

Exaustão física e sobrecarga psicológica vivenciadas pelos profissionais de enfermagem em decorrência da pandemia de COVID-19: desafios e repercussões para a saúde do trabalhador

Physical exhaustion and psychological overload experienced by nursing professionals as a result of the COVID-19 pandemic: challenges and repercussions for workers' health

Neuzilene da Silva Ximenes¹; Eliane Aparecida Peixoto²; Vitória Ximenes Costa³; Raimunda Maria de Souza Simplicio⁴; Lucely Passos Lopes de Fernandes⁵; Andreza Schmidt Menezes de Souza⁶; Mercicleide Najar de Souza⁷; Cristiane de Souza Ferreira⁸; Francisca Rosilene Mendes Lima⁹; Rosineide Padilha Lopes¹⁰; Carla Andréia de Lima Guimarães¹¹; Lucinda Maria Rodrigues dos Santos¹²

Resumo

A pandemia de COVID-19 representou uma das maiores emergências sanitárias contemporâneas e impôs profundas transformações aos processos de trabalho nos serviços de saúde, sobretudo para os profissionais de enfermagem. A atuação contínua na assistência direta aos pacientes infectados, associada ao aumento da demanda, às jornadas prolongadas, à insuficiência de recursos humanos, ao medo de contaminação, à possibilidade de transmissão do vírus aos familiares e à convivência frequente com situações de agravamento clínico e morte contribuiu para intensificar a exaustão física e a sobrecarga psicológica desses trabalhadores. Este estudo tem como objetivo analisar os principais fatores relacionados ao desgaste físico e psíquico vivenciado pelos profissionais de enfermagem durante e após o período crítico da pandemia de COVID-19, discutindo suas repercussões para a saúde mental, a qualidade de vida, a permanência profissional e a segurança da assistência. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, fundamentada em produções científicas nacionais e internacionais, documentos institucionais e estudos indexados em bases de dados relevantes para a área da saúde. As evidências apontam elevada ocorrência de esgotamento profissional, ansiedade, sintomas

¹Hospital Universitário Getúlio Vargas/UFAM – Manaus – AM – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0503-1426>

²Hospital Universitário Getúlio Vargas/UFAM – Manaus – AM – Brasil

³Psicóloga e Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental – Manaus – AM – Brasil.
ORCID:<https://orcid.org/0009-0005-0114-6567>

⁴Corpo de Bombeiros Militar do Amazonas CBMAM E SEMSA – Manaus – AM – Brasil.

⁵Hospital Universitário Getúlio Vargas/UFAM – Manaus – AM – Brasil.

⁶Hospital Universitário Getúlio Vargas/UFAM – Manaus – AM – Brasil.

⁷Hospital Universitário Getúlio Vargas/UFAM – Manaus – AM – Brasil.

⁸Corpo de Bombeiros Militar do Amazonas CBMAM – Manaus – AM – Brasil

⁹Hospital Universitário Getúlio Vargas/UFAM – Manaus – AM – Brasil.

¹⁰Corpo de Bombeiros Militar do Amazonas CBMAM E SEMSA – Manaus – AM – Brasil.

¹¹Hospital Universitário Getúlio Vargas/UFAM – Manaus – AM – Brasil.

¹²Hospital Universitário Getúlio Vargas/UFAM – Manaus – AM – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7076-8096>

depressivos, alterações do sono, medo, sofrimento moral e intenção de abandono da profissão, especialmente entre trabalhadores submetidos a elevadas cargas laborais e menor suporte organizacional. Conclui-se que as repercussões da pandemia ultrapassam o contexto emergencial e evidenciam a necessidade de políticas permanentes de valorização da enfermagem, dimensionamento adequado das equipes, proteção da saúde mental e fortalecimento das condições de trabalho.

Palavras-chave: Enfermagem. COVID-19. Saúde mental. Esgotamento profissional. Saúde do trabalhador. Sobrecarga de trabalho.

