

## PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO EM SAÚDE MENTAL DE ENFERMEIROS NA PANDEMIA DA COVID-19

## SELF-CARE PRACTICES IN MENTAL HEALTH OF NURSES IN THE COVID-19 PANDEMIC

## PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN SALUD MENTAL DE ENFERMERAS EN LA PANDEMIA DE COVID-19

Nanielle Silva Barbosa<sup>1\*</sup>Ana Paula Cardoso Costa<sup>2</sup>Amanda Alves de Alencar Ribeiro<sup>3</sup>Eukália Pereira da Rocha<sup>4</sup>Paulo Victor de Sousa Ribeiro<sup>5</sup>Márcia Astrês Fernandes<sup>6</sup><sup>1</sup>Universidade Federal do Piauí.

Teresina, Brasil. ORCID:

<https://orcid.org/0000-0001-5758-2011><sup>2</sup>Universidade Federal do Piauí.

Teresina, Brasil. ORCID:

<https://orcid.org/0000-0002-1550-3685><sup>3</sup>Universidade Federal do Piauí.

Teresina, Brasil. ORCID:

<https://orcid.org/0000-0002-5729-6063><sup>4</sup>Universidade Federal do Piauí.

Teresina, Brasil. ORCID:

<https://orcid.org/0000-0003-2588-2639><sup>5</sup>Universidade Federal do Piauí.

Teresina, Brasil. ORCID:

<https://orcid.org/0000-0002-4207-5583><sup>6</sup>Universidade Federal do Piauí.

Teresina, Brasil. ORCID:

<https://orcid.org/0000-0001-9781-0752>**\*Autor correspondente****Nanielle Silva Barbosa**

Departamento de Pós-Graduação em Enfermagem. Universidade Federal do Piauí. Campus Universitário Ministro Petrônio Portella.

Bairro Ininga. CEP: 64049-550

Teresina, Piauí, Brasil

E-mail:

[naniellesilvabarbosa@hotmail.com](mailto:naniellesilvabarbosa@hotmail.com)

Telefone: +55 86 3215-5558

**Submissão:** 18-02-2023**Aprovado:** 20-06-2023**RESUMO**

**Objetivo:** Sintetizar as evidências científicas sobre as práticas de autocuidado em saúde mental adotadas por enfermeiros durante a pandemia da COVID-19. **Método:** Revisão integrativa, com busca realizada nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde, *Medical Literature Analysis and Retrieval System On-line*, *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature* e *Web of Science*, em junho de 2022. A análise e a síntese dos resultados foram realizadas de forma descritiva. **Resultados:** A amostra final foi composta por 11 estudos. As produções apresentaram as principais estratégias de enfrentamento, direcionadas para o autocuidado em saúde mental do enfermeiro: exercícios de relaxamento e respiração, melhora dos hábitos alimentares, prática de atividade física, manutenção da qualidade do sono, atividades de lazer, prática da resiliência e apoio social. **Considerações Finais:** O enfermeiro, diante do novo cenário trazido pela pandemia da COVID-19, tem utilizado diferentes estratégias de enfrentamento e autocuidado. Observou-se a adoção de medidas compreendidas como positivas. Infere-se que esses profissionais têm buscado de maneira individual formas de minimizar o desgaste físico e mental advindo das mudanças em seus cenários de trabalho.

**Palavras-chave:** Autocuidado; Enfermeiros; COVID-19; Saúde Mental; Saúde do Trabalhador.

**ABSTRACT**

**Aim:** To synthesize scientific evidence on self-care practices in mental health adopted by nurses during the COVID-19 pandemic. **Method:** Integrative review, with a search carried out in the Virtual Health Library, *Medical Literature Analysis and Retrieval System On-line*, *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature* and *Web of Science* databases, in June 2022. The analysis and synthesis of the results were carried out in descriptive form. **Results:** The final sample consisted of 11 studies. The productions presented the main coping strategies, aimed at self-care in the nurse's mental health: relaxation and breathing exercises, improvement of eating habits, physical activity, maintenance of sleep quality, leisure activities, resilience and support Social. **Final Considerations:** Nurses, faced with the new scenario brought about by the COVID-19 pandemic, have used different coping and self-care strategies. The adoption of measures understood as positive was observed. It is inferred that these professionals have individually sought ways to minimize the physical and mental strain resulting from changes in their work scenarios.

**Keywords:** Self-Care; Nurses; COVID-19; Mental Health; Occupational Health.

**RESUMEN**

**Objetivo:** Sintetizar evidencias científicas sobre las prácticas de autocuidado en salud mental adoptadas por enfermeros durante la pandemia de COVID-19. **Metodología:** Revisión integrativa, con búsqueda realizada en las bases de datos Biblioteca Virtual en Salud, *Medical Literature Analysis and Retrieval System On-line*, *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature* y *Web of Science*, en junio de 2022. Se realizó el análisis y síntesis de los resultados en forma descriptiva. **Resultados:** La muestra final consistió en 11 estudios. Las producciones presentaron las principales estrategias de enfrentamiento, dirigidas al autocuidado en la salud mental del enfermero: ejercicios de relajación y respiración, mejora de los hábitos alimentarios, actividad física, mantenimiento de la calidad del sueño, actividades de ocio, resiliencia y apoyo social. **Consideraciones Finales:** Las enfermeras, ante el nuevo escenario provocado por la pandemia, han utilizado diferentes estrategias de afrontamiento y autocuidado. Se observó la adopción de medidas entendidas como positivas. Se infiere que individualmente estos profesionales han buscado formas de minimizar el desgaste físico y mental derivado de los cambios en sus escenarios de trabajo.

**Palabras clave:** Autocuidado; Enfermeras; COVID-19; Salud Mental; Salud Laboral.

## INTRODUÇÃO

As sequelas psíquicas provocadas pela pandemia da COVID-19 ultrapassam o número de mortes e permanecerão, por um bom tempo, influenciando negativamente na saúde mental da população mundial. O medo constante de ser contaminado por um vírus com alto poder de disseminação e potencialmente letal afetou o bem-estar psicológico das pessoas, principalmente dos profissionais de saúde. Esse grupo de trabalhadores, durante surtos epidêmicos e pandemias, trabalham por longos períodos e sob intensa pressão, o que pode levá-los a apresentar quadros de fadiga e exaustão<sup>(1-3)</sup>.

