

**ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO PARA REDUÇÃO DE ESTRESSE DOS  
PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM EM TEMPOS DA COVID-19****COPING STRATEGIES FOR STRESS REDUCTION OF NURSING PROFESSIONALS IN  
TIMES OF COVID-19****ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS DE LOS  
PROFESIONALES DE ENFERMERÍA EN TIEMPOS DE COVID-19**

**Girlene Ribeiro da Costa<sup>1</sup>, Márcia Teles de Oliveira Gouveia<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Enfermeira. Docente na Faculdade Estácio de Teresina. Preceptora no Centro Universitário Uninovafapi. Doutoranda em Enfermagem pelo Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí (PPGENF). E-mail: [gigiribeirocosta@hotmail.com](mailto:gigiribeirocosta@hotmail.com). Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0214-4601>

<sup>2</sup>Enfermeira. Docente no Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí (UFPI). Doutora em Enfermagem Fundamental pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto USP. E-mail: [marciateles@ufpi.edu.br](mailto:marciateles@ufpi.edu.br). Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2401-4947>

O enfrentamento caracteriza-se pelo desenvolvimento de estratégias cognitivas e comportamentais que o indivíduo utiliza para controlar as demandas internas e externas, que, se não utilizadas adequadamente, podem deixar o indivíduo vulnerável ao adoecimento. Neste sentido, é o resultado da interação do indivíduo com o meio, influenciado pelos traços de personalidade e pelas experiências anteriores que pode ter adquirido, para acessar recursos emocionais, comportamentais, cognitivos e sociais para lidar com situações adversas<sup>(1)</sup>.

Os profissionais de enfermagem se destacaram durante a pandemia de COVID-19. A equipe de enfermagem realizava todos os dias um trabalho contínuo e integrado para prevenir, promover, proteger e restaurar a saúde. Além disso, a presença destes profissionais na linha de frente do combate ao novo vírus era fundamental para o tratamento e o cuidado de pacientes com COVID-19. Este resultado teve implicações importantes para a prática de cuidado à população e para o fortalecimento da ação de enfermagem<sup>(2)</sup>.

No âmbito da literatura nacional e internacional, apesar da reestruturação, considera-se que eram o ambiente e os processos de trabalho no contexto de uma pandemia são complexos e dinâmicos e constituem importantes fatores de risco para doenças, seja devido à alta exposição ou aos fatores psicossociais vivenciados pelos profissionais de saúde, especialmente os profissionais de enfermagem<sup>(3)</sup>.

Assim, entre as estratégias de enfrentamento e apoio aos profissionais estão as práticas e programas para redução do estresse baseados em meditação, *Mindfulness*, estratégias de reflexão, promoção do autocuidado, alongamentos, atividade física, alimentação saudável, técnicas de respiração, psicoterapia, comunicação assertiva, leitura e videochamadas com amigos ou familiares,

reflexão, treinos funcionais em casa, sono, repouso, dentre outros. Apresentam resultados promissores e evidências de eficácia no controle de dores crônicas, assim como na redução dos indicadores de estresse, além de ansiedade e depressão<sup>(4)</sup>.

Também como estratégias de enfrentamento durante a pandemia da COVID-19, as intervenções com participação remotas baseada no ambiente de saúde telemental, na comunicação *online* e na tecnologia audiovisual mostraram por ter tido melhorias no estado emocional e no grau de perturbação percebida, além de impactar no clima, na coesão e na dinâmica do trabalho em equipe de enfermagem<sup>(5,6)</sup>.

As estratégias voltadas para o desenvolvimento de suporte de pares ajudaram no gerenciamento de três componentes de esgotamento: a exaustão emocional, a despersonalização, e a eficácia reduzida. Acredita-se que a simples escuta ativa apresenta efeitos positivos nas relações de confiança, constituindo importantes estratégias de enfrentamento do estresse<sup>(7)</sup>.

No campo científico, os fenômenos estressores são amplamente relatados na vida dos enfermeiros, estando também associados à demanda acelerada e abrupta de atendimentos, o contato frequente com os casos suspeitos e/ou confirmados COVID-19, as altas taxas de mortalidade entre os profissionais de saúde, a sobrecarga de trabalho, o uso contínuo de equipamentos de proteção individual, o isolamento de famílias e à exposição a infodemia<sup>(8)</sup>.

Diante disso, no cenário ocupacional, a prática regular de estratégias de enfrentamento vem sendo valorizada e aplicada em centros médicos, hospitalares e instituições de saúde, visando a promoção do bem-estar e o desenvolvimento de habilidades e competências necessárias para gerenciamento de eventos estressores relacionados ao trabalho<sup>(9)</sup>.

Logo, considerando que os profissionais de enfermagem que atuam ou atuaram no enfrentamento da pandemia da COVID-19 constituem grupo de alto risco tanto para contaminação, quanto para níveis elevados de estresse, assim a implementação de intervenções como estratégias de enfrentamento, e seus efeitos na promoção da saúde mental devem ser considerados e amplamente investigados<sup>(10)</sup>.