Abstract

The COVID-19 pandemic represented one of the greatest contemporary health emergencies and imposed profound changes on work processes in health services, particularly for nursing professionals. Continuous involvement in direct care for infected patients, combined with increased demand, extended working hours, insufficient human resources, fear of infection, the possibility of transmitting the virus to family members, and frequent exposure to clinical deterioration and death contributed to intensifying physical exhaustion and psychological overload among these workers. This study aims to analyze the main factors associated with the physical and psychological burden experienced by nursing professionals during and after the critical period of the COVID-19 pandemic, discussing its repercussions on mental health, quality of life, professional retention, and patient safety. This is a narrative literature review based on national and international scientific publications, institutional documents, and studies indexed in relevant health databases. Evidence indicates a high occurrence of professional burnout, anxiety, depressive symptoms, sleep disturbances, fear, moral distress, and intention to leave the profession, particularly among workers exposed to high workloads and limited organizational support. It is concluded that the repercussions of the pandemic extend beyond the emergency period and demonstrate the need for permanent policies aimed at valuing nursing professionals, ensuring adequate staffing, protecting mental health, and strengthening working conditions.

Keywords: Nursing. COVID-19. Mental health. Burnout. Occupational health. Workload.

1 Introdução

A pandemia de COVID-19 desencadeou profundas alterações nos sistemas de saúde em escala mundial e colocou os profissionais de enfermagem em posição central no enfrentamento de uma emergência caracterizada por elevada transmissibilidade, incertezas terapêuticas, rápida ocupação dos serviços assistenciais e aumento expressivo da demanda por cuidados.

Desde os primeiros momentos da crise sanitária, enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem permaneceram diretamente envolvidos na assistência aos pacientes, desempenhando atividades relacionadas à triagem, monitorização clínica, administração de medicamentos, cuidados intensivos, educação em saúde, vacinação e acompanhamento de indivíduos acometidos

pela doença. A centralidade assumida pela categoria evidenciou sua importância para a sustentação dos sistemas de saúde, mas também tornou mais visíveis problemas históricos relacionados às condições de trabalho, à insuficiência de pessoal e à exposição prolongada a riscos ocupacionais.

Durante os períodos de maior circulação do SARS-CoV-2, a intensificação da demanda assistencial produziu alterações significativas nas rotinas profissionais. Plantões prolongados, necessidade de horas extras, remanejamentos entre setores, restrições de descanso, utilização contínua de equipamentos de proteção individual e aumento da complexidade dos pacientes favoreceram um cenário de desgaste físico progressivo.

Paralelamente, a possibilidade de adoecimento, o medo de transmitir a infecção aos familiares, a convivência com mortes sucessivas e as dificuldades para oferecer cuidado diante da sobrecarga institucional constituíram importantes fontes de sofrimento psicológico. Dessa forma, a pandemia ampliou simultaneamente as exigências físicas, cognitivas e emocionais impostas aos trabalhadores da enfermagem.

O sofrimento experimentado pela categoria não pode, entretanto, ser interpretado exclusivamente como consequência da emergência sanitária. A pandemia encontrou sistemas assistenciais nos quais problemas como déficit de profissionais, jornadas extensas, vínculos precários, múltiplos empregos e desgaste ocupacional já estavam presentes. Nesse sentido, a COVID-19 funcionou também como elemento de intensificação de vulnerabilidades anteriores. A literatura comparativa sobre burnout em enfermeiros antes e durante a pandemia demonstra que o esgotamento profissional já constituía questão relevante antes de 2020, indicando que a crise sanitária acrescentou novos fatores de tensão a uma estrutura laboral que apresentava dificuldades preexistentes.

Além da dimensão física, o impacto psicológico assumiu especial relevância. Ansiedade, sintomas depressivos, alterações do sono, irritabilidade, medo, sentimentos de impotência, sofrimento moral e esgotamento emocional passaram a ser frequentemente descritos em pesquisas realizadas com profissionais que atuaram durante a emergência. O contato permanente com o sofrimento humano, associado às limitações institucionais e à necessidade de tomar decisões em condições extraordinárias, colocou muitos trabalhadores diante de conflitos entre

aquilo que reconheciam como cuidado adequado e aquilo que efetivamente conseguiam oferecer em contextos de escassez e pressão assistencial.