Dados divulgados pela Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ) apontam que cerca de 3,5 milhões de trabalhadores brasileiros do setor da saúde enfrentam incertezas, anseios e preocupações nesse período. Além do receio do próprio contágio, fatores relacionados à preocupação com o risco de infectar outras pessoas, à sobrecarga de trabalho, às ameaças e agressões, às limitações no acesso a Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), às mudanças frequentes nos protocolos de atendimento, dentre outros, podem ser gatilhos para o desencadeamento e/ou intensificação de problemas mentais<sup>(4,5)</sup>.

É nesse contexto que os profissionais da Enfermagem estão inseridos, atuando no atendimento em geral ou em Unidades de Terapia Intensiva, resgates, emergências, Atenção Primária, Unidades de Pronto Atendimento (UPAs) e enfermarias. Especificamente, em situações de

desastre/calamidade, como nesta pandemia, os enfermeiros normalmente sublimam suas próprias necessidades para atuarem ativamente nos cuidados em saúde e trabalhos humanitários. Suas contribuições altruístas são direcionadas pela responsabilidade moral, ética e profissional, sobretudo, em defesa e proteção à vida<sup>(6-10)</sup>.

O enfermeiro que atua na linha de frente se vê em perspectivas complexas dualísticas e complementares: como profissional em meio à situação de crise, necessita de comportamentos mais críticos e racionais para gerenciar as circunstâncias e prestar a assistência adequada; e, como ser humano, mantém a sua perspectiva mais emocional e coletiva, de pertencer a uma família, com relações sociais fora do trabalho e com o desejo de se manter vivo. Sabendo que a vida é permeada por imprevisibilidades e que os fatos sociais possibilitam diferentes significados, os profissionais se veem, muitas vezes, entre os limites de viver e adoecer<sup>(11)</sup>.

O negligenciamento da saúde dos enfermeiros relaciona-se à maior propensão ao adoecimento e está associado a inadequações desde o processo de gerenciamento das equipes e escalas até a disponibilidade de infraestrutura e condições de trabalho adequados e atenção das instituições e gestores. Em pesquisa realizada nos Estados Unidos com enfermeiros atuantes em unidades de terapia intensiva, no decorrer da pandemia, revelou-se a presença de sintomas moderados a graves de sofrimento moral, esgotamento, ansiedade e depressão, bem como risco para desenvolver Transtorno de Estresse Pós-Traumático<sup>(12)</sup>.

Em uma perspectiva constante de manter os cuidados ao outro, o profissional enfermeiro negligencia seu próprio cuidado; o autocuidado é uma estratégia fundamental para a manutenção da saúde mental diante de situações de crise. Estratégias voltadas para esse contexto precisam ser trabalhadas em conjunto com as próprias redes tradicionais de solidariedade, como família, amigos, comunidade e entre os próprios colegas de trabalho<sup>(13)</sup>.

O interesse pelo tema surgiu a partir de experiências da prática de enfermeiras que estudam fenômenos no âmbito da Saúde Mental Relacionada ao Trabalho (SMRT), em que, a partir de investigações, encontrou-se evidências acerca do adoecimento mental do enfermeiro no decorrer da pandemia. Entretanto, pesquisas relacionadas ao fortalecimento do cuidado em saúde mental desses trabalhadores são limitadas, principalmente no que concerne ao autocuidado deles.

Assim, este estudo tem como objetivo sintetizar as evidências científicas sobre as práticas de autocuidado em saúde mental adotadas por enfermeiros durante a pandemia da COVID-19.

## MÉTODOS

Trata-se de um estudo de Revisão Integrativa da literatura que tomou como fundamentação o referencial teórico proposto por Whitemore e Knaf<sup>(14)</sup>. Para isso, foram seguidas seis etapas: (1) identificação do tema e elaboração da questão de pesquisa; (2) amostragem e busca na literatura; (3) definição

das informações a serem extraídas dos artigos incluídos; (4) análise crítica dos resultados; (5) síntese do conhecimento e (6) apresentação da revisão.

Um protocolo elaborado pelas pesquisadoras norteou o estudo. A fim de elaborar a questão de pesquisa, a estratégia PICO (População, Interesse, Contexto) foi utilizada. Considerou-se a seguinte estrutura: P: enfermeiros; I: práticas de autocuidado em saúde mental; Co: pandemia da COVID-19. Dessa forma, elaborou-se a seguinte questão de pesquisa: quais as práticas de autocuidado em saúde mental adotadas por enfermeiros no contexto da pandemia da COVID-19?

A etapa de busca e seleção dos artigos ocorreu em junho de 2022, por meio da consulta às bases eletrônicas de dados: Biblioteca Virtual em Saúde - BVS, na qual não houve retorno de produções ao se aplicar as estratégias de busca, *Medical Literature Analysis and Retrieval System On-line* (MEDLINE via PubMed), *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature* (CINAHL) e *Web of Science*. Para a operacionalização da busca, utilizaram-se descritores indexados nos vocabulários Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), *Medical Subject Headings* (MeSH) e CINAHL *Subject Headings*: Enfermeiros e Enfermeiras/Nurses, Autocuidado/Self Care, Saúde Mental/Mental Health e COVID-19, bem como palavras-chave relacionadas. A combinação foi realizada por meio dos operadores booleanos *OR* e *AND*. O Quadro

1 apresenta os termos, bem como as estratégias de busca adotadas.

**Quadro 1-** Descritores utilizados para a operacionalização da busca.

Base de dados	Descritores/Expressão de busca
<b>BVS</b>	((mh:("Enfermeiros e Enfermeiras" )) OR ("Enfermeiro e Enfermeira") OR (Enfermeira) OR (Enfermeiras)) AND ((mh:(Autocuidado)) OR (Autoajuda)) AND ((mh:("saúde mental")) OR ("higiene mental")) AND ((mh:(covid-19)) OR (covid-19) OR ("pandemia por covid-19"))
<b>MEDLINE/PubMed</b>	("nurses"[All Fields] OR "nurses"[MeSH Terms] OR "nurses"[All Fields] OR "nurse"[All Fields] OR "nurses s"[All Fields]) AND (("self care"[MeSH Terms] OR ("self"[All Fields] AND "care"[All Fields]) OR "self care"[All Fields]) AND ("mental health"[MeSH Terms] OR ("mental"[All Fields] AND "health"[All Fields]) OR "mental health"[All Fields])) AND ("covid-19"[All Fields] OR "covid-19"[MeSH Terms] OR "covid-19 vaccines"[All Fields] OR "covid-19 vaccines"[MeSH Terms] OR "covid-19 serotherapy"[All Fields] OR "covid-19 serotherapy"[Supplementary Concept] OR "covid-19 nucleic acid testing"[All Fields] OR "covid-19 nucleic acid testing"[MeSH Terms] OR "covid-19 serological testing"[All Fields] OR "covid-19 serological testing"[MeSH Terms] OR "covid-19 testing"[All Fields] OR "covid-19 testing"[MeSH Terms] OR "sars cov 2"[All Fields] OR "sars cov 2"[MeSH Terms] OR "severe acute respiratory syndrome coronavirus 2"[All Fields] OR "ncov"[All Fields] OR "2019 ncov"[All Fields] OR ("coronavirus"[MeSH Terms] OR "coronavirus"[All Fields] OR "cov"[All Fields]) AND 2019/11/01:3000/12/31[Date - Publication]))
<b>CINAHL</b>	(Nurses AND ((Self Care) AND (Mental Health)) AND (COVID-19)
<b>Web of Science</b>	(ALL=(Nurses)) AND (ALL=(Self Care) AND ALL=(Mental Health)) AND (ALL=(COVID-19))