É importante evidenciar as potencialidades das técnicas de enfrentamento para redução, prevenção e no gerenciamento do estresse ocupacional, além de dimensionar o impacto real da pandemia na vida dos trabalhadores de saúde, em especial da enfermagem. Diante disso, novas investigações são necessárias para propor ações e estratégias que subsidiem programas, políticas públicas e linhas de cuidados baseadas em evidências e favoráveis à segurança no trabalho<sup>(11)</sup>.

Na mesma perspectiva de avaliação, o apoio social, e em particular o apoio dos pares, limitou o efeito da exposição ao trauma nos sintomas de estresse, indicando proteção contra a depressão, o sofrimento psicológico e o esgotamento<sup>(12)</sup>.

Em meio a magnitude do problema, a saúde ocupacional tem despertado amplo interesse entre os pesquisadores, gestores e líderes de saúde, exigindo a estruturação de políticas e estratégias voltadas para redução da exposição profissional aos eventos estressores e ao risco de adoecimento mental.

## Referências

- (1) Paiva MJA, Rodrigues BG, Signorini SMT. Estratégias de enfrentamento: uma revisão sistemática sobre instrumentos de avaliação no contexto brasileiro. *Rev Cuid* [Internet]. agosto de 2018 [citado em 12 de janeiro de 2023]; 9(2): 2257-2268. Disponível em: [http://www.scielo.org/co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2216-09732018000202257&lng=en](http://www.scielo.org/co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732018000202257&lng=en). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v9i2.503>.
- (2) Cunha LB, Leal CCG, Batista MA, Nunes ZB. Estratégias de enfrentamento (COPING) da equipe de enfermagem durante a pandemia de covid-19 no Brasil: uma revisão integrativa da literatura. *Cuid Enferm*. 2021 jul.-dez.; 15(2):263-273. Disponível em: <http://www.webfipa.net/facfipa/ner/sumarios/cuidarte/2021v2/p.263-273.pdf>
- (3) Wei H, Aucoin J, Kuntapay GR, Âmbar J, Jones A, Zhang C. et al. The prevalence of nurse burnout and its association with telomere length pre and during the COVID-19 pandemic. *Plos one*, 2022;17(3):e0263603. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263603>
- (4) Pinho PH, Carnevalli LM, Santos OR, Lacerda LCSD. Mindfulness no contexto dos transtornos mentais: uma revisão integrativa. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas (Edição Em Português)*, 2020;16(3), 105-117. doi: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.166027>
- (5) Shen YJ, Wei L, Li Q, Li LQ, Zhang XH. Mental health and social support among nurses during the COVID-19 pandemic. *Psychol Health Med*. 2022 Feb;27(2):444-452. doi: 10.1080/13548506.2021.1944653.
- (6) Tarquinio C, Brennstuhl MJ, Rydberg JA, Bassan F, Peter L, Tarquinio CL. et al. EMDR in Telemental Health Counseling for Healthcare Workers Caring for COVID-19 Patients: A Pilot Study. *Issues Ment Health Nurs*. 2021 Jan;42(1):3-14. doi: 10.1080/01612840.2020.1818014.
- (7) Tobase L, Cardoso SH, Rodrigues RTF, Peres HHC. Escuta empática: estratégia de acolhimento aos profissionais de enfermagem no enfrentamento da pandemia por coronavírus. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2021; 74: e20200721. doi: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0721>
- (8) Tabrizi ZM, Mohammadzadeh F, Quchan ADM, Bahri N. COVID-19 anxiety and quality of life among Iranian nurses. *BMC nursing*. 2022;21(1):1-10. doi: <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00800-2>
- (9) Lemos P, de Almeida Filho N, Firmo J. COVID-19, desastre do sistema de saúde no presente e tragédia da economia em um futuro bem próximo. *Braz. J. Implantol. Health Sci*. [Internet]. 28º de abril de 2020 [citado 12º de janeiro de 2023];2(4):39-50. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/147>
- (10) Monroe C, Loresto F, Horton-Deutsch S, Kleiner C, Eron K, Varney R. et al. The value of intentional self-care practices: The effects of mindfulness on improving job satisfaction, teamwork, and workplace environments. *Archives of psychiatric nursing*. 2021;35(2):189-194, 2021. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.10.003>
- (11) Jackson Filho JM, Assunção AA, Algranti E, Garcia EG, Saito CA, Maeno M. A saúde do trabalhador e o enfrentamento da COVID-19. *Rev. bras. saúde ocup*. 2020;45. doi: <https://doi.org/10.1590/2317-6369ED0000120>
- (12) Yang BJ, Yen CW, Lin SJ, Huang CH, Wu JL, Cheng YR. et al. The effects of a emergency nurse-led stress-reduction project during the first 120 days of the COVID-19 pandemic in Taiwan. *Journal of Nursing Management*, 2021;30(2):367-374. doi: <https://doi.org/10.1111/jonm.13527>