Passados os momentos mais críticos da pandemia, torna-se necessário compreender que suas consequências ocupacionais não desapareceram automaticamente com a redução das internações e da mortalidade. Experiências prolongadas de sobrecarga podem produzir repercussões que permanecem na trajetória profissional, influenciando a relação com o trabalho, a satisfação ocupacional, a intenção de permanência na profissão e a própria percepção de saúde. Estudos posteriores ao período emergencial continuam identificando níveis expressivos de burnout entre enfermeiros, demonstrando a importância de analisar os efeitos acumulados da crise e as condições estruturais que favorecem sua manutenção.

Nesse contexto, investigar a exaustão física e a sobrecarga psicológica da enfermagem permite ultrapassar uma interpretação centrada exclusivamente na capacidade individual de enfrentamento. Embora estratégias pessoais de autocuidado sejam importantes, a proteção da saúde dos trabalhadores exige intervenções organizacionais e políticas capazes de enfrentar fatores relacionados à carga de trabalho, ao dimensionamento das equipes, à qualidade das relações profissionais, ao reconhecimento, ao descanso e ao suporte institucional. Diante disso, este artigo analisa os principais desafios vivenciados pelos profissionais de enfermagem em decorrência da pandemia de COVID-19, enfatizando as repercussões para a saúde do trabalhador e a necessidade de estratégias permanentes de prevenção e proteção.

2 Revisão da literatura

2.1 A enfermagem na linha de frente da pandemia de COVID-19

A atuação da enfermagem durante a pandemia caracterizou-se por proximidade contínua com os pacientes e elevada exposição às demandas assistenciais. Diferentemente de atividades pontuais, o cuidado de enfermagem exige acompanhamento prolongado, monitorização, realização de procedimentos, comunicação com pacientes e familiares e resposta às alterações clínicas. Durante a COVID-19, essas responsabilidades foram desenvolvidas em um contexto de incerteza epidemiológica e terapêutica, especialmente nos primeiros momentos da emergência, quando os conhecimentos sobre transmissão, tratamento e proteção ocupacional ainda estavam em rápida construção.

Somaram-se às atribuições habituais novas exigências relacionadas ao controle de infecção, utilização rigorosa de equipamentos de proteção individual, reorganização de fluxos e treinamento constante. Em determinados contextos, profissionais foram transferidos para setores de maior complexidade e precisaram adaptar-se rapidamente às novas demandas. A velocidade dessas transformações aumentou a pressão sobre trabalhadores que já enfrentavam jornadas intensas, contribuindo para um processo cumulativo de desgaste.

2.2 Exaustão física e intensificação das jornadas de trabalho

O desgaste físico constituiu uma das manifestações mais evidentes da sobrecarga vivenciada pela enfermagem. Jornadas prolongadas, plantões sucessivos e períodos insuficientes de recuperação podem interferir na qualidade do sono, na capacidade de concentração e na recuperação fisiológica. Em estudo brasileiro com enfermeiros que atuaram na linha de frente, foram identificados fatores como jornada excessiva, dupla jornada, pressão de gestores e da população e esgotamento físico e mental, demonstrando que a carga de trabalho ultrapassou a simples ampliação quantitativa das tarefas e atingiu também a experiência subjetiva dos profissionais.

A utilização prolongada de equipamentos de proteção individual acrescentou desconfortos específicos à rotina. Máscaras, aventais, protetores faciais, luvas e demais dispositivos eram indispensáveis para a segurança, mas podiam dificultar hidratação, alimentação e pausas, além de aumentar o desconforto térmico durante longos períodos de assistência. Quando essas condições eram combinadas à insuficiência de trabalhadores, o resultado podia ser um ciclo de fadiga no qual o profissional retornava ao plantão sem recuperação adequada.

2.3 Sobrecarga psicológica, medo e sofrimento emocional

Enquanto o corpo enfrentava os efeitos das jornadas intensas, a dimensão emocional era submetida a desafios igualmente relevantes. O receio de contrair COVID-19 e transmitir o vírus aos familiares constituiu importante fonte de ansiedade, sobretudo antes da ampla disponibilidade de vacinas. Alguns profissionais alteraram temporariamente suas rotinas familiares e sociais na tentativa de proteger pessoas próximas, o que podia reduzir justamente as redes de apoio necessárias para enfrentar o estresse ocupacional.