Fonte: Elaborado pelos autores, 2023.

Para a inclusão dos estudos, foram considerados os seguintes critérios: produções oriundas de estudos primários desenvolvidos com enfermeiros e que abordassem práticas de autocuidado em saúde mental adotadas por estes profissionais no contexto da pandemia da COVID-19, indexados nas bases consultadas, nos idiomas inglês, português e espanhol e com ano de publicação entre 2020 e 2022. O recorte

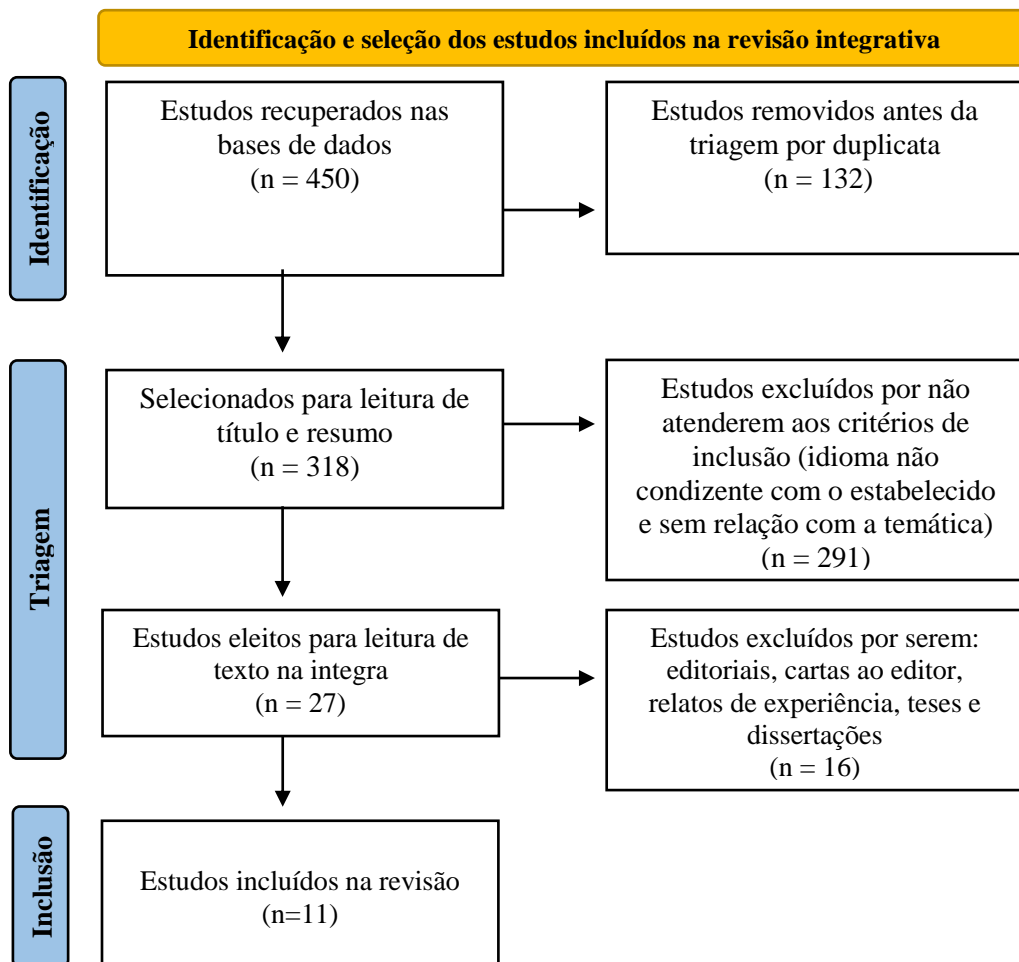
temporal se deu em função do período correspondente ao surgimento dos casos de COVID-19. A exclusão foi condicionada aos editoriais, cartas ao editor, relatos de experiência, teses e dissertações. As produções duplicadas foram consideradas apenas uma vez. Utilizou-se o aplicativo *Rayyan* QCRI a fim de auxiliar na seleção, ordenamento e exclusão dos registros.

O acesso às produções ocorreu por meio do Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior em área com *Internet Protocol* (IP) reconhecida na Universidade Federal do Piauí e a busca, seleção e inclusão foram realizadas por dois revisores e de forma independente. Quando em situação divergente, buscou-se um consenso com o apoio de um terceiro revisor, que emitiu um

parecer para a decisão quanto à inclusão do estudo.

Com a estratégia realizada foram recuperados 450 artigos. Destes, 11 produções foram incluídas como amostra da revisão. A Figura 1 apresenta o percurso de identificação, seleção, elegibilidade, inclusão e composição da amostra, que seguiu as recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA)<sup>(15)</sup>.

**Figura 1** – Fluxograma PRISMA de seleção dos estudos incluídos na revisão integrativa.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2023.

Para a coleta de dados, os autores elaboraram um instrumento que priorizou as variáveis relacionadas à identificação dos

estudos (título, autores, ano e país), aos aspectos metodológicos (delineamento e nível evidência),

às práticas de autocuidado em saúde mental identificadas e às principais conclusões.

O nível de evidência (NE) foi determinado pela Classificação Hierárquica das Evidências para Avaliação dos Estudos que considera os seguintes graus de classificação: I) revisão sistemática ou metanálise; II) estudo randomizado controlado; III) estudo controlado sem randomização; IV) estudos de coorte ou de caso-controle; V) revisão sistemática de estudos descritivos ou qualitativos; VI) estudo descritivo ou qualitativo; VII) evidências oriundas de opinião de autoridades e/ou relatório de comitês de especialistas<sup>(16)</sup>.

