020) Longitudinal	1330	Estudo observacional	Avaliar o estado psicológico de enfermeiras e os fatores de riscos em diferentes períodos da pandemia docovid-19.	As enfermeiras da linha de frente, com pior condição física e o medo das incertezas geradas pela pandemia aumentou o nível de ansiedade dos enfermeiros.
Artigo 7 XIONG et al (2020) Transversal descritivo.	223	Estudo transversal	Investigar o estado psicológico e auto - eficácia dos enfermeiros em hospital público durante COVID-19 surto entre 2020.	Os profissionais de saúde sofreram grande estresse físico e psicológico durante o surto do COVID-19, havendo uma prevalência de 40,8% dos profissionais apresentando sintomas de ansiedade e 26,4% com sintomas de depressão, com a somatização de estresse psicológicos gerando compulsão de ansiedade e medo.
Artigo 8 ARNETZ et al (2020) Estudo diagnóstico	695	Estudo de caso	Determinar a associação entre o acesso a equipamentos de proteção individual (EPI) adequados e os resultados de saúde mental em uma amostra de enfermeiras dos Estados Unidos	Enfermeiros sem acesso a EPI adequado, eram mais propensos a relatar sintomas de depressão, ansiedade e transtorno de estresse pós-traumático.
Artigo 9 LI et al (2020) Transversal	176	Pesquisa qualitativa	Examinar o estado de ansiedade dos enfermeiros clínicos da linha de frente nos hospitais designados para o tratamento da doença (COVID-19) em Wuhan .	Entre as 176 enfermeiras de linha de frente, 77,3% apresentavam ansiedade. Os escores de ansiedade da enfermeira clínica da linha de frente lutando contra COVID-19.
Artigo 10 SAMPAIO et al (2020) Estudo de Prevalência.	767	Estudo de Prevalência.	Descrever o estado de saúde mental dos enfermeiros durante o surto de Covid-19.	Os enfermeiros portugueses apresentaram níveis mais elevados de depressão, ansiedade e estresse, quando comparados com a população portuguesa em geral durante o surto. Os enfermeiros que não tinham quantidade e qualidade nos equipamentos de proteção individual apresentaram níveis significativamente mais elevados de depressão, ansiedade e estresse.
Artigo 11 XIE et al (2020) Qualitativa	159	Pesquisa qualitativa	Determinar os níveis de estresse e distúrbios psicológicos de enfermeiras que prestaram assistência de enfermagem durante o surto de COVID-19.	Com o aumento do número de mortes derivadas desta doença pandêmica, os níveis de ansiedade e estresse elevam, entre os enfermeiros de saúde. Tendo em vista que o contato próximo com os pacientes em estado grave aliado ao clima tenso do ambiente de trabalho e o fato de lidarem com a morte dos pacientes, há uma probabilidade maior de ocorrerem distúrbios de traumatização nesses profissionais de saúde que atendem esses pacientes.
Artigo 12 DAL' BOSCO et al (2020) Estudo de Prevalência.	88	Estudo transversal observacional	Identificar a prevalência e os fatores associados à ansiedade e depressão em profissionais de enfermagem que atuam no enfrentamento do COVID-19 em um hospital universitário	Deve-se considerar o impacto na saúde mental da enfermagem acarretado pela COVID-19 e intervir com estratégias de enfrentamento para minimizar o sofrimento dos profissionais. Pois de acordo com o estudo houve uma prevalência de ansiedade (48,9%) e depressão (25%) nos profissionais que trabalham 40 horas semanais com um período de atuação de 1 a 5 anos.

Artigo 13 APSARMTHANARAK et al (2020) Descritivo	160	Pesquisa qualitativa	Relacionar práticas de controle de infecção entre os profissionais de saúde tailandeses.	A epidemia trouxe como fatores de risco para profissionais de saúde, Health Care, Provider (HCP), o medo de contrair doenças e transmitir aos seus pacientes e familiares. A incerteza sobre o modo de transmissão, incluindo a infecciosidade de pacientes assintomáticos e pré-sintomáticos, pode ter criado estresse substancial em HCP que prestam cuidados para pacientes COVID-19 conhecidos ou suspeitos. Após análise os profissionais que desenvolveram medo e ansiedade eram mais propensos a lavar as mãos, e utilizar máscara e EPIs, porém não estavam dispostos a verem pacientes internados.
Artigo 14 SHEN et al (2020) Descritiva Qualitativa	85	Pesquisa qualitativa	Avaliar precocemente o estado psicológico dos enfermeiros de UTI que experimentaram eventos adversos durante a luta contra o COVID-19.	Os enfermeiros da linha de frente enfrentam uma enorme carga de trabalho, fadiga de longo prazo, ameaça de infecção e frustração com a morte de pacientes de quem cuidam. Eles também enfrentam ansiedade ou mesmo mal-entendidos entre os pacientes e seus familiares.
Artigo 15 MELO et al (2020) Descritiva qualitativa	33	Pesquisa qualitativa	enfermagem atuantes na pandemia COVID-19 à luz da Teoria do Conforto de Katherine Kolcaba.	A auriculoacupuntura foi percebida como benéfica para melhorar a sensação de conforto físico e psicossocial pelos profissionais de enfermagem, apresentando-se, deste modo, como estratégia de cuidado ao cuidador que atua na linha de frente no combate à COVID-19. Ressalta-se que este é um estudo inédito realizado no Brasil

Fonte: Elaborado pelos autores.

Resultados do quadro 2

Os artigos selecionados evidenciaram que a prevalência de ansiedade nos enfermeiros variou de 33,23% até 70,3% nos diferentes artigos. Entre os fatores que colaboraram para o aumento da ansiedade nos enfermeiros, os artigos citaram a falta de equipamento de proteção individual, o medo de contrair doenças e transmitir aos seus familiares, incerteza sobre o modo de transmissão, a frustração com a morte dos pacientes, o aumento da carga de trabalho e a condição física do profissional. Como forma de promover o alívio da ansiedade os artigos sugeriram breves períodos de folgas e sessões de auriculoterapia (QUADRO 2).

6 DISCUSSÃO

A ansiedade é uma sensação de nervosismo, preocupação, desconforto, causada principalmente pelo medo e afeta diretamente o desempenho do profissional. Quanto mais alto for os índices de ansiedade menor será o desempenho profissional. (BARNHILL, 2020).

O contexto de pandemia de covid-19, gerou um medo de contágio nos profissionais de saúde, especialmente nos enfermeiros, pois independente do serviço de saúde, são os profissionais de enfermagem que estavam em contato com os pacientes. A OMS observou que os profissionais de enfermagem estiveram pressionados com a pandemia e apresentaram altos índices de ansiedade (BARBOSA et al, 2020; SILVA, 2020; LUZ et al, 2020)

Segundo Miranda et al (2020) os profissionais de enfermagem enfrentam situações de sofrimento mental relacionado as condições de trabalho, manifestando sintomas como depressão, ansiedade entre outros.

6.1 PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE NOS ENFERMEIROS

De acordo com Simonetti et al (2021) a prevalência de ansiedade, distúrbios do sono e baixa autoeficácia entre enfermeiros italianos durante a pandemia COVID-19 foi elevada, correspondendo respectivamente à 33,23%, 71,4% e 50,65%. Foi encontrada correlação positiva entre ansiedade e qualidade do sono (0,408; $p < 0,0001$). A prevalência de ansiedade moderada na amostra do estudo foi considerável (33,23% equivalente a 333 enfermeiros). A prevalência de transtornos de ansiedade em mulheres é aproximadamente duas vezes maior do que nos homens.

Em outro estudo a ocorrência de ansiedade e depressão também foi observada com maior prevalência nos profissionais de enfermagem do sexo feminino, a maior parte das ocorrências estava relacionada a locais onde as condições de trabalho não eram adequadas para o enfrentamento da pandemia de COVID-19. Alta prevalência de sintomas graves de ansiedade e depressão se deu entre os profissionais de enfermagem que atuam nos serviços de média e alta complexidade durante a pandemia de COVID-19. Conversas com amigos e familiares surgiu como fator que auxiliou na redução da prevalência dos sintomas de ansiedade e depressão nos enfermeiros linha de frente da pandemia de COVID-19 (SANTOS et al, 2021).

6.2 FATORES DE RISCO

Sabe-se que o trabalho da equipe de enfermagem é centrado no cuidado do ser humano, o qual representa o maior número de profissionais nas unidades hospitalares. Vários são os fatores que estão associados ao desencadeamento da ansiedade nos profissionais de enfermagem: a sobrecarga de trabalho, carga horária, o turno de trabalho, o relacionamento entre profissional-paciente, profissional-família e profissional-profissional, dentre outros (SANTOS et al, 2021). A atuação do enfermeiro vai além de um simples trabalho, abordando os condicionantes e determinantes envolvidos em uma complexa relação entre saúde e trabalho (DAL'BOSCO et al, 2021)

Com análise dos estudos, é bastante notório que durante o período da pandemia os níveis de ansiedade dos enfermeiros aumentaram, pois os profissionais foram expostos a outros fatores risco.

Segundo Cai, et al (2020) em seu estudo concluiu-se que as enfermeiras da linha de frente, com pior condição física e com as incertezas da pandemia, eram mais propensas a ansiedade.

Outros autores relataram que a falta de equipamento de proteção individual, o medo de contrair o COVID-19 e transmitir aos seus familiares, a incerteza sobre o modo de transmissão, incluindo a infecciosidade de pacientes assintomáticos e pré- sintomáticos são fatores que contribuíram para o aumento da ansiedade (APSARMTHANARAK et al 2020; SHEN et al 2020; SAMPAIO et al 2020).

A literatura aborda que a frustração com a morte prematura dos pacientes com COVID-19 afetou os profissionais em suas atividades gerando ansiedade (XIE et al 2020; SHEN et al 2020).

É visto que há um maior predomínio do sexo feminino no exercício da profissão de enfermagem sendo elas as mais afetadas em seu psíquico. Essas, apesar de ter sua rotina no ambiente de trabalho, com uma alta reponsabilidade para exercer o cuidado de muitos pacientes e suas complexidades, também gerenciam uma vida social, com cuidados domésticos e com seus filhos. Ter que lidar com múltiplos afazeres gera um grande estresse e sobrecarga (VIEIRA et al, 2017).

Segundo Hongling et al, (2020) a atuação dos profissionais no âmbito hospitalar é altamente interligada aos eventos estressores, por lidarem com a dor do paciente o sofrimento, desespero. Logo, a Unidade de Terapia Intensiva (UTI) se torna palco desses eventos estressores, devido ao fato do ambiente ser fechado, iluminação artificial, rotinas desgastantes e condições de trabalho não adequadas, e a triste convivência com a dor e mortes, entre outros fatores, os quais podem trazer prejuízos físicos e psíquicos, a equipe de enfermagem. Os enfermeiros que atuam na UTI são mais vulneráveis aos eventos estressores psicológicos do que os outros que trabalham na enfermaria geral.

6.3 PROMOÇÃO DE ALÍVIO E CUIDADO

Os profissionais de saúde atuantes durante a pandemia do coronavírus possuem um notável risco de desenvolver distúrbios psicológicos, necessitando de uma avaliação com o intuito de encontrar estratégias viáveis para o enfrentamento de depressão, ansiedade e estresse. É responsabilidade dos gestores ter um posicionamento diante das principais complicações, com intuito de reduzir os impactos resultante dos

problemas mentais graves, o qual pode levar até a um transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) se não ter a devida atenção enquanto a tempo (RUILIN et al, 2020).

Dessa forma se faz necessário o desenvolvimento de medidas de precauções avançada para diminuir a ansiedade para todos os enfermeiros que realizam atividades relacionados e direcionados ao COVID-19 (OLIVEIRA et al., 2021; HONGLING et al, 2020). Diante da análise realizada, foi encontrado várias estratégias com a finalidade de amenizar o transtorno de ansiedade nos profissionais de enfermagem que se encontram atuando na linha de frente ao tratamento de pacientes com COVID-19.

6.3.1 Medidas de precauções utilizado EPI's e distanciamento social

Segundo Apisarntharak et al. (2020) é possível encontrar práticas que diminuam a ansiedade gerada pelo medo da contaminação. Entre elas, destaca-se o acatamento dos principais meios de prevenção de infecções: higiene das mãos, uso de máscara e equipamento de proteção individual (EPI's) e distanciamento físico. Assim se torna efetivo o melhor desempenho para o atendimento de pacientes internados e uma melhor disposição para aceitar novos pacientes.

6.3.2 Conhecer sobre o vírus

Outro fator importante para diminuir a ansiedade frente à situação é melhorar o conhecimento sobre o COVID-19, evitando rumores na internet, para assim obter uma informação fidedigna de fontes científicas e confiáveis e, deste modo, poder disseminar informações com exatidão, para não haver pânico perante a doença. Com essa prática de pesquisa, a ansiedade em razão do medo, remorso e culpa são cessadas a partir do conhecimento adquirido (RUILIN et al, 2020).

O governo tem ação obrigatória na divulgação das informações, a respeito das principais características epidêmicas do COVID-19, especialmente direcionados para os profissionais de enfermagem (HONGLING et al, 2020).

6.3.3 Carga horária de trabalho excessiva

Pela grande demanda de trabalho e responsabilidade para com os pacientes, as enfermeiras de linha de frente se encontram em um estado de sobrecarga e trabalho superintenso, dessa forma se intensificam as cargas de estresse, levando-as a beira da exaustão física e psicológica (RUILIN et al, 2020).

A redução da duração de trabalho em cada turno, é considerada uma estratégia eficaz na redução do medo, angústia e entre outros distúrbios psicológicos dos profissionais (HONGLING et al, 2020).

6.3.4 Técnica de auriculoterapia

Auriculoterapia é uma técnica não farmacológica, que possui efetividade comprovada na literatura científica para tratamento e alívio da ansiedade, estresse e depressão. Consiste em um procedimento da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) que foca em estímulos de pontos energéticos localizados na orelha.

Tais estímulos podem ser realizados através de agulhas, esferas de aço, plástico, prata, ouro ou semente de mostarda. A MTC desenvolveu esse método com o intuito de promover estímulos dos neurotransmissores, ocitocinas, inflamação, sistema imunológico e reflexo neurológico. Portanto essa intervenção é uma grande estratégia no sentido de promover acolhimento e cuidado ao trabalhador, com o objetivo de aliviar as tensões, da instabilidade emocional pela carga excessiva de trabalho, conflitos, medo do desconhecido, medo de desenvolver a doença e transmitir as pessoas próximas (OLIVEIRA et al, 2021).

Segundo o estudo de Oliveira et al, (2021), observou-se uma redução significativa nos níveis de ansiedade dos profissionais de enfermagem, após a intervenção com auriculoterapia.

Os profissionais de enfermagem, estão acostumados a enfrentar ambientes ríspidos, com grande carga horária de trabalho e grandes responsabilidades, lidando com situações de estresse com necessidade de tomada de decisão rápida. Entretanto, o cenário atual é novo, onde temos em vista diversos fatores, levando a urgência de uma resposta técnica e psicoemocional. Deste modo se faz notar o quanto é indispensável que o enfermeiro conheça os fatores que promovem o alívio da ansiedade para ajudar a si mesmo e sua equipe.

7 CONCLUSÕES

Todos os 15 artigos que compuseram esta revisão evidenciaram que a pandemia gerou ansiedade nos enfermeiros pois os profissionais enfrentaram o aumento da carga de trabalho, medo de contrair e transmitir o COVID-19, incertezas sobre a doença, a falta de equipamentos de proteção individual e a morte prematura dos doentes.

O trabalho mostrou que o conhecimento sobre o vírus, o uso de equipamentos de proteção individual, uma escala de trabalho que promova períodos de descanso e a utilização de terapias complementares como a auriculoterapia são fatores importantes para reduzir a ansiedade do profissional.

É preciso verificar outros métodos e estratégias de apoio a fim de reduzir o sofrimento físico e psíquico do profissional, como o provimento de suprimento básicos e subsídios para a segurança da equipe de enfermagem.

REFERÊNCIAS

- APISARNTHANARAK, A. et al. Impact of anxiety and fear for COVID-19 toward infection control practices among Thai healthcare workers. *Infection Control & Hospital Epidemiology*. Vol 41, issue 9. Cambridge- UK: Cambridge university press, 2020.
- BARNHILL, W. J. Considerações gerais sobre transtornos de ansiedade. *Manuais MDS: in Merck and Co., Inc; Kenilworth, New Jersey, EUA*. 2020
- BARBOSA, D. J.; PEREIRA GOMES, M.; BARBOSA ASSUMPCÃO DE SOUZA, F.;
- TOSOLI GOMES, A. M. Fatores de estresse nos profissionais de enfermagem no combate à pandemia da COVID-19: síntese de evidências. *Comunicação em Ciências da Saúde*, [S. l.], v. 31, n. Suppl1, p. 31–47, RJ, 2020. DOI: 10.51723/ccs.v31iSuppl 1.651. Disponível em: <http://www.escs.edu.br/revistaccs/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/article/view/651>. Acesso em: 18 out. 2021.
- CAI, Z. et al. Nurses endured high risks of psychological problems under the epidemic of COVID-19 in a longitudinal study in Wuhan China. Vol 131. United Kingdom: Elsevier, *Journal of Psychiatric Research*. Dezembro, 2020.
- DAL’BOSCO, E. B. et al. A saúde mental da enfermagem no enfrentamento da COVID-19 em um hospital universitário regional. *Revista Brasileira de enfermagem*, Brasília: vol 73, Julho, 2020.
- HONGLING, X. et al. Investigation of the Psychological disorders in the healthcare nurses during a coronavirus disease 2019 outbreak in China. Vol 99, Issue 34. *Medicine*. In EUA, 2020.
- KWON C-Y, et al. Efficacy and safety of ear acupuncture for trauma-related disorders after large-scale disasters. *Medicine (Baltimore)* 2019 [acesso em: 01 fev. 2021];98(31):e16631. < Disponível em: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000016631>. acesso em: 29 agosto de 2021.
- LI, RUILIN MAS, et al. Anxiety and related factors in frontline clinical nurses fighting COVID-19 in Wuhan, *Medicine (Baltimore)*, Ásia, 2020.
- LUZ, D. C. R. P. et al. Burnout e saúde mental em tempos de pandemia de COVID - 19: revisão sistemática com metanálise. *Nursing (São Paulo)*, [S. l.], v. 24, n. 276, p. 5714–5725, 2021.
- MIRANDA, F. B G. et al. Sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem durante a pandemia da COVID-19: Scoping Reviv. São Paulo, 2020.
- MURASSAKI, A. C. Y. et al. Estresse em enfermeiros intensivistas e a condição chefe/não chefe de família. *Ciência, Cuidado e Saúde*, v. 10, n. 4, p. 755-762, 28 ago. 2012.
- OLIVEIRA, C.M.C. et al. Auriculoterapia em profissionais de enfermagem na pandemia do coronavírus: estudo de casos múltiplos. *Revista eletrônica*. Belo Horizonte (MG), Brasil. 2021 <Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/65678/36310>>. Acesso 29 agosto de 2021.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA (OPAS), ORGANIZAÇÃO MUDIAL DE SAÚDE (OMS). Protocolo de vigilância para infecção por SARS-CoV-2 entre profissionais da saúde. 2020. <Disponível em: file:///C:/Users/Caroline/Downloads/OPASWBRAPECOVID-1920158_por.pdf > Acesso 29 agosto de 2021.
- SANTOS, F.M.S. et al. Esgotamento físico dos profissionais de enfermagem no combate da COVID-19. *Nursing (São Paulo)*, [S. l.], v. 24, n. 278, p. 5968–5979, 2021. DOI:

10.36489/nursing.2021v24i278p5968-5979. Disponível em:
<http://revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/revistanursing/article/view/1686>.

Acesso em: 29 agosto. 2021.

SHEN X, et al. Psychological stress of ICU nurses in the time of COVID-19. Crit Care 24. China, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1186/s13054-020-02926-2>>. acesso em: 29 agosto de 2021.

SILVA, D. F.O. et al. Prevalência de ansiedade em profissionais da saúde em tempos de COVID-19: revisão sistemática com metanálise. Ciência e saúde coletiva. Rio de Janeiro, 2021.

VELOSO, L. U. P. et al. Prevalência de ansiedade em profissionais de enfermagem de urgência e emergência. Revista de Enfermagem UFPE on line, [S.l.], vol. 10, n. 11, p. 3969-3976, ago. 2016.

VIEIRA, N. F, et al. Avaliação do estresse entre os enfermeiros hospitalares. Rev enferm UERJ, Rio de Janeiro, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (OMS). Síndrome respiratória do oriente médio. Regional office for the Eastern Mediterranean. Um relatório sobre saúde. <Disponível em:
<http://www.emro.who.int/health-topics/mers-cov/mers-cov.html> > Acesso 29 agosto de 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (OMS). Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS). 2020. <Disponível em: https://www.who.int/health-topics/severe-acute-respiratory-syndrome#tab=tab_1 > Acesso 29 agosto de 2021.

XIE, H. et al. Investigation of the Psychological disorders in the healthcare nurses during a coronavirus disease 2019 outbreak in China. In *Ásia Medicine* (Baltimore), 2020.