A exposição repetida ao agravamento clínico e à morte também representou fator de desgaste. Profissionais acostumados a cuidar de pessoas em situações graves passaram a enfrentar volume excepcional de pacientes, restrições de visitas e dificuldades de comunicação entre famílias e pessoas hospitalizadas. Em muitos casos, a equipe de enfermagem assumiu papel ainda mais relevante no acolhimento emocional dos pacientes, aumentando a carga afetiva associada ao trabalho.

2.4 Burnout e esgotamento profissional

Entre as consequências mais investigadas encontra-se o burnout, fenômeno ocupacional relacionado ao estresse crônico no trabalho que não foi adequadamente administrado. Durante a pandemia, pesquisas identificaram níveis elevados de exaustão emocional e outros componentes relacionados ao esgotamento profissional entre enfermeiros. Revisões sistemáticas apontaram como fatores associados o aumento da carga de trabalho, menor suporte social, atuação em ambientes de alto risco, insuficiência de recursos materiais e humanos e exposição prolongada a áreas destinadas ao atendimento de pacientes com COVID-19.

A magnitude do problema permanece evidente nas sínteses mais recentes. Meta-análise publicada em 2025, envolvendo 176 estudos e 110.316 enfermeiros, encontrou prevalência combinada de burnout de aproximadamente 48%. Além disso, níveis mais elevados de burnout estiveram associados a maiores chances de depressão, ansiedade, estresse, baixa resiliência e intenção de deixar o trabalho, evidenciando que o fenômeno possui repercussões que ultrapassam o sofrimento individual e alcançam a estabilidade das equipes e a qualidade assistencial.

2.5 Ansiedade, depressão e alterações do sono

As repercussões psicológicas não se limitaram ao burnout. Sintomas de ansiedade e depressão foram frequentemente descritos entre profissionais de enfermagem durante a pandemia, especialmente quando associados ao medo de infecção, à elevada carga assistencial, à exposição a mortes e à percepção de insuficiência de apoio. A dificuldade de desligar-se mentalmente do ambiente de trabalho após os plantões também contribuiu para alterações do sono e prejuízo da recuperação emocional.

Distúrbios do sono merecem atenção particular porque estabelecem relação bidirecional com o sofrimento psicológico. O estresse pode dificultar o início e a manutenção do sono, enquanto a privação ou fragmentação do descanso pode aumentar irritabilidade, reduzir concentração e prejudicar regulação emocional. Em atividades assistenciais que exigem decisões rápidas e precisão técnica, essa associação representa preocupação tanto para a saúde do trabalhador quanto para a segurança do paciente.

2.6 Sofrimento moral e conflitos na prática assistencial

Outro fenômeno relevante foi o sofrimento moral, que pode ocorrer quando o profissional reconhece a conduta que considera ética ou clinicamente adequada, mas encontra obstáculos que dificultam sua realização. Durante situações de escassez de recursos, superlotação, falta de pessoal e elevada mortalidade, enfermeiros foram expostos a circunstâncias capazes de produzir sentimentos de impotência, frustração e culpa.

A sobrecarga pode assumir, portanto, dimensão ética. Quando um profissional precisa cuidar simultaneamente de número excessivo de pacientes, existe a percepção de que determinadas necessidades não receberão a atenção desejada. Essa distância entre o cuidado ideal e o cuidado possível pode gerar sofrimento adicional, sobretudo entre trabalhadores cuja identidade profissional está fortemente vinculada à proteção, ao acolhimento e à continuidade da assistência.

3 Objetivos

3.1 Objetivo geral

Analisar os desafios relacionados à exaustão física e à sobrecarga psicológica vivenciadas pelos profissionais de enfermagem em decorrência da pandemia de COVID-19, considerando suas repercussões para a saúde mental, a qualidade de vida e as condições de trabalho.

3.2 Objetivos específicos

Identificar os principais fatores ocupacionais relacionados à exaustão física dos profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19; compreender as repercussões psicológicas decorrentes da exposição prolongada ao contexto pandêmico; discutir a ocorrência

de burnout, ansiedade, sintomas depressivos, alterações do sono e sofrimento moral entre trabalhadores da enfermagem; analisar a influência das condições organizacionais sobre o processo de adoecimento; e apresentar estratégias institucionais e de saúde do trabalhador capazes de reduzir os impactos produzidos por futuras emergências sanitárias.

4 Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de natureza descritiva e abordagem qualitativa, desenvolvida com o propósito de reunir e discutir evidências relacionadas à exaustão física e à sobrecarga psicológica vivenciadas pelos profissionais de enfermagem durante e após o período crítico da pandemia de COVID-19. A escolha da revisão narrativa possibilita integrar diferentes tipos de produção científica e documentos institucionais, permitindo uma compreensão ampliada das repercussões ocupacionais, psicológicas e organizacionais associadas ao fenômeno estudado.

Para fundamentação teórica, foram considerados artigos científicos disponíveis em bases como Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed/MEDLINE, além de documentos produzidos por organismos nacionais e internacionais relacionados à saúde e ao trabalho. Entre os descritores utilizados de maneira isolada ou combinada destacaram-se: “Enfermagem”, “COVID-19”, “Saúde Mental”, “Burnout”, “Saúde do Trabalhador”, “Sobrecarga de Trabalho”, “Nurses”, “Mental Health”, “Occupational Health” e “Workload”.

Foram priorizados estudos publicados a partir de 2020, período correspondente ao início da emergência sanitária, complementados por produções posteriores capazes de analisar as repercussões e os desdobramentos da pandemia. Foram considerados artigos disponíveis integralmente em português, inglês ou espanhol que abordassem profissionais de enfermagem e apresentassem relação direta com exaustão física, sofrimento psicológico, burnout, ansiedade, depressão, alterações do sono, sofrimento moral, condições de trabalho ou estratégias de proteção à saúde ocupacional. Foram excluídas publicações sem relação direta com a questão investigada, materiais duplicados e textos sem informações suficientes para subsidiar a discussão proposta.

Após a seleção, o conteúdo foi organizado em eixos temáticos relacionados às condições de trabalho durante a pandemia, manifestações de desgaste físico e psicológico, fatores de risco e

proteção, consequências para profissionais e serviços e estratégias de prevenção. A interpretação dos achados ocorreu de forma crítico-descritiva, considerando que os impactos da COVID-19 sobre a enfermagem devem ser compreendidos em articulação com fatores estruturais previamente existentes nos sistemas de saúde.

5 Resultados e discussão

5.1 A pandemia como intensificadora de problemas ocupacionais preexistentes

A análise da literatura demonstra que a COVID-19 não inaugurou todos os problemas relacionados à saúde ocupacional da enfermagem. Jornadas prolongadas, insuficiência de pessoal, múltiplos vínculos, pressão assistencial e desgaste emocional já faziam parte da realidade de muitos serviços antes de 2020. A emergência sanitária intensificou essas fragilidades ao acrescentar demanda extraordinária, risco biológico, incerteza e necessidade de rápida reorganização do trabalho.

Essa interpretação é particularmente importante para evitar que o término da emergência internacional seja entendido como encerramento automático do problema. Revisão comparativa entre estudos anteriores e posteriores ao início da pandemia não encontrou diferença quantitativa significativa nos escores globais de burnout, sugerindo que o esgotamento da enfermagem já constituía problema estrutural. A COVID-19, entretanto, modificou qualitativamente as experiências de sofrimento e acrescentou fatores específicos de risco.

5.2 Relação entre sobrecarga, exaustão e adoecimento mental

Os resultados analisados apontam forte interdependência entre desgaste físico e sofrimento psicológico. A exposição prolongada a jornadas intensas reduz oportunidades de descanso e recuperação, enquanto a tensão emocional interfere no sono e na capacidade de recuperação entre os plantões. Forma-se, assim, um ciclo no qual fadiga física, privação de sono, ansiedade e esgotamento emocional podem reforçar-se mutuamente.

A evidência acumulada reforça essa associação. Meta-análises realizadas durante e após o período crítico identificaram elevada prevalência de burnout entre enfermeiros e apontaram a carga de trabalho, ambientes de maior risco, insuficiência de recursos e menor apoio social como fatores associados. Estudos recentes realizados especificamente com profissionais de unidades de

terapia intensiva também mantêm a sobrecarga laboral como elemento relevante para compreender o desenvolvimento do esgotamento profissional.

5.3 Repercussões para a segurança e a qualidade da assistência

As consequências do desgaste ocupacional não permanecem restritas à esfera individual. Profissionais fisicamente exaustos e emocionalmente sobrecarregados podem apresentar redução da atenção, dificuldades de concentração e menor capacidade de recuperação diante das exigências do trabalho. Isso não significa atribuir aos trabalhadores responsabilidade individual por eventuais falhas, mas reconhecer que ambientes inadequadamente dimensionados podem aumentar riscos para profissionais e pacientes.

Nesse sentido, discutir segurança do paciente exige incorporar a segurança do trabalhador. Não é coerente exigir assistência de elevada qualidade em ambientes que mantêm equipes submetidas continuamente à sobrecarga, descanso insuficiente e sofrimento psicológico. Políticas de qualidade assistencial precisam considerar dimensionamento, carga horária, condições ambientais e apoio às equipes como componentes estruturais da segurança.

5.4 Intenção de abandonar a profissão e sustentabilidade da força de trabalho

Um dos desdobramentos mais preocupantes refere-se à intenção de deixar o emprego ou mesmo abandonar a profissão. O burnout está relacionado não apenas ao sofrimento psíquico, mas também à menor satisfação profissional e maior intenção de rotatividade. A perda de trabalhadores experientes pode gerar novo aumento da carga sobre aqueles que permanecem, criando um círculo de déficit de pessoal e desgaste.

A meta-análise de Liang et al. identificou que níveis mais elevados de burnout estiveram associados a aumento expressivo da intenção de saída, reforçando a necessidade de considerar a saúde mental como questão estratégica de gestão de recursos humanos. Proteger profissionais de enfermagem, portanto, não constitui somente medida de bem-estar individual; representa investimento na sustentabilidade dos serviços de saúde.

5.5 A necessidade de superar respostas exclusivamente individuais

Programas de apoio psicológico, práticas de autocuidado, espaços de escuta e estratégias para fortalecimento da resiliência podem oferecer benefícios importantes. Contudo, tornam-se insuficientes quando utilizados como resposta principal a problemas originados na organização do trabalho. Ensinar o profissional a suportar melhor um ambiente permanentemente sobrecarregado não substitui a necessidade de transformar as condições que produzem o desgaste.

As estratégias mais consistentes devem combinar intervenções individuais e organizacionais. Dimensionamento adequado das equipes, garantia de períodos de descanso, previsibilidade das escalas, apoio das lideranças, comunicação institucional transparente, disponibilidade de recursos, prevenção da violência no trabalho e acesso confidencial à atenção em saúde mental constituem medidas fundamentais. Em futuras emergências sanitárias, planos de contingência também devem incorporar explicitamente a proteção psicológica dos trabalhadores desde as etapas iniciais.

5.6 Valorização profissional e reconhecimento institucional

A experiência da pandemia demonstrou de maneira particularmente evidente a essencialidade da enfermagem. Entretanto, reconhecimento simbólico não é suficiente quando não acompanhado de condições concretas de trabalho. A valorização profissional precisa envolver remuneração adequada, segurança ocupacional, educação permanente, participação dos trabalhadores nas decisões, possibilidades de desenvolvimento profissional e políticas efetivas de prevenção do adoecimento.

A construção de ambientes laborais saudáveis depende ainda de uma cultura organizacional que permita ao profissional comunicar sofrimento e buscar apoio sem receio de estigmatização. Instituições que interpretam exaustão como fragilidade pessoal tendem a ocultar os determinantes organizacionais do problema. Em sentido contrário, reconhecer que trabalhadores também necessitam de cuidado possibilita desenvolver respostas preventivas e reduzir a normalização do sofrimento.

6 Considerações finais

A pandemia de COVID-19 evidenciou a centralidade dos profissionais de enfermagem para a manutenção dos sistemas de saúde e, simultaneamente, expôs a intensidade dos riscos

físicos e psicológicos presentes em seu cotidiano laboral. A necessidade de responder a uma emergência sanitária de grandes proporções ampliou jornadas, aumentou a demanda assistencial, intensificou a exposição à morte e ao sofrimento e colocou trabalhadores diante do medo de adoecer e transmitir a infecção às pessoas próximas. Como resultado, diferentes estudos identificaram manifestações relacionadas à exaustão física, burnout, ansiedade, sintomas depressivos, alterações do sono e sofrimento moral.

Embora a pandemia tenha desempenhado papel importante na intensificação desses fenômenos, as evidências analisadas indicam que parte das condições que favoreceram o adoecimento já existia anteriormente. Déficit de profissionais, sobrecarga, múltiplos vínculos, dificuldades organizacionais e insuficiência de apoio constituem questões estruturais que não desapareceram com a redução da emergência sanitária. Dessa maneira, compreender as repercussões da COVID-19 exige evitar explicações que atribuam todo o sofrimento exclusivamente ao evento pandêmico.

Sob a perspectiva da saúde do trabalhador, a proteção da enfermagem deve ser entendida como responsabilidade compartilhada entre instituições, gestores, sistemas de saúde e políticas públicas. Intervenções centradas exclusivamente no autocuidado e na capacidade individual de adaptação apresentam alcance limitado quando as fontes de sofrimento permanecem relacionadas à própria organização laboral. O enfrentamento efetivo requer dimensionamento adequado das equipes, jornadas compatíveis com períodos de recuperação, suporte psicológico acessível, relações profissionais respeitadas, reconhecimento institucional e participação dos trabalhadores nas decisões que afetam seu cotidiano.

As lições produzidas pela pandemia devem, portanto, ser incorporadas ao planejamento permanente dos serviços de saúde. Preparar instituições para futuras emergências significa não apenas garantir leitos, equipamentos, medicamentos e protocolos clínicos, mas também assegurar condições para que aqueles responsáveis pelo cuidado possam exercer suas funções sem comprometer continuamente a própria saúde. Valorizar a enfermagem implica reconhecer que a qualidade e a segurança da assistência estão diretamente relacionadas às condições físicas, emocionais e organizacionais oferecidas aos profissionais.

Por fim, as repercussões da pandemia reforçam a necessidade de transformar a saúde mental da enfermagem em componente permanente das políticas de saúde do trabalhador. O cuidado destinado aos profissionais não deve surgir somente em períodos de crise, quando o adoecimento já se encontra instalado, mas integrar estratégias contínuas de prevenção, vigilância, acolhimento e promoção da saúde. A experiência da COVID-19 deixa como aprendizado fundamental que sistemas de saúde resilientes dependem não apenas de infraestrutura e tecnologia, mas também da proteção, valorização e sustentabilidade humana de sua força de trabalho.

Referências

AL MAQBALI, M.; AL SINANI, M.; AL-LENJAWI, B. Prevalence of stress, depression, anxiety and sleep disturbance among nurses during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, v. 141, 110343, 2021. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2020.110343.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde do trabalhador. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: recomendações para gestores. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Recomendações de proteção aos trabalhadores dos serviços de saúde no atendimento de COVID-19 e outras síndromes gripais. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020.

COFEN – CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM. Observatório da Enfermagem. Brasília, DF: Conselho Federal de Enfermagem, 2020.

GALANIS, P.; VRAKA, I.; FRAGKOU, D.; BILALI, A.; KAITELIDOU, D. Nurses' burnout and associated risk factors during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, v. 77, n. 8, p. 3286-3302, 2021. DOI: 10.1111/jan.14839.

GALLETA, M. et al. Worries, preparedness, and perceived impact of Covid-19 pandemic on nurses' mental health. *Frontiers in Public Health*, v. 9, 566700, 2021. DOI: 10.3389/fpubh.2021.566700.

HU, D. et al. Frontline nurses' burnout, anxiety, depression, and fear statuses and their associated factors during the COVID-19 outbreak in Wuhan, China: a large-scale cross-sectional study. *EClinicalMedicine*, v. 24, 100424, 2020. DOI: 10.1016/j.eclim.2020.100424.

INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. Managing work-related psychosocial risks during the COVID-19 pandemic. Geneva: ILO, 2020.

LAI, J. et al. Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, v. 3, n. 3, e203976, 2020. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2020.3976.

LASATER, K. B. et al. Chronic hospital nurse understaffing meets COVID-19: an observational study. *BMJ Quality & Safety*, v. 30, n. 8, p. 639-647, 2021. DOI: 10.1136/bmjqs-2020-011512.

LIANG, Y. et al. The impact of health emergencies on nurses' burnout: a systematic review and meta-analysis. 2025.

LUCENO-MORENO, L.; TALAVERA-VELASCO, B.; GARCÍA-ALBuerne, Y.; MARTÍN-GARCÍA, J. Symptoms of posttraumatic stress, anxiety, depression, levels of resilience and burnout in Spanish health personnel during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 15, 5514, 2020. DOI: 10.3390/ijerph17155514.

MARCOMINI, I. et al. COVID-19 and post-traumatic stress disorder among nurses: a descriptive cross-sectional study in a COVID hospital. *La Medicina del Lavoro*, v. 112, n. 3, p. 241-249, 2021. DOI: 10.23749/mdl.v112i3.11129.

MORGANTINI, L. A. et al. Factors contributing to healthcare professional burnout during the COVID-19 pandemic: a rapid turnaround global survey. *PLOS ONE*, v. 15, n. 9, e0238217, 2020. DOI: 10.1371/journal.pone.0238217.

PAPPA, S. et al. Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Brain, Behavior, and Immunity*, v. 88, p. 901-907, 2020. DOI: 10.1016/j.bbi.2020.05.026.

RIZZO, Amelia; YILDIRIM, Murat; ÖZTEKIN, Gülçin Güler; DE CARLO, Alessandro; NUCERA, Gabriella; SZARPAK, Łukasz; ZAFFINA, Salvatore; CHIRICO, Francesco. Nurse burnout before and during the COVID-19 pandemic: a systematic comparative review. *Frontiers in Public Health*, v. 11, 1225431, 2023. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1225431.

SANTOS, K. M. R. et al. Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da COVID-19. *Escola Anna Nery*, Rio de Janeiro, v. 25, n. esp., e20200370, 2021. DOI: 10.1590/2177-9465-EAN-2020-0370.

SERRÃO, C.; DUARTE, I.; CASTRO, L.; TEIXEIRA, A. Burnout and depression in Portuguese healthcare workers during the COVID-19 pandemic: the mediating role of psychological resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 2, 636, 2021. DOI: 10.3390/ijerph18020636.

SOUZA, N. V. D. O. et al. Trabalho de enfermagem na pandemia da COVID-19 e repercussões para a saúde mental dos trabalhadores. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, Porto Alegre, 2021.

SOUZA, N. V. D. O. et al. Sobrecarga de trabalho de enfermeiros na pandemia de COVID-19: potência para vivências de sofrimento moral. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 77, supl. 4, 2024. DOI: 10.1590/0034-7167-2023-0200pt.

VIEIRA, N. F. et al. Esgotamento profissional da equipe de enfermagem atuante no enfrentamento à pandemia do novo coronavírus. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 75, supl. 1, 2022. DOI: 10.1590/0034-7167-2021-0498.

WONG, Kang Wei; WU, Xinyao; DONG, Yanhong. Interventions to reduce burnout and improve the mental health of nurses during the COVID-19 pandemic: a systematic review of randomised controlled trials with meta-analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, v. 33, n. 2, p. 324-343, 2024. DOI: 10.1111/inm.13251.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. COVID-19: occupational health and safety for health workers. Geneva: WHO, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Guidelines on mental health at work. Geneva: World Health Organization, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health at work. Geneva: WHO, 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Our duty of care: a global call to action to protect the mental health of health and care workers. Geneva: WHO, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION; INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. Caring for those who care: guide for the development and implementation of occupational health and safety programmes for health workers. Geneva: WHO; ILO, 2022.