A análise dos achados foi realizada de forma descritiva, empregando-se o cálculo de frequências relativas e absolutas, bem como a caracterização, síntese e apresentação de resultados em quadros. Por não envolver seres humanos, este estudo não foi submetido à apreciação pelo Comitê de Ética em Pesquisa.

## RESULTADOS

A análise descritiva dos 11 achados mostrou o crescente interesse de pesquisadores em identificar as práticas de autocuidado adotadas por enfermeiros durante a pandemia da

**Quadro 2** - Caracterização das produções incluídas para a revisão de acordo com seus aspectos gerais e metodológicos. Teresina, PI, Brasil, 2022.

<b>Título</b>	<b>Autor/ano</b>	<b>País</b>	<b>Metodologia</b>
<i>A qualitative study on the psychological experience of caregivers of COVID-19 patients</i> <sup>(17)</sup>	Sun <i>et al.</i> , 2020	China	Pesquisa transversal com 20 enfermeiros em um hospital afiliado à Universidade de Ciência e Tecnologia de Henan, China.

COVID-19, constituindo, assim, fenômeno expressivo de investigação em diferentes contextos da literatura. Contudo, observou-se que, a nível de Brasil, não houve publicações de estudos relacionados ao tema. A China, considerada o país de origem dos primeiros casos da doença provocada pelo novo coronavírus, se destacou por concentrar o maior número das produções (54,5%).

Os artigos foram publicados em idioma inglês (100%). Quanto ao ano de publicação, houve prevalência de estudos publicados em 2021 (54,5%). A partir do sistema de classificação das evidências utilizado para a avaliação, delimitou-se o enquadramento de todos os estudos selecionados no nível de evidência VI, que corresponde às produções científicas que trazem evidências de um único estudo descritivo ou qualitativo. O Quadro 2 apresenta a caracterização geral e os delineamentos metodológicos das produções incluídas.



<i>Voices from the COVID-19 frontline: Nurses' trauma and coping</i> <sup>(18)</sup>	Foli <i>et al.</i> , 2021	Estados Unidos	Estudo qualitativo com 135 enfermeiros.
<i>Nurses' pandemic lives: A mixed-methods study of experiences during COVID-19</i> <sup>(19)</sup>	Gray <i>et al.</i> , 2021	Estados Unidos	Pesquisa transversal, de métodos mistos, realizada com 110 enfermeiros que responderam a perguntas objetivas e abertas sobre a COVID-19.
<i>Nurses' experiences of caring for people with COVID-19 in Hong Kong: a qualitative enquiry</i> <sup>(20)</sup>	Chau <i>et al.</i> , 2021	China	Pesquisa qualitativa com 39 enfermeiros em hospitais de cuidados intensivos/agudos e um departamento de saúde pública em Hong Kong.
<i>A cross-sectional study of mental health status and self-psychological adjustment in nurses who supported Wuhan for fighting against the COVID-19</i> <sup>(21)</sup>	Chen <i>et al.</i> , 2020	China	Estudo prospectivo transversal com 178 enfermeiros da linha de frente em Wuhan.
<i>The Transformational Experience of Junior Nurses Resulting from Providing Care to COVID-19 Patients: From Facing Hurdles to Achieving Psychological Growth</i> <sup>(22)</sup>	Yip, Yip e Tsui, 2021	China	Estudo transversal qualitativo realizado com 40 enfermeiros que atuavam no atendimento direto) a pacientes com COVID-19 em hospitais públicos de Hong Kong.
<i>Resilience of frontline nurses during the COVID pandemic in China: A qualitative study</i> <sup>(23)</sup>	Huang <i>et al.</i> , 2021	China	Estudo qualitativo realizado com 23 enfermeiros que atuavam na linha de frente dos cuidados de pacientes com COVID-19 em Xangai, China.
<i>Explaining nurses' experience of stresses and coping mechanisms in coronavirus pandemic</i> <sup>(24)</sup>	Ghorbani <i>et al.</i> , 2022	Irã	Estudo descritivo, qualitativo com quatorze enfermeiros que trabalhavam no cuidado direto à pacientes com COVID-19 em hospitais vinculados à Universidade de Ciências Médicas de Teerã, Irã.

<i>Nurses' psychological changes and coping strategies during home isolation for the 2019 novel coronavirus in China: A qualitative study</i> <sup>(25)</sup>	Zhang <i>et al.</i> , 2021.	China	Estudo qualitativo realizado com 10 enfermeiros isolados em suas residências.
<i>The Mindfulness and the Emotional Regulation Skills in Italian Nurses During the COVID-19 Pandemic: A Descriptive Survey-Correlational Study</i> <sup>(26)</sup>	Vitale, 2021	Itália	Estudo correlacional descritivo realizado com 200 enfermeiros italianos diretamente envolvidos no atendimento a pacientes com COVID-19.
<i>Emotional intelligence of nurses caring for COVID-19 patients: A cross-sectional study</i> <sup>(27)</sup>	Moradian <i>et al.</i> , 2022	Irã	Estudo transversal descritivo realizado com 2011 enfermeiros que prestavam cuidados a pacientes com COVID-19.

Fonte: Dados da pesquisa.

Os estudos selecionados apresentaram as principais estratégias de enfrentamento, direcionadas ao autocuidado em saúde mental, que foram utilizadas pelos enfermeiros durante a pandemia da COVID-19. Percebe-se que essas medidas foram adotadas como forma de amenizar emoções negativas relacionadas ao sofrimento psíquico decorrente, por exemplo, do estresse provocado pelo trabalho na linha de frente nesse período. Nessa perspectiva, o Quadro 3 sintetiza as estratégias de autocuidado desenvolvidas por esses profissionais e apresenta as principais conclusões das investigações em relação a essas técnicas.

**Quadro 3** - Delimitação das estratégias de autocuidado e principais conclusões encontradas. Teresina, PI, Brasil, 2022.

<b>Título</b>	<b>Estratégias de autocuidado</b>	<b>Principais conclusões</b>
<i>A qualitative study on the psychological experience of caregivers of COVID-19 patients</i> <sup>(17)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso ativo ou passivo de técnicas psicológicas (escrever diários e cartas, exercícios respiratórios, atenção plena, meditação, música, yoga e <i>mindfulness</i>).</li> <li>• Aumento do afeto e gratidão.</li> <li>• Apoio entre a equipe e apoio social.</li> </ul>	O estilo de autoenfrentamento e o crescimento psicológico foram importantes aliados na manutenção do bem-estar nesse período.



<p><i>Voices from the COVID-19 frontline: Nurses' trauma and coping</i><sup>(18)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prática da resiliência.</li> <li>• Suporte social.</li> </ul>	<p>Algumas narrativas refletiram comportamentos de autocuidado, o benefício de experiências anteriores e o apoio de seus colegas de trabalho, familiares e amigos no período de enfrentamento à pandemia da COVID-19.</p>
<p><i>Nurses' pandemic lives: A mixed-methods study of experiences during COVID-19</i><sup>(19)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Momentos de descontração e humor com colegas de trabalho.</li> <li>• Incentivo entre os colegas.</li> <li>• Descanso.</li> <li>• Apoio social.</li> <li>• Melhoria nas condições clínicas do paciente.</li> <li>• Medidas de precaução.</li> <li>• Filtrar o acesso a notícias sobre COVID-19.</li> <li>• Conversar com familiares e amigos.</li> <li>• Envolver-se em atividades recreativas.</li> </ul>	<p>Os gestores e educadores em enfermagem devem usar essas lições para proteger esses profissionais com treinamento adequado em técnicas de autocuidado, ética e resiliência moral quando confrontados com grandes crises de saúde, atuais e futuras.</p>
<p><i>Nurses' experiences of caring for people with COVID-19 in Hong Kong: a qualitative enquiry</i><sup>(20)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medidas de precaução.</li> <li>• Suporte social.</li> <li>• Apoio entre os profissionais, ambiente hospitalar e equipe de gestão.</li> </ul>	<p>Os enfermeiros demonstraram notável resiliência e adaptabilidade, apesar da escassez de recursos e ameaças à saúde mental e física durante o cuidado aos pacientes com COVID-19. O enfrentamento relaciona-se, principalmente, ao apoio social e de colegas, à ação dos gerentes dos locais de saúde e de formuladores de políticas públicas de saúde e da participação da comunidade local na prevenção.</p>
<p><i>A cross-sectional study of mental health status and self-psychological adjustment in nurses who supported Wuhan for fighting against the COVID-19</i><sup>(21)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensamento positivo e otimista.</li> <li>• Fortalecimento da comunicação.</li> <li>• Conhecimento sobre a doença.</li> <li>• Trabalho em equipe.</li> <li>• Descanso regular.</li> <li>• Prática de exercícios.</li> </ul>	<p>O aconselhamento e fortalecimento do apoio psicossocial eficaz são importantes ferramentas para o fortalecimento da resiliência mental e capacidade de autoajuste dos enfermeiros.</p>

<p><i>The Transformational Experience of Junior Nurses Resulting from Providing Care to COVID-19 Patients: From Facing Hurdles to Achieving Psychological Growth</i><sup>(22)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mecanismos psicológicos de autodefesa (distração, humor e racionalização).</li> <li>• Suporte social.</li> <li>• Meditação.</li> <li>• Prática de exercícios físicos.</li> </ul>	<p>O processo de autotransformação iniciou-se a partir da utilização de estratégias de enfrentamento e de autocuidado, trazendo maior resiliência, aumento gradual da autoconfiança e reconhecimento e apreciação do sistema de apoio social fornecido.</p>
<p><i>Resilience of frontline nurses during the COVID pandemic in China: A qualitative study</i><sup>(23)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoio social.</li> <li>• Autorregulação (exercícios de relaxamento, ouvir música suave, conversar com familiares e amigos, escrever nas redes sociais, dormir e/ou praticar exercícios físicos).</li> </ul>	<p>Os fatores que potencializaram a resiliência dos enfermeiros durante a pandemia da COVID-19 foram a familiarização com os protocolos de doenças infecciosas, a sensação de realização profissional, o apoio social, a confiança na equipe e o uso de estratégias de autorregulação.</p>
<p><i>Explaining nurses' experience of stresses and coping mechanisms in coronavirus pandemic</i><sup>(24)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoio social.</li> <li>• Autossuporte: (priorização das necessidades fisiológicas).</li> <li>• Pensamento positivo.</li> <li>• Espiritualidade.</li> </ul>	<p>Os profissionais de saúde utilizaram positivamente as medidas de enfrentamento para lidar com a exposição à COVID-19. Entretanto, é indispensável que o apoio e a importância à saúde mental dos trabalhadores sejam priorizados no manejo das situações de crise.</p>
<p><i>Nurses' psychological changes and coping strategies during home isolation for the 2019 novel coronavirus in China: A qualitative study</i><sup>(25)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autossuporte: verbalizações positivas para formar um autossuporte positivo e alcance de um efeito psicológico calmante.</li> <li>• Hábitos de vida saudáveis.</li> <li>• Suporte social.</li> </ul>	<p>As estratégias de enfrentamento apresentaram-se como ações relevantes para aliviar as emoções negativas, o que pode contribuir para melhorar a saúde mental no enfrentamento à COVID-19.</p>
<p><i>The Mindfulness and the Emotional Regulation Skills in Italian Nurses During the COVID-19 Pandemic: A Descriptive Survey-Correlational Study</i><sup>(26)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades de <i>mindfulness</i>.</li> <li>• Atenção plena.</li> <li>• Habilidades de regulação emocional.</li> </ul>	<p>A formação sobre os princípios básicos de <i>mindfulness</i> foi considerada prioritária para melhorar as emoções. A atenção plena pode ser considerada um fator de proteção contra o sofrimento relacionado à pandemia da COVID-19.</p>

<i>Emotional intelligence of nurses caring for COVID-19 patients: A cross-sectional study</i> <sup>(27)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inteligência emocional (autoconsciência, autogestão, consciência social e gerenciamento de relacionamentos).</li> </ul>	Evidencia-se que a inteligência emocional pode ser eficaz na resiliência e estabilidade do estado psicológico dos enfermeiros.
---	--	--

Fonte: Dados da pesquisa.

## DISCUSSÃO

As tensões provocadas pela pandemia da COVID-19 levaram os profissionais enfermeiros a usarem de seus conhecimentos teórico-práticos para desenvolver estratégias de enfrentamento contra o sofrimento mental no trabalho. As evidências trazem que essas estratégias podem aliviar o estresse e promover saúde. De modo geral, os enfermeiros podem ajustar sua racionalidade cognitiva para se adaptar a situações de crise, o que também pode estar relacionado ao rico conhecimento dos profissionais de saúde e à atitude mais racional e positiva<sup>(28)</sup>.

Enfermeiros que atendem pacientes em enfermarias de Síndrome Respiratória Aguda Grave empregaram várias abordagens para gerenciar o estresse e a pressão. Ao operarem nessas situações, esses profissionais modificaram continuamente a sua avaliação cognitiva, aplicando seus conhecimentos para buscar apoio dos membros de sua equipe, incentivar a harmonia autopsicológica, realizar atos altruístas e tomar medidas ativas para diminuir o estresse, modificar suas atitudes para responder às mudanças no contexto interno e externo e evitar impactos relacionados ao estresse em sua saúde e

na capacidade de desempenhar suas funções de enfermagem<sup>(29-31)</sup>.

Em pesquisa, que investigou o sofrimento e dano moral enfrentados pelos profissionais de saúde durante a pandemia da COVID-19, foi possível concluir que esses trabalhadores apresentam risco potencial de desenvolver estresse pós-traumático em decorrência das atividades profissionais realizadas. Os autores delimitam, a partir desse contexto, a importância dos métodos de autocuidado e de enfrentamento para a construção da resiliência moral; o uso da escuta reflexiva, o esclarecimento e a reavaliação de percepções podem ser importantes aliados à saúde mental de enfermeiros que trabalham na linha de frente de cuidados a pacientes infectados<sup>(32)</sup>.

Vários fatores desencadeiam estresse durante o surto de uma doença, o que pode colocar em risco a saúde física e mental dos enfermeiros. Ignorar suas necessidades fisiológicas, a ambiguidade causada pela doença desconhecida e a falta de informação sobre ela são consideradas gatilhos para esse sofrimento<sup>(33)</sup>.

Esses profissionais descreveram a utilização de diversas técnicas empregadas como estratégias de autocuidado, tais como: escrita

terapêutica (diários e cartas), exercícios respiratórios, atenção plena, música para meditação e expressão/desabafo emocional. Outro ponto destacado foi a busca pela melhor qualidade do sono e repouso, bem como dos hábitos alimentares e adoção da prática de exercícios físicos regulares. A demonstração de empatia também foi citada, pois os profissionais afirmaram apoiar uns aos outros como forma de alívio da tensão, buscando a coesão e fortalecimento da equipe, altruísmo e solidariedade<sup>(17)</sup>.

Enfermeiros que atendem pacientes com COVID-19 confirmado em hospitais públicos de Hong Kong relataram confiar em seus próprios métodos de autocuidado para gerenciar os desafios de trabalho que surgiram com frequência em seu ambiente clínico, bem como suas emoções (incluindo altos e baixos) durante a pandemia. Todos se engajaram em seus próprios mecanismos psicológicos de autodefesa, incluindo distração, humor e racionalização. Muitos canalizaram suas emoções confiando em colegas e companheiros de confiança. Eles aliviaram seu estresse e abordaram suas queixas direta ou indiretamente por meio de táticas psicológicas, como, por exemplo: escrever um diário, respiração rítmica, meditação e ouvir música<sup>(22)</sup>.

Os mesmos participantes do estudo anterior alcançaram a autotransformação quando passaram pelo processo de inicialmente ficarem estressados, com medo e ansiosos para depois se manterem fortes por meio do ajuste psicológico. Acabaram avançando para a positividade,

construindo coragem com a adoção de estratégias de enfrentamento do autocuidado, sustentando seu crescimento psicológico e tornando-se mais preparados para as tarefas à frente em sua prática clínica<sup>(22)</sup>.

A capacidade de adaptação psicológica dos enfermeiros desempenha papéis importantes em sua autotransformação. Ao atuar sob estresse e pressão, os enfermeiros podem adotar modificações psicológicas para adquirir confiança e construir coragem e resiliência para desafios emergentes<sup>(34)</sup>.

Em meio à negatividade trazida pela pandemia da COVID-19, houve necessidade de despertar a resiliência nos profissionais de saúde. Estudo qualitativo desenvolvido em 2020 trouxe algumas narrativas de enfermeiros que refletiram em comportamentos de autocuidado. Relataram que em experiências anteriores, o apoio de seus colegas de trabalho, familiares e amigos foi indispensável para manter o pensamento positivo. Muitos afirmaram que traumas e exposições passados contribuíram para o pensar em mecanismos de enfrentamento que os ajudaram a lidar com o fardo do trabalho durante a pandemia da COVID-19<sup>(18)</sup>.

Globalmente, os enfermeiros são uma das principais forças na luta contra a COVID-19. A resiliência não afeta apenas sua saúde mental, mas também a qualidade e a segurança do atendimento ao paciente. Especificamente, enfermeiros, com resiliência mental, podem continuar a desempenhar os cuidados aos pacientes necessitados<sup>(21,23,35)</sup>.

Os enfermeiros, ao refletirem sobre seus próprios valores, encontraram forças positivas, como expressar mais apreço pela saúde e pela família e gratidão pelo apoio social. O senso de responsabilidade trazido pela ética profissional em uma epidemia incentivou esses trabalhadores a participarem ativamente das tarefas antiepидêmicas e impulsionou sua identidade e orgulho profissional. Portanto, orientá-los e inspirá-los ativamente, a realizar seu próprio crescimento psicológico pode desempenhar inúmeros benefícios<sup>(18,9,36)</sup>.

Estudo realizado com 110 enfermeiros elencou outras medidas frequentes adotadas para a redução do estresse: compartilhar piadas com colegas de trabalho, incentivar e motivar a equipe, descansar ou ter um tempo livre, reconhecimento e apoio da comunidade, melhora nas condições do paciente, adotar medidas de proteção, adquirir conhecimentos sobre a doença e envolver-se em atividades recreativas<sup>(19)</sup>.

Verificou-se também que aumentar o nível de enfrentamento à COVID-19 e reduzir as emoções de medo por autossugestão positiva se mostraram eficazes. Os enfermeiros podem, por meio de repetidas verbalizações, orientar o subconsciente no cérebro para formar uma autossugestão positiva a fim de alcançar um efeito psicológico calmante. Comportamentos protetores saudáveis contribuem para a manutenção de um humor otimista<sup>(25)</sup>.

Quando confrontados com seus próprios sentimentos de desespero e mal-estar devido a ambiguidade e imprevisibilidade associada à COVID-19, os enfermeiros enfatizaram

estratégias eficazes de cooperação e trabalho em equipe como meios para garantir segurança e tranquilidade entre os colegas. Independentemente dos sentimentos negativos e da solidão resultantes do trabalho na linha de frente da pandemia, os profissionais enfatizaram seu senso de dever profissional, orgulho e responsabilidade, reforçados pelo apoio de colegas, amigos e familiares<sup>(20)</sup>.

Investigação com 178 enfermeiros clínicos da linha de frente que trabalhavam no Hospital Popular da Universidade de Pequim e que apoiavam a ala de isolamento especial (para pacientes em estado grave) trouxe em seus resultados as abordagens de autoajuste utilizadas por esses profissionais, como: melhora da comunicação com a família e colegas, aprendizado sobre a doença, trabalho em equipe, descanso regular e a prática adequada de exercícios. O autoajuste psicológico é altamente útil para lidar com o estresse, aumentar o apoio psicossocial e melhorar a resiliência mental. É válido considerar que podem haver alguns obstáculos para a implementação dessas habilidades de enfrentamento como a falta de recursos de formação para intervenções de autocrise mental<sup>(21,37)</sup>.

Alguns pesquisadores argumentam que os administradores dos serviços de saúde devem estar atentos às queixas dos profissionais, ouvi-los pacientemente, orientá-los de forma eficaz, incentivá-los a equilibrar trabalho e vida, fortalecer o apoio dos colegas, reduzir a pressão e o estresse, criar uma atmosfera relaxante na

equipe e ajudá-los a entender e racionalizar seus conflitos psicológicos<sup>(38)</sup>.

A sintomatologia relacionada ao estresse mental em trabalhadores da saúde pode ser causada pela sensação de privação ao usar roupas de proteção, de modo que o treinamento direcionado pode ajudá-los com estratégias de compensação para aumentar os estímulos sensoriais e incentivá-los a adotar métodos de ajuste mental de acordo com suas preferências pessoais e reais. Além disso, habilidades cognitivo-comportamentais, estratégias de redução de estresse (atenção plena, respiração profunda, gratidão), acupressão autoadministrada e técnicas de liberdade emocional (derivadas de princípios-chave da medicina tradicional chinesa) podem ser eficazes para melhorar a saúde mental<sup>(26,38)</sup>.

A Inteligência Emocional (IE) também foi fator psicológico avaliado em 211 enfermeiros que cuidavam de pacientes com COVID-19, em Teerã, Irã, evidenciando que esta pode ser eficaz para a promoção da resiliência, redução do estresse no trabalho e estabilização do estado psicológico desses profissionais. A IE possui um papel protetor para emoções negativas como medo, ansiedade e tristeza. Em termos de desempenho clínico, melhorar a IE levará a melhorar a qualidade da assistência de enfermagem<sup>(27,39)</sup>.

O autossuporte é um dos métodos considerados mais importantes de lidar com o estresse causado pela pandemia da Covid-19. Participantes de um estudo transversal realizado no Irã utilizaram uma variedade de métodos de

enfrentamento, como priorizar suas necessidades, criando uma percepção positiva de um futuro vago, adaptando-se ao estresse ao longo do tempo, aumentando a informação em resposta à crise e acreditando contar com a ajuda divina. Também mencionaram que o apoio social foi a principal fonte para lidar com a situação e reduzir as emoções negativas, como por exemplo o apoio familiar. Esse tipo de apoio é uma parte importante do sistema de apoio social e pode efetivamente aliviar emoções negativas e promover respostas positivas<sup>(24)</sup>.

Em síntese, o estudo realizado apresentou limitações importantes quanto à variabilidade das produções científicas encontradas. Entende-se a prevalência majoritária de estudos chineses em decorrência de o país ter sido o epicentro da pandemia da COVID-19. Entretanto, os estudos incluídos apresentam uma realidade restrita a um determinado local e amostra, não sendo possível que os resultados encontrados sejam generalizados. A avaliação de medidas aplicadas em outros países ampliaria a qualidade dos resultados ao apresentar estratégias de diferentes contextos e culturas. Sugere-se a construção de estudos com maior nível de evidência sobre o fenômeno e com vertente mais diversificada quanto aos locais de estudo.

A ausência de estudos nacionais representou uma lacuna nesta revisão integrativa e inviabilizou as investigações sobre as situações e contextos de saúde aos quais os enfermeiros brasileiros estão expostos e as possíveis estratégias de autocuidado que foram ou estão sendo aplicadas por esses profissionais durante a



pandemia. Assim, espera-se que essa pesquisa impulse o interesse de investigações que apresentem o delineamento das estratégias de autocuidado e de enfrentamento realizadas no Brasil.

Esta revisão integrativa sintetizou as práticas de autocuidado em saúde mental, que podem auxiliar na manutenção do bem-estar físico e mental de enfermeiros, além de ser uma fonte potencial de informação para que gestores estruturam planejamentos e intervenções voltados aos trabalhadores nas instituições de saúde.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão identificou que os enfermeiros, diante do novo cenário trazido pela pandemia da COVID-19, tem utilizado diferentes estratégias de enfrentamento e autocuidado. Delimita-se como as principais estratégias de autocuidado identificadas nesta revisão: uso de técnicas psicológicas (exercícios respiratórios, atenção plena, meditação e mindfulness), suporte/apoio social, mecanismos psicológicos de autodefesa (distração, humor e racionalização), estratégias de autorregulação (exercícios de relaxamento, conversar com familiares e amigos, dormir e/ou praticar exercícios físicos), apoio entre os profissionais, ambiente hospitalar e equipe de gestão, além do autossuporte (verbalizações positivas para formar um autossuporte positivo e alcance de um efeito psicológico calmante).

Evidenciou-se, portanto, que as estratégias supracitadas foram importantes no desenvolvimento de habilidades positivas para o

enfrentamento à pandemia da COVID-19. Desse modo, pode-se inferir que os enfermeiros tem buscado de maneira individual formas de minimizar o desgaste físico e mental advindo das mudanças em seus cenários de trabalho.

Destaca-se a necessidade de suporte à saúde mental do trabalhador, de modo a fortalecer as estratégias positivas, e minimizar a busca por mecanismos de enfrentamento que ofereçam risco à saúde. Há necessidade de mais estudos capazes de identificar as estratégias de autocuidado que melhor se aplicam aos trabalhadores da saúde, em diferentes contextos socioculturais, nas situações de crise em saúde pública.

Ressalta-se, ainda, a ausência de estudos a respeito da temática a nível de Brasil e maior número de estudos realizados na China. Assim, observa-se necessidade de maior investimento em pesquisas no cenário nacional, visando o conhecimento das necessidades de enfrentamento e as possíveis estratégias que têm sido utilizadas por enfermeiros brasileiros.

## REFERÊNCIAS

1. Faro A, Bahiano MA, Nakano TC, Reis C, Silva BFP, Vitti LS. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estud Psicol (Campinas)* [Internet]. 2020[citado 2023 Fev 12]; 37:e200074. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF>. doi: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>
2. Ornell F, Schuch JB, Sordi AO, Kessler FHP. Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *Debates em Psiquiatria*. 2020;

- 10(2):12–6. doi: <https://doi.org/10.25118/2236-918X-10-2-2>
3. Helioerio MC, Lopes FQRS, Sousa CC, Souza FO, Pinho PS, Sousa FNF, et al. Covid-19: Por que a proteção de trabalhadores e trabalhadoras da saúde é prioritária no combate à pandemia? Trab Educ Saúde [Internet]. 2020 [citado 2023 fev 12]; 18(3). Disponível em: [https://www.scielo.br/j/tes/a/YCVxkfvBRNs\\_zvpFddBwJhkd/](https://www.scielo.br/j/tes/a/YCVxkfvBRNs_zvpFddBwJhkd/) doi: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00289>
  4. Tavares V. A saúde dos que estão na linha de frente [Internet]. Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio/EPSJV/Fiocruz. 2020. [citado 2023 Fev 12]. Disponível em: <http://www.epsjv.fiocruz.br/noticias/reportagem/a-saude-dos-que-estao-na-linha-de-frente>
  5. Schmidt B, Crepaldi MA, Bolze SDA, Neiva-Silva L, Demenech LM. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Estud Psicol (Campinas) [Internet]. 2020 [citado 2023 Fev 12]; 37:e200063. Disponível em: [https://www.scielo.br/j/estpsi/a/L6j64vKkyn\\_ZH9Gc4PtNWQng](https://www.scielo.br/j/estpsi/a/L6j64vKkyn_ZH9Gc4PtNWQng). doi: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>
  6. Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia [Internet]. [citado 2023 Fev 12]. Disponível em: <https://www.puc-campinas.edu.br/wp-content/uploads/2020/04/cartilha-enfrentamento-do-estresse.pdf.pdf>.
  7. Fundação Oswaldo Cruz. A saúde dos que estão na linha de frente [Internet]. 2020. [citado 2023 Fev 12]. Disponível em: <http://www.epsjv.fiocruz.br/noticias/reportagem/a-saude-dos-que-estao-na-linha-de-frente>
  8. Jiang L, Broome ME, Ning C. The performance and professionalism of nurses in the fight against the new outbreak of COVID-19 epidemic is laudable. Inter J Nurs Studies. 2020; 107:103578. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103578>
  9. Aliakbari F, Hammad K, Bahrami M, Aein F. Ethical and legal challenges associated with disaster nursing. Nursing Ethics. 2015; 22(4):493–503. doi: <https://doi.org/10.1177/0969733014534877>
  10. Choi KR, Skrine Jeffers K, Cynthia Logsdon M. Nursing and the novel coronavirus: Risks and responsibilities in a global outbreak. J Advan Nurs. 2020; 76(7):1486–7. doi: <https://doi.org/10.1111/jan.14369>
  11. Penna CMM, Rezende GP. Por trás das máscaras: reconstruções do cuidado de enfermeiros frente à covid-19. Reme: Rev. Min. Enferm. 2021; 25:e-1420. Disponível em: doi: <http://dx.doi.org/10.5935/1417.2762.20210068>
  12. Guttormson JL, Calkins K, McAndrew N, Fitzgerald J, Losurdo H, Loonsfoot D. Critical Care Nurse Burnout, Moral Distress, and Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A United States Survey. Heart Lung. 2022; 55:127-133. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.hrtlng.2022.04.015>
  13. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19-Recomendações Para Gestores [Internet]. [citado 2023 Fev 12]. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/41030/Sa%c3%bade-Mental-e-Aten%c3%a7%c3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%c3%a7%c3%b5es-para-gestores.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.
  14. Whittemore R, Knafk K. The integrative review: updated methodology. J Advan Nurs. 2005; 52(5):546–53. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>
  15. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al.



- Updating guidance for reporting systematic reviews: development of the PRISMA 2020 statement. *J Clin Epidemiol.* 2021; 134:S0895-4356(21)00040-8. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
16. Stillwell SB, Fineout-Overholt E, Melnyk BM, Williamson KM. Evidence-Based Practice, Step by Step: Searching for the Evidence. *AJN, Am J Nurs.* 2010 May; 110(5):41–7. doi: <https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0000372071.24134.7e>.
  17. Sun N, Wei L, Shi S, Jiao D, Song R, Ma L, et al. A qualitative study on the psychological experience of caregivers of COVID-19 patients. *Am J Infection Control.* 2020; 48(6):592–8. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2020.03.018>.
  18. Foli KJ, Forster A, Cheng C, Zhang L, Chiu Y. Voices from the COVID-19 frontline: Nurses' trauma and coping. *J Advan Nurs.* 2021; 77(9):3853–66. doi: <https://doi.org/10.1111/jan.14988>
  19. Gray K, Dorney P, Hoffman L, Crawford A. Nurses' pandemic lives: A mixed-methods study of experiences during COVID-19. *Appl Nurs Res.* 2021; 60:151437. doi: <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2021.151437>
  20. Chau JPC, Lo SHS, Saran R, Leung CHY, Lam SKY, Thompson DR. Nurses' experiences of caring for people with COVID-19 in Hong Kong: a qualitative enquiry. *BMJ Open.* 2021; 11(8):e052683. doi: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-052683>
  21. Chen H, Sun L, Du Z, Zhao L, Wang L. A cross-sectional study of mental health status and self-psychological adjustment in nurses who supported Wuhan for fighting against the COVID-19. *J Clin Nursing.* 2020; 29(21-22):4161–70. doi: <https://doi.org/10.1111/jocn.15444>
  22. Yip Y-C, Yip K-H, Tsui W-K. The Transformational Experience of Junior Nurses Resulting from Providing Care to COVID-19 Patients: From Facing Hurdles to Achieving Psychological Growth. *Inter J Environ Res Public Health.* 2021; 18(14):7383. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18147383>
  23. Huang F, Lin M, Sun W, