O IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NA SAÚDE MENTAL DAS EQUIPES DE ENFERMAGEM NO BRASIL E O ENFRENTAMENTO FRENTE A ESTE DESAFIO: REVISÃO INTEGRATIVA.

THE IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON THE MENTAL HEALTH OF NURSING TEAMS IN BRAZIL AND FACING THIS CHALLENGE: INTEGRATIVE REVIEW.

EL IMPACTO DE LA PANDEMIA COVID-19 EN LA SALUD MENTAL DE LOS EQUIPOS DE ENFERMERÍA EN BRASIL Y FRENTE A ESTE DESAFÍO: REVISIÓN INTEGRATIVA.

Olga Cristina de Oliveira [1]
Pedro Júnior Rodrigues Soares[2]

RESUMO

OBJETIVO: Analisar sob a luz da produção científica o impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental das equipes de enfermagem no Brasil e quais as estratégias de enfrentamento frente a esse desafio. MÉTODO: trata-se de uma revisão integrativa sobre os conteúdos técnico-científicos, publicados no Brasil sobre as equipes de enfermagem no âmbito da pandemia de COVID-19**.** Foram selecionados na amostra final 08 artigos cuja busca foi realizada na base de dados Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Sistema Online de Busca e análise de Literatura Médica (MEDLINE), através da Biblioteca Virtual da Saúde (BVS) e Scielo, no período de agosto a novembro de 2020. A escolha dos descritores utilizados nesta revisão foi feita mediante consulta ao Descritores em Ciências da Saúde (DECS), sendo estes: Infecções por COVID-19 / saúde mental / impacto / equipe de enfermagem / enfrentamento, e, após a análise descritiva dos resultados, foram elaboradas quatro categorias analíticas. RESULTADOS: A pandemia de COVID-19 colocou em evidência os reflexos da situação precária na área de saúde, destacando como principais agravos à saúde mental: depressão, ansiedade, insônia, angústia, estresse, fadiga, tristeza, alterações no apetite e no sono, culpa, vulnerabilidade, irritabilidade, suicídio e o medo frente a uma doença desconhecida. Diante desses fatores, foram estabelecidas estratégias para o enfrentamento, tais como: telepsicoterapia cognitivo-comportamental, mobilização da população quanto às medidas de segurança, adoção das práticas integrativas complementares, redução da carga horária, comunicação efetiva, paramentação adequada e segura, uso de protocolos para o gerenciamento humanizado e participativo na assistência, atenção às necessidades básicas como alimentação, hidratação e sono regulares, evitar o consumo de tabaco, bebidas alcoólicas e outras drogas, manter uma conexão com familiares e entes queridos, e, caso faça parte da rotina, manter atividades religiosas e espirituais. Sendo essas, propostas para se minimizar os problemas e contribuir com a qualidade de vida dos profissionais. CONCLUSÃO: Observou-se que na literatura há muitas propostas para o enfrentamento dos agravos, porém, existe um déficit de publicações a respeito dos resultados dessas estratégias, considerando que são fundamentais para conservar a saúde mental, pois, uma equipe de enfermagem com mais qualidade de vida reflete em uma melhoria na qualidade dos cuidados prestados.

Palavras-Chave: Infecções por COVID-19, Saúde Mental, impacto, Equipe de Enfermagem, enfrentamento.

ABSTRACT

OBJECTIVE: To analyze, in the light of scientific production, the impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of nursing teams in Brazil and what are the coping strategies to face this challenge.
METHOD: this is an integrative review of technical-scientific content published in Brazil on nursing teams in the context of the COVID-19 pandemic. Eight articles were selected in the final sample and were searched in the Latin American and Caribbean Health Sciences database (LILACS), Online Medical

[1] Discente do 9° Período do curso de Enfermagem do Centro Universitário Una. Artigo para obtenção do título de Enfermeiro. Sob orientação da Profa. Ms. Paula Adriana de Freitas Silva. crisoliveira150@outlook.com
[2] Discente do 9° Período do curso de Enfermagem do Centro Universitário Una. Artigo para obtenção do título de Enfermeiro. Sob orientação da Profa. Ms. Paula Adriana de Freitas Silva. wojtyla.pj@hotmail.com

Literature Search and Analysis System (MEDLINE), through the Virtual Health Library (VHL) and Scielo, from August to November 2020. The descriptors used in this review were chosen by consulting the Health Sciences Descriptors (DECS), which are: COVID-19 infections / mental health / impact / nursing staff / coping, and, after the descriptive analysis of the results, four analytical categories were elaborated. RESULTS: The COVID-19 pandemic highlighted the consequences of the precarious situation in the health area, highlighting depression, anxiety, insomnia, anxiety, stress, fatigue, sadness, changes in appetite and sleep as the main problems related to mental suffering , guilt, vulnerability, irritability, use of legal and illegal drugs and fear of an unknown disease. Faced with these factors, coping strategies were established, such as: psycho-emotional care via live chat available 24 hours, mobilization of the population regarding safety measures, adoption of complementary integrative practices, reduction of workload, effective communication, adequate and safe clothing , use of protocols for humanized and participatory care management, attention to basic needs such as regular nutrition, hydration and sleep, avoidance of tobacco, alcohol and other drugs consumption, maintaining a connection with family and loved ones, and, if so, part of the routine, maintaining religious and spiritual activities. These are proposals to minimize problems and contribute to the quality of life of professionals. CONCLUSION: It was observed that in the literature there are many proposals for coping with health problems, however, there is a deficit of publications regarding the results of these strategies, considering that they are essential to preserve mental health, as a nursing team with more quality of life reflects in a better quality of care provided.

Keywords: COVID-19 infections, Mental Health, impact, Nursing team, coping.

RESUMEN

OBJETIVO: Analizar, a la luz de la producción científica, el impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de los equipos de enfermería en Brasil y cuáles son las estrategias de afrontamiento para enfrentar este desafío. MÉTODO: se trata de una revisión integradora de contenido técnico-científico publicado en Brasil sobre equipos de enfermería en el contexto de la pandemia COVID-19. Se seleccionaron ocho artículos en la muestra final y se buscaron en la base de datos de Ciencias de la Salud de América Latina y el Caribe (LILACS), Sistema de Búsqueda y Análisis de Literatura Médica en Línea (MEDLINE), a través de la Biblioteca Virtual en Salud (BVS) y Scielo, de agosto a noviembre. 2020. Los descriptores utilizados en esta revisión se eligieron consultando los Descriptores en Ciencias de la Salud (DECS), que son: infecciones COVID-19 / salud mental / impacto / personal de enfermería / afrontamiento y, tras el análisis descriptivo de los resultados, cuatro descriptores analíticos se elaboraron categorías. RESULTADOS: La pandemia COVID-19 destacó las consecuencias de la situación precaria en el área de la salud, destacando la depresión, ansiedad, insomnio, ansiedad, estrés, fatiga, tristeza, cambios en el apetito y el sueño como los principales problemas relacionados con el sufrimiento mental, culpa, vulnerabilidad, irritabilidad, uso de drogas legales e ilegales y miedo a una enfermedad desconocida. Ante estos factores, se establecieron estrategias de afrontamiento, tales como: atención psicoemocional a través de chat en vivo disponible las 24 horas, movilización de la población en cuanto a medidas de seguridad, adopción de prácticas integradoras complementarias, reducción de la carga de trabajo, comunicación efectiva, vestimenta adecuada y segura, uso de protocolos de manejo humanizado y participativo en el cuidado, atención a necesidades básicas como nutrición regular, hidratación y sueño, evitación del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, mantenimiento de la conexión con la familia y los seres queridos y, en su caso, parte de la rutina, manteniendo las actividades religiosas y espirituales. Se trata de propuestas para minimizar problemas y contribuir a la calidad de vida de los profesionales. CONCLUSIÓN: Se observó que en la literatura existen muchas propuestas para el afrontamiento de los problemas de salud, sin embargo, existe un déficit de publicaciones respecto a los resultados de estas estrategias, considerando que son fundamentales para preservar la salud mental, como equipo de enfermería con más la calidad de vida se refleja en una mejor calidad de la atención brindada.

PALABRAS CLAVE: infecciones por COVID-19, salud mental, impacto, equipo de enfermería, afrontamiento.

1 INTRODUÇÃO

Segundo o Conselho Internacional de Enfermeiras (CIE), a Organização Mundial de Saúde (OMS) e o *All Party Parlamentary Group on Global Health* do Reino Unido, o ano de 2020 foi considerado o Ano da Enfermagem, com o Lançamento da campanha *Nursing Now* (Enfermagem Agora, em tradução livre), em fevereiro de 2018, visando maior destaque e protagonismo dos profissionais de enfermagem nas ações de Saúde, promovendo a profissão de enfermagem a nível mundial, porém, este destaque ganhou maior visibilidade com a pandemia de COVID-19 (do inglês Coronavírus Disease 2019), que atinge o mundo.[1]

Em 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recebeu informações acerca da ocorrência de um surto de uma doença de etiologia desconhecida em trabalhadores e frequentadores de um mercado de frutos do mar localizado na cidade de Wuhan, província de Hubei, China. Os pacientes apresentavam sintomas respiratórios semelhantes a outras doenças de mesma natureza, no entanto, durante a investigação, foi atestada a presença de um vírus nunca antes visto em humanos, o qual foi denominado pela OMS de Coronavírus 2 da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV-2), causador da doença COVID-19. O Brasil apresentou os primeiros casos suspeitos de Covid-19 no início de fevereiro, na cidade de São Paulo. Após um mês, foram identificados os primeiros casos confirmados e óbitos decorrentes da doença, principalmente na região Sudeste e em grandes capitais, refletindo em todos os estados brasileiros.[2]

Com o crescente número de casos e a necessidade dos cuidados de saúde para os pacientes mais graves, os profissionais da área da saúde ficaram mais expostos atuando na linha de frente de combate à pandemia, se expondo a diversos fatores que os colocam em maior fragilidade para a contaminação, tais como: maior exposição aos agentes biológicos, extensos períodos de trabalho, manifestações psicossociais, exaustão diante das atividades desenvolvidas, valoração social negativa, afronta e violência emocional.[3]

Nas instituições de Saúde, a enfermagem representa o maior número de profissionais prestando assistência ao paciente, com um trabalho focado no cuidado ao ser humano, onde se depara com diversos fatores como tempo de exposição durante a jornada de trabalho e atividades desempenhadas de forma insegura, o dimensionamento de pessoal e a exposição ao grande número de pacientes atendidos, o uso e descarte inadequado dos equipamentos de proteção individual (EPIs), higienização incorreta dos materiais utilizados e das mãos, podendo contribuir para o desequilíbrio emocional dos profissionais de saúde no enfretamento à COVID-19.[2]

Soma-se a isso a necessidade de lidar com a perda, com a dor e o sofrimento alheio, o que favorece as manifestações psicossomáticas, acarretando um advento para o surgimento de sofrimento emocional nos profissionais. A relação entre a pandemia e o risco dos profissionais de saúde desenvolverem transtornos mentais como a depressão, o estresse e a ansiedade, que estão relacionados à exaustão física e mental, sentimento de incapacidade e à frustação. Assim, torna-se essencial maiores cuidados com a saúde mental e psicoemocional da equipe de enfermagem, necessitando, de investimentos e ações que defendam melhores condições de trabalho e melhoria do ambiente.[4]

Considerando essa problemática esse estudo busca na literatura esclarecer sobre a seguinte questão norteadora: qual é o impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental das equipes de enfermagem no Brasil e quais as estratégias de enfrentamento frente a esse desafio?

Diante disso, este trabalho tem como objetivo analisar sob a luz da produção científica o impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental das equipes de enfermagem no Brasil e quais as estratégias de enfrentamento frente a esse desafio. A considerar que a rotina de trabalho da enfermagem diante da pandemia de COVID-19, pode impactar diretamente na saúde mental dos profissionais que atuam na linha de frente do cuidado, esse estudo se justifica por analisar os fatores relacionados a esse impacto, bem como as formas de enfrentamento ao problema. Espera-se através da reflexão e discussão acerca dessa temática, ampliar o conhecimento como estratégia de apoio que ajude a nortear futuras ações de cuidado a saúde mental dos profissionais de enfermagem expostos a pressão psicológica.

2 METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão integrativa que refere-se ao método de pesquisa que permite a busca, a avaliação crítica, e a síntese das evidências disponíveis sobre o tema investigado, sendo, o seu produto, o estado atual do conhecimento, a implementação de intervenções efetivas na assistência à saúde e a redução de custos, bem como, a identificação de lacunas que direcionam para o desenvolvimento de futuras pesquisas.[5] Ainda conforme o autor, para elaborar a revisão integrativa é necessário percorrer seis etapas distintas, sendo elas: identificação do tema e seleção da hipótese ou seleção de pesquisa para elaborar a revisão integrativa; estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos; definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; interpretação dos resultados; apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

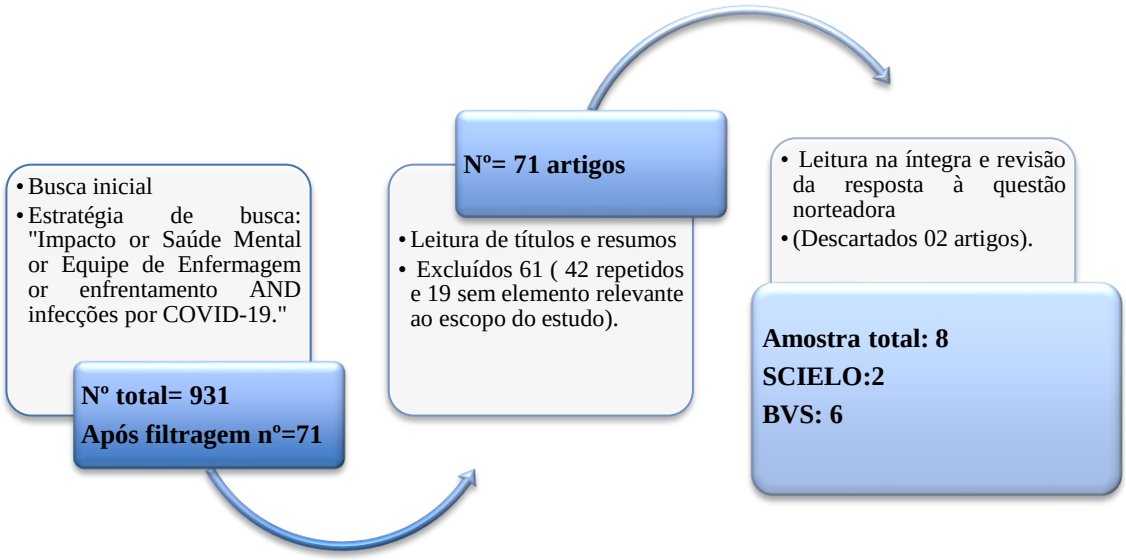
Para formular a pergunta norteadora da revisão integrativa, relacionou-se, no contexto da pandemia de COVID-19, as equipes de enfermagem e sua saúde mental com os possíveis impactos sofridos. Assim foi definida a seguinte questão norteadora: Qual o impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental das equipes de enfermagem no Brasil e as estratégias de enfrentamento frente a esse desafio?

Para responder à pergunta norteadora, foram realizadas buscas nas bases de dados Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE), através da Biblioteca virtual da saúde (BVS) e Scielo. Utilizou-se os seguintes descritores, selecionados no DECS: Infecções por COVID-19/ Saúde mental / impacto / equipe de enfermagem / enfrentamento.

Como critérios de inclusão e exclusão, foram utilizados artigos originais no idioma Português, publicados desde o ano de 2020 e que respondem à questão norteadora da pesquisa, excluindo-se os artigos duplicados. A partir dos descritores foram estabelecidas estratégias de busca com uso dos operadores Booleanos da seguinte forma: Impacto or Saúde Mental or Equipe de Enfermagem or enfrentamento AND infecções por COVID-19. Durante a triagem inicial, onde foram utilizadas as

palavras-chaves citadas anteriormente, foram encontrados 931 artigos. Deste total, foram excluídos 860 artigos por não corresponderem ao objetivo da pesquisa. Após a leitura de títulos e resumos dos 71 artigos, excluiu-se 61 (42 repetidos e 19 sem elemento relevante ao escopo do estudo). Foi realizada a leitura na íntegra dos 10 artigos e revisão da resposta à questão norteadora, descartando-se 02 artigos, resultando em uma amostra total de 8 artigos selecionados, conforme mostra a figura abaixo:

Figura 1 – SELEÇÃO DE ARTIGOS



Após a seleção dos estudos foi realizada a avaliação de acordo com o nível de evidência, sendo a qualidade das evidências, classificada em seis níveis, a saber: nível I, metanálise de múltiplos estudos controlados; nível II, estudo individual com delineamento experimental; nível III, estudo com delineamento quase-experimental como estudo sem randomização com grupo único pré e pós-teste, séries temporais ou caso-controle; nível IV, estudo com delineamento não-experimental como pesquisa descritiva correlacional e qualitativa ou estudos de caso; nível V, relatório de casos ou dado obtido de forma sistemática, de qualidade verificável ou dados de avaliação de programas; nível VI, opinião de autoridades respeitáveis baseada na competência clínica ou opinião de comitês de especialistas, incluindo interpretações de informações não baseadas em pesquisas.

Quanto à qualis, é utilizada para classificar a produção científica dos programas de pós-graduação no que se refere aos artigos publicados em periódicos científicos, aferindo a qualidade dos artigos e de outros tipos de produção a partir da análise de qualidade dos periódicos científicos, sendo dividida essa classificação de 2010-2012 e 2013-2016 em estratos indicativos de qualidade, tais como: A1, sendo o mais elevado; A2; B1; B2; B3; B4; B5 e C, com peso zero.

Para uma melhor definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados, se faz necessário um instrumento para reunir e sintetizar as informações chave, exibido em Resultados e Discussão.[5]

Assim as publicações foram analisadas, interpretadas e sintetizadas em um quadro sinóptico, com a descrição das características do título, autor, ano, país, metodologia, periódico, nível de evidência e qualis.

A partir da interpretação e síntese dos resultados, comparam-se os dados evidenciados na análise dos artigos ao referencial teórico.[6] É possível, ao revisar e encontrar as conclusões e implicações resultantes da revisão integrativa, identificar as lacunas que permitem o apontamento de sugestões pertinentes para futuras pesquisas direcionadas à melhoria da assistência aos pacientes.

Após a análise, os estudos foram organizados em quatro categorias analíticas, sendo: perfil dos profissionais de enfermagem mais impactados pela pandemia, fatores ligados às condições de trabalho, fatores ligados ao medo de morte diante do desconhecido e estratégias de enfrentamento aos agravos à saúde mental das equipes de enfermagem.

A revisão foi apresentada no formato de artigo científico, de maneira descritiva, clara a partir da análise crítica dos artigos selecionados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para lidar com os impactos da pandemia na saúde mental das equipes de enfermagem, várias informações sobre o gerenciamento das emoções ocuparam lugar de destaque no cenário atual. Neste contexto, especialistas em saúde mental, autoridades sanitárias e organizações ligadas à saúde, inclusive internacionais, publicaram orientações fundamentais para a realização das práticas para o enfrentamento frente a esse desafio alinhadas às demandas atuais.

No Quadro 1 foram listadas as informações que compuseram o quadro sinóptico, e são a síntese do conhecimento, sendo conduzida a extração dos dados de interesse (Título, autor, ano, país, metodologia, periódico, nível de evidência e qualis).

Quadro 1: **SÍNTESE DOS RESULTADOS COM A EXTRAÇÃO DOS DADOS**

Título	Autores	Ano / País	Metodologia	Periódico	Nível de Evidência	Qualis
1) Saúde mental dos profissionais de enfermagem do Brasil no contexto da pandemia Covid-19: ação do Conselho federal de enfermagem	HUMEREZ et al.	2020 / Brasil	Artigo de Opinião	Cogitare enferm.	V	B1
2) Projeto vida em quarentena: estratégia para promoção da saúde mental de Enfermeiros diante da Covid-19	OLIVEIRA et al.	2020 / Brasil	Relato de Experiência	Enferm. em Foco	V	B2

3) Impacto da Covid-19 sob o trabalho da enfermagem brasileira: aspectos Epidemiológicos	NASCIMENTO et al.	2020 / Brasil	Estudo Transversal	Enferm. em Foco	IV	B2
4) Fatores de estresse nos profissionais de enfermagem no combate à pandemia da Covid-19: Síntese de Evidências	BARBOSA et al.	2020 / Brasil	Revisão de literatura	Comun ciênc. Saúde	IV	B3
5) Condições de trabalho e o impacto na saúde dos Profissionais de enfermagem frente a Covid-19	MIRANDA et al.	2020 / Brasil	Artigo de Opinião	Cogitare enferm.	V	B1
6) Apoio psicossocial e saúde mental dos profissionais de enfermagem no combate à COVID-19	MOREIRA et al., LUCCA et al.	2020 / Brasil	Revisão integrativa da literatura	Enferm. em Foco	IV	B2
7) Enfermagem e saúde mental; uma reflexão em meio a pandemia de coronavírus.	DUARTE et al.	2021 / Brasil	Artigo de reflexão	Revista gaúcha de enferm.	V	B1
8) Sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem durante a pandemia da Covid-19: Recursos de apoio.	MIRANDA et al.	2021 / Brasil	Revisão Sistemática	Cogitare enferm.	IV	B1

Elaboração: Oliveira; Soares; (2021)

Nos artigos avaliados, 5 (62,5%) foram escritos por enfermeiros que atuam na docência em Universidades Federais nos Estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Paraná, Mato Grosso e Rio Grande do sul, 1 (12,5%) foi escrito por psicólogos que atuam na docência em uma Universidade no Estado do Ceará e por acadêmicos de enfermagem na mesma Universidade, 1 (12,5%) foi escrito por um enfermeiro doutor em estatística que atua em uma Universidade no Estado do Mato Grosso e por um Jornalista assessor de comunicação do Conselho Federal de Enfermagem do Distrito Federal, e 1 (12,5%) foi escrito por uma enfermeira emergencista no estado de Roraima, tendo em vista que o interesse pelo tema se dá pelo fato de que todos os Estados do Brasil foram afetados pela pandemia de COVID-19.

Dentre os artigos selecionados, observou- se que 4 (50%) são de revisão de literatura, 1 (12,5%) sobre relato de experiência, 1 (12,5%) sobre estudo transversal descritivo quantitativo, 1 (12,5%) sobre estudo teórico reflexivo e 1 (12,5%) artigo de opinião. Sobre o nível de evidência, os

estudos refletem uma importância quanto ao nível de evidência científica, pois, 4 (50%) dos estudos são do nível de evidência V e 4 (50%) são do nível de evidência IV, o que representa a confiabilidade dos estudos. Quanto à qualificação, as revistas são de relevância dentro da área de estudo acadêmico-científico, pois os periódicos possuem a seguinte classificação qualis: Cogitare Enfermagem: B1; Enfermagem em Foco: B2; Revista Gaúcha de Enfermagem: B1 e Comunicação em Ciências da Saúde: B3.

No quadro 2 encontra-se a síntese do impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental das equipes de enfermagem, e as estratégias de enfrentamento frente a esse desafio:

Quadro 2 – SÍNTESE DO IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19

RESPOSTA A QUESTÃO NORTEADORA	
IMPACTO NA SAÚDE MENTAL	**ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO**
1-A pandemia da COVID-19, provoca prejuízo emocional em todas as pessoas, em especial nos profissionais de saúde, que estão na linha de frente. Pois, estes estão mais expostos ao contágio e a outros fatores como: ansiedade, incerteza, medo e estresse.	O COFEN determina que a comissão nacional de enfermagem em saúde mental através de diretrizes norteadoras, efetive ações emergências de atendimento e apoio psicoemocional a estes profissionais através de atendimento via live chat 24hrs por meios de canais oficiais.
2 - O pânico provocado na quarentena aumentou com os casos confirmados da COVID-19 e alta taxa de contaminação e mortes, sendo agravado pela falta de EPIs, jornada de trabalho excessiva e exaustiva dos profissionais devido ao grande número de colegas contaminados. Elevando os índices de estresse e sofrimento mental.	Perante a situação o acompanhamento da saúde mental com elementos que aumentem o bem-estar, medidas de segurança que diminuam os impactos negativos à saúde mental, são estratégias para ajudar esses profissionais.
3 - A pressão psicológica e o estresse do profissional devido a insegurança de estarem mais vulneráveis, temendo por suas vidas e de seus entes queridos gera maior adoecimento mental.	Recursos como: mobilização da população, medidas de segurança, o acompanhamento psicológico e a meditação ajudam a diminuir o estresse.
4 - O estudo aponta outros fatores que estão gerando um outro tipo de surto: o esgotamento, o pânico e o adoecimento mental dos profissionais de saúde, pela escassez de equipamentos individuais e insumos, a sobrecarga de trabalho, o medo de ser infectado e infectar os familiares e a falta de informação.	Propõe-se medidas como a redução da carga horária, comunicação efetiva e apoio psicoterapêuticos e psicológicos.
5 - Os profissionais de enfermagem enfrentam o desgaste devido à sobrecarga de trabalho e a baixa remuneração, insegurança pessoal e angústia pela falta de EPIs, causando sentimento de impotência.	No enfrentamento a essa questão é prudente pensar na redução da jornada de trabalho, paramentação adequada e segura, apoio emocional e de bem-estar como boa alimentação e hidratação.
6 - O medo de ser contaminado, a falta de apoio psicossocial, o esgotamento físico e mental assim como a falta de EPIs são desafios. Porém não impedem os enfermeiros de atuarem em suas funções frente ao cuidado no combate a COVID-19.	Usando como meios de enfrentamento, os protocolos, o gerenciamento humanizado e participativo para fortalecer as equipes tornando a qualidade na assistência responsabilidade de todos.

7 - Exacerbação de sintomas como a depressão, ansiedade, insônia, angústia e estresse, devido aos exaustivos turnos de trabalho, morte de pacientes, risco de auto contaminação e de seus familiares, além do isolamento social. O alto absenteísmo também ocasiona fadiga, tristeza e reclusão, além disso, para profissionais que atuam em setores isolados, a morte de paciente pode representar falha, sendo também uma fonte de estresse e angústia.	Além da luta por melhores condições de trabalho e proteção, a OMS divulgou um guia com cuidados para a saúde mental durante a pandemia, com orientações que incluem a leitura de informações em fontes confiáveis, fazer pausas no trabalho inclusive quando em home office, alimentação saudável, sono regular, exercícios físicos e meditação.
8 - Alterações ou distúrbios de apetite (falta de apetite ou apetite em excesso), alterações ou distúrbios do sono (insônia, dificuldade para dormir ou sono em excesso e pesadelos recorrentes), uso de drogas lícitas e ilícitas, além do medo, frustação, culpa, exaustão, desesperança, Burnout, vulnerabilidade e irritabilidade.	Atenção às necessidades básicas, como alimentação, hidratação e sono regulares; evitar o uso de tabaco, bebidas alcóolicas e outras drogas; procurar realizar exercícios físicos, relaxamento e realizar o descanso; permanecer conectado com sua rede afetiva; manter-se atualizado; praticar a resiliência e caso faça parte da sua rotina manter sua fé e atividades religiosas e espirituais.

Elaboração: Oliveira; Soares; (2021)

A partir da análise das publicações foi possível organizar quatro categorias analíticas, que serão apresentadas a seguir.

3.1 Perfil dos profissionais mais impactados pela pandemia

A exposição dos profissionais de enfermagem aos riscos de contaminação em suas atividades laborais pode ocasionar desgaste psicológico, elevado estresse, ansiedade e depressão. Todo este acometimento à saúde mental das equipes de enfermagem pode gerar impacto negativo na satisfação com o trabalho, resultando em prejuízos na qualidade da assistência e na segurança do paciente. De acordo com o autor, os fatores desencadeantes da depressão e ansiedade entre esses profissionais podem se relacionar com todo o processo laboral, como o turno, o relacionamento profissional-paciente, a excessiva sobrecarga de trabalho, o desgaste e as estratégias de enfrentamento desenvolvidas.[7] Todos estes fatores altamente estressantes, relacionados à equipe de enfermagem, tendem a exacerbar diante do cenário de calamidade instalado em todo o mundo.

Quanto aos fatores biológicos, os profissionais de enfermagem do sexo feminino tiveram resultados bem maiores quanto aos sintomas de depressão, apresentando uma prevalência 62% maior que observada no sexo masculino.[8] Considerando-se que muitas mulheres acumulam tarefas domésticas com a jornada de trabalho e/ou são arrimo de família por serem mães solteiras, este fato se torna ainda mais relevante porque temos na enfermagem uma profissão basicamente feminina.

Os profissionais de enfermagem de pele parda tiveram uma prevalência 23% maior de sintomas depressivos que os brancos, não sendo observados estes sintomas em profissionais de pele amarela e preta associando a ausência de indivíduos de pele preta ao deficiente acesso à educação.[8] É sabido que essa parcela da população possui menores chances de sofrer impactos da pandemia em relação a depressão devido às questões histórico-sociais, por possuírem menor acesso aos serviços, portanto, a prevalência não está relacionada à questão genética e biológica, e sim, ao número dessa população com acesso ao ensino superior no Brasil, que, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e

Estatística (IBGE), entre 2010 – 2019 os negros tiveram maior acesso ao ensino superior atingindo 38,15% do número de matriculados nas universidades brasileiras, estes índices ainda são baixos considerando-se que a população negra no Brasil é de 56%.[9]

3.2 Fatores ligados às condições de trabalho

No contexto da pandemia de COVID-19 as equipes de enfermagem têm adoecido mais, diante das condições precárias de trabalho que ficaram ainda mais evidentes, como a falta de EPI'S, pelo fato de estarem diretamente envolvidos na assistência aos pacientes, estes profissionais são mais expostos aos riscos de contaminação.[10] Segundo o Ministério da Saúde[11], uso dos EPI'S é extremamente importante para se evitar a transmissão da COVID-19, sendo indicados a máscara N95, capote, luvas, gorro e óculos, usados de forma correta. Além da ausência de EPI'S, a equipe de enfermagem enfrenta um aumento na demanda, baixa no número de colaboradores, o que sobrecarrega a equipe. Esses fatores contribuem para a magnitude do impacto da pandemia na saúde mental desses profissionais com base no argumento de que os trabalhadores expostos ao maior risco de contaminação podem ser psicologicamente afetados, pois, sua a atuação em tais condições acarreta o medo de contraírem a doença e transmitirem a seus familiares, tornando-se mais vulneráveis por essa falta de EPI'S.

Diante disso, pode-se destacar as extensas jornadas de trabalho, a falta de carga horária de 30 horas semanais e o cansaço dos profissionais devido a outros vínculos empregatícios, já que ainda precisam lidar com o baixo piso salarial. Tudo isso agravado pela situação na qual vivemos atualmente.

Ainda relacionado aos EPI'S, há outros problemas encontrados: além da escassez, o uso incorreto e a desparamentação inadequada que podem contribuir com um maior risco de contaminação causando o aumento dos agravos a saúde mental. Neste sentido, os trabalhadores são amparados por normas regulamentadoras que disponibilizam informações sobre segurança e saúde, como, por exemplo, a lei do uso dos EPI'S (Lei N° 6.514/77)[12] em seu Art.166, que compõe a Confederação das Leis Trabalhistas (CLT), sendo um dos dispositivos que assegura aos trabalhadores o direito ao uso dos EPI'S como promoção de sua segurança no desempenho das atividades laborais.

Os profissionais de enfermagem no contexto da pandemia apresentam altos índices de ansiedade atrelado ao maior risco de adoecimento por agravos à saúde mental, com um aumento nos casos da síndrome de Burnout, o que também ocasiona depressão e estresse interligados. Devido a importância do tema já existem estudos investigando a síndrome de Burnout dentro das equipes de enfermagem, pois, estes trabalhadores já atuavam com carga horária exaustiva, e diante da pandemia, este quadro vem se agravando.[13]

Em muitos países as taxas de infecção e morte por COVID-19 atingiram índices altíssimos, o elevado absenteísmo trouxe também sentimento de tristeza, fadiga e reclusão para o cotidiano laboral dos profissionais, além disso para os enfermeiros que atuam nos setores de emergência e unidade de Terapia Intensiva, a morte de pacientes leva a um sentimento de falha nos cuidados prestados, sendo outra fonte de estresse e angústia.[14]

O Conselho Federal de Enfermagem (COFEN), 2020, também relacionou as condições precárias da atuação dos profissionais de enfermagem em setores de emergência e UTI'S aos altos

índices de estresse e angústia, pois, estes setores já apresentam um perfil de maior índice de adoecimento mental, devido ao contato com pacientes graves, se intensificando com a pandemia.[15]

3.3 Fatores ligados ao medo de morte diante do desconhecido

Relacionado aos fatores familiares, percebeu-se que morar com os pais ou irmãos é outro importante fator associado aos sintomas de depressão. Uma hipótese para tal achado, é que a convivência com idosos no ambiente familiar leva à preocupação com a transmissão da doença, devido à alta exposição destes profissionais no ambiente de trabalho aos riscos de contaminação.[16]

Foi observado que todos os estudos realizados apontam para um prejuízo na saúde mental dos profissionais de enfermagem, com destaque para os que estão diretamente envolvidos nos cuidados aos pacientes infectados pois o estresse ocupacional é uma grande indicação de exaustão psíquica no enfrentamento da pandemia, o que também é agravado por outros fatores que incluem, o medo de serem infectados e transmitirem a seus familiares e entes queridos, a falta de treinamentos atualizados nessa situação de emergência sanitária, por se tratar de uma doença nova e com poucas as informações confiáveis quanto à prevenção e treinamentos direcionados aos profissionais que tiveram que ir aprendendo enquanto se expunham na linha de frente, além do estigma da comunidade em relação à estes trabalhadores, tudo isso aumenta a fragilidade saúde mental destes profissionais.[17]

Com o aumento nos índices de adoecimento mental e desgaste, é possível identificar sintomas psiquiátricos em profissionais de saúde com sofrimento mental pré-existente, assim, é provável que as taxas de suicídio aumentem entre estes trabalhadores. Foram identificados casos de suicídio entre profissionais de enfermagem na Índia e na Itália infectados por COVID-19, o que corrobora com o entendimento de que o impacto emocional da pandemia deve ser analisado com ênfase na adoção de estratégias que minimizem também estes riscos.[18]

Pressões psicológicas, agravadas pelo medo diante do desconhecido, afetam os profissionais de enfermagem no cenário atual, considerando os índices alarmantes de contágio também em países com menos recursos, onde a calamidade ganha força, é essencial que estes profissionais sejam amparados nas suas necessidades de saúde, pois, a qualidade da assistência depende desse equilíbrio.

3.4 Estratégias de enfrentamento aos agravos à saúde mental das equipes de enfermagem

Condições seguras nas atividades laborais requer um correto dimensionamento de profissionais, pois, a assistência aos pacientes graves pode se prolongar, exigindo da equipe mais empenho para enfrentar as alterações nas rotinas de trabalho.[19]

É essencial implantar normas de segurança mais funcionais em saúde, direcionadas a saúde mental dos profissionais, que não exponha suas vidas ao risco. É iminente, diante desta situação ofertar melhores condições sanitárias, EPIs em quantidade e qualidade o suficiente e, ainda, capacitações, protocolos e rotinas que previnam os agravos.[20]

Diante deste contexto de pandemia, é fundamental que haja entre gestores e líderes uma comunicação efetiva e transparente com as equipes, promovendo um ambiente mais colaborativo e de maior atenção ao autocuidado, pois atividade laboral insalubre, com carência de mão de obra capacitada e ausência de insumos, relacionado ao grande índice de óbitos vivenciados pela equipe, trazem grande risco para a segurança e maior sofrimento emocional, refletindo também na qualidade dos serviços prestados.[21]

Foi lançado pela Secretaria de Atenção Primária à Saúde do Ministério da Saúde (SAPS/MS), 2020, o projeto teleconsulta psicológica (TelePsi), para os profissionais envolvidos nos atendimentos aos infectados pela COVID-19. Formado por psicólogos e psiquiatras, este projeto tem como objetivo fornecer atendimento psicológico a estes profissionais, tendo significativa importância devido a necessidade urgente de apoio psicossocial aos profissionais de enfermagem que atuam na linha de frente de combate à pandemia e suas precárias condições de trabalho no contexto atual, e caso seja necessário terapia medicamentosa, este profissional é encaminhado para um atendimento presencial.[22] Além dos atendimentos, especialistas que atuam no projeto elaboraram manuais sobre a Telepsicoterapia cognitivo-comportamental, disponibilizando vídeo-aulas com o intuito de facilitar o entendimento e a divulgação das técnicas empregadas, estando disponíveis na plataforma do Telepsi.

O medo, os fatores psicossociais e a falta de informações sobre a doença, levou alguns órgãos internacionais a adotarem diretrizes para apoio a estes profissionais, a fim de combater o estresse nos locais de trabalho. Considerando-se que a enfermagem trabalha de acordo com a teoria de Wanda Horta, que visa atender as necessidades básicas do cuidado para a população, esses cuidados básicos devem também ser direcionados ao profissional de saúde, que precisa de atenção a sua saúde mental. Dessa forma, a OMS e a Sociedade Internacional da Cruz Vermelha adotaram diretrizes para apoio à estes trabalhadores visando satisfação das necessidades básicas, como alimentação hidratação e sono regulares, exercícios físicos e meditação, além de fazer pausas durante as atividades laborais, inclusive estando em home office, e a adoção de horários de trabalho mais flexíveis, apoio psicossocial e a comunicação efetiva, sendo fundamentais para a redução do estresse ocupacional que acomete os profissionais da enfermagem.[23]

Outras recomendações também foram propostas pela OMS em conjunto com os governos e órgãos profissionais, com o objetivo de se reduzir ou prevenir as consequências à saúde mental dos profissionais e enfermagem no âmbito da pandemia, tais como: evitar o uso do tabaco e outras drogas como fuga para as situações angustiantes; manter conexão com a rede de afeto, pois, familiares, amigos e entes queridos são uma forma de apoio que ultrapassa o sistema de saúde diminuindo o isolamento; praticar a resiliência, procurando refletir sobre as adversidades enfrentadas e o que já foi feito com efetividade em outras situações conturbadas de crises; e caso faça parte da rotina do profissional, é importante manter as atividades religiosas e espirituais, fortalecendo a sua fé.

Dentre as práticas de apoio social mais relevantes, destacam-se um maior envolvimento entre liderança e a equipe, comunicação eficiente, o devido reconhecimento do trabalho em equipe, incentivo do apoio entre os colegas de trabalho com melhora nas relações interpessoais, maior autonomia destes profissionais e a inclusão da equipe de enfermagem nos processos e discussões de

fluxos, rotinas e protocolos para a implementação de estratégias assistenciais, fortalecendo, inclusive, a proposta da política nacional de humanização do SUS, que é a gestão compartilhada.[24]

A prática de atividades que envolvem a mente e o corpo podem contribuir com a minimização dos sintomas graves de ansiedade e as atividades físicas podem reduzir os sintomas graves de depressão entre os profissionais de enfermagem. A recomendação de hábitos saudáveis com foco em atividades para o bem-estar do corpo e da mente pode ser de grande valia, considerando-se as evidências cientificas sobre os benefícios e a inexistência de efeitos negativos dessas atividades.[25]

As técnicas não farmacológicas, conhecidas como Práticas Integrativas Complementares (PICS) são boas opções para redução dos índices de ansiedade, depressão e estresse entre os profissionais de enfermagem, pois, ultrapassam a visão holística. A auriculoterapia é um exemplo, definida como uma técnica medicinal chinesa que contribui para a regulação no equilíbrio da saúde física e mental através da estimulação de pontos energéticos que se localizam na orelha, que representa o organismo como um microssistema, onde são envolvidas, citocinas e neurotransmissores que refletem no sistema imunológico.[26]

Diante de todas as informações obtidas, torna-se fundamental o planejamento de programas de apoio institucional aos profissionais de enfermagem no cenário da pandemia, para uma melhor continuidade do cuidado, atendo as necessidades de saúde dos profissionais e maior qualidade nos serviços prestados.

4 CONCLUSÃO

Os estudos mostraram que os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental das equipes de enfermagem no Brasil são: depressão, ansiedade, insônia, angústia, estresse, fadiga, tristeza, alterações no apetite e no sono, culpa, vulnerabilidade, irritabilidade, medo dos profissionais se contaminarem e transmitirem a doença a seus familiares e entes queridos e casos de suicídio entre os profissionais com sofrimento mental pré-existente. E as propostas para o enfrentamento destes agravos mais citadas foram: a telepsicoterapia cognitivo-comportamental, mobilização da população quanto às medidas de segurança, o uso das práticas integrativas e complementares para a redução dos índices de ansiedade, depressão e estresse, redução da carga horária, comunicação efetiva, paramentação adequada e segura, uso de protocolos para o gerenciamento humanizado e participativo na assistência, atenção às necessidades básicas direcionado aos profissionais, como alimentação, hidratação e sono regulares, evitar o consumo de tabaco, bebidas alcoólicas e outras drogas, manter uma conexão com familiares e a prática de atividades religiosas se for o caso.

Diante disso, devido à emergência do tema, observou-se que o Brasil ainda tem poucos estudos publicados acerca dos resultados dessa prática na melhoria da saúde mental das equipes de enfermagem que atuam na linha de frente, havendo uma necessidade de se amadurecer tais intervenções.

Salienta-se que este artigo não tem como objetivo encerrar as discussões sobre o tema, e sim incentivar a promoção da saúde mental das equipes de enfermagem diminuindo os impactos causados pelo sofrimento mental provocados pela exaustiva rotina de trabalho no combate a pandemia, de forma

a incentivar novos protocolos e políticas que promovam mais ações de cuidados psicossociais a estes profissionais.

REFERÊNCIAS

[1] Cassiani SHB, Lira Neto JCG. Nursing Perspectives and the “Nursing Now” Campaign. Rev Bras Enferm [Internet]. [acesso em 05 maio 2021]. 2018;71(5):2351-2. DOI: http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2018710501.

[2] Dal’Bosco, E. B., Floriano, L. S. M., Skupien, S. V., Arcaro, G., Martins, A. R., & Anselmo, A. C. C. (2020). A saúde mental da enfermagem no enfrentamento da COVID-19 em um hospital universitário regional. Revista Brasileira de Enfermagem, 73. [acesso em 10 mar. 2021]. Disponível em: http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0434.

[3] Silva, L. S. Condições de trabalho e falta de informações sobre o impacto da COVID-19 entre trabalhadores da saúde. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 2020. [acesso em 20 out. 2020]. Disponível em: https://doi.org/10.1590/2317-6369000014520

[4]Pereira, M. D., de Oliveira, L. C., Costa, C. F. T., de Oliveira Bezerra, C. M., Pereira, M. D., dos Santos, C. K. A., & Dantas, E. H. M. (2020) A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. Research, Society and Development, 9(7), e652974548-e652974548. [acesso em 13 out. 2020]. Disponível em: https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.493

[5] Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. D. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto & contexto-enfermagem, 17, 758-764. [acesso em 15 out. 2020]. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018

[6] Souza, MT; Silba, MD; Carvalho, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. (2010) Einstein, v. 8, p. 102-106. [citado em 10 out. 2020]. Disponível em: http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/1134-Einsteinv8n1_p102-106_port.pdf

[7] Vieira, N. F., Nogueira, D. A., & de Souza Terra, F. (2017). Avaliação do estresse entre os enfermeiros hospitalares [Stress assement among hospital nurses][Evaluacíon del estrés entre enfermeras del hospital]. Revista Enfermagem UERJ, 25, 14053. doi: 10.12957/ reuerj.2017.14053 [acesso em 20 out. 2020]. Disponível em https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/14053

[8] Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V. G., Papoutsi, E., & Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. Brain, behavior, and immunity, 88, 901-907. [citado em 12 maio de 2021]. Disponível em: http://dx.doi.org/10.1016/j. bbi.2020.05.026. PMid:32437915.

[9] Costa G. Cresce total de negros em universidades, mas acesso é desigual. Agência Brasil EBC. [Internet]. 20 nov. 2020 [citado em 20 jun. 2021]. Disponível em: https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2020-11/cresce-total-de-negros-em-universidades-mas-acesso-e-desigual#:~:text=Outro%20levantamento%2C%20tamb%C3%A9m%20a%20partir,conjunto%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o%20%E2%80%93%2056%25

[10] Barbosa DJ, Pereira Gomes M, Barbosa Assumpção de Souza F, Tosoli Gomes AM. Fatores de estresse nos profissionais de enfermagem no combate à pandemia da COVID-19: síntese de evidências. Com. Ciências Saúde [Internet]. 5 de maio de 2020 [citado 6 maio 2021];31:31-47. Disponível em: http://www.escs.edu.br/revistaccs/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/article/view/651

[11] Brasil. Ministério da Saúde. Coronavírus. [citado em 8 ago. 2020]. Disponível em: https://saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavírus

[12] Brasil. Ministério do Trabalho. Lei n 6.514 de 22 de dezembro de 1977. [citado em 10 maio de 2021]. Disponível em:https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l6514.htm.

[13] Humerez DC de, Ohl RIB, Silva MCN da. Saúde mental dos profissionais de enfermagem do Brasil no contexto da pandemia Covid-19: ação do Conselho Federal de Enfermagem. Cogitare enferm. [Internet]. 2020 [citado em 01 de maio 2021]. Disponível em: http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.74115

[14] Jackson, D., Bradbury-Jones, C., Baptiste, D., Gelling, L., Morin, K., Neville, S., & Smith, G. D. (2020). Life in the pandemic: Some reflections on nursing in the context of COVID-19. Journal of clinical nursing. [citado em 12 maio de 2021]. Disponivel em: https://doi.org/10.1111/jocn.15257

[15] Conselho Federal de Enfermagem (BR). Brasília, DF: COFEN; 2020 Após fiscalizações, conselhos direcionam 4.533 denúncias a órgãos governamentais; [about 1 screen]. [citado em 03 maio 2020]. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/apos-fiscalizacoes-conselhos-direcionam-4-533-denuncias-a-orgaos-governamentais_80324.html

[16] Leão, L. R. B., Ferreira, V. H. S., & Faustino, A. M. (2020). O idoso e a pandemia do Covid-19: uma análise de artigos publicados em jornais. Brazilian Journal of Development, 6(7), 45123-45142. [citado em 14 abr. 2021]. Disponível em: http://dx.doi.org/10.34117/bjdv6n7-218.

[17] Modesto Neto, L. R., Almeida, H. G., Esmeraldo, J. D. A., Nobre, C. B., Pinheiro, W. R., de Oliveira, C. R. T., ... & da Silva, C. G. L. (2020). When health professionals look death in the eye: the mental health of professionals who deal daily with the 2019 coronavirus outbreak. Psychiatry research, 288, 112972. [citado em 12 maio de 2021]. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112972

[18] Goyal, K., Chauhan, P., Chhikara, K., Gupta, P., & Singh, M. P. (2020). Fear of COVID 2019: First suicidal case in India ! Asian Journal of Psychiatry, 49, Article 101989.[citado em 10 mar. 2021]. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101989

[19] Lake, E. T. (2020). How effective response to COVID-19 relies on nursing research. Research in nursing & health, 43(3), 213. [citado em 12 maio de 2021]. Disponível em: http://dx.doi.org/10.1002/nur.22025

[20] Delgado, D., Wyss Quintana, F., Perez, G., Sosa Liprandi, A., Ponte-Negretti, C., Mendoza, I., & Baranchuk, A. (2020). Personal safety during the COVID-19 pandemic: realities and perspectives of healthcare workers in Latin America. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(8), 2798. [citado em 10 fev. 2021]. Disponível em: http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17082798

[21] Selman, L. E., Chao, D., Sowden, R., Marshall, S., Chamberlain, C., & Koffman, J. (2020). Bereavement support on the frontline of COVID-19: recommendations for hospital clinicians. Journal of pain and symptom management, 60(2), e81-e86. [citado em 20 out. 2020] Disponível em: http://dx.doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.04.024

[22] Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção primária à saúde do ministério da saúde. Serviço de teleconsulta psicológica a profissionais da saúde é disponibilizado pelo MS. 2020. [citado em 05 maio 2020]. Disponível em: https://aps.saude.gov.br/noticia/8557

[23] Organização Mundial de Saúde. World Health Organization (CH). Geneva: WHO; 2020. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic; [about 1 screen]; [citado em 20 abr. 2020]. Disponível em: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

[24] Maben, J., & Bridges, J. (2020). Covid-19: Supporting nurses' psychological and mental health. Journal of clinical nursing, Accepted-Article. [citado em 14 abr. 2021]. Disponível em: https://doi.org/10.1111 / jocn.15307

[25] Prado, A. D., Peixoto, B. C., da Silva, A. M. B., & Scalia, L. A. M. (2020). A saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia do COVID-19: uma revisão integrativa. Revista Eletrônica Acervo Saúde, (46), e4128-e4128. [citado em 06 maio de 2021]. Disponível em: https://doi.org/10.25248/reas.e4128.2020

[26] Hou, P. W., Hsu, H. C., Lin, Y. W., Tang, N. Y., Cheng, C. Y., & Hsieh, C. L. (2015). The history, mechanism, and clinical application of auricular therapy in traditional Chinese medicine. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2015. [citado em 01 fev. 2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2015/495684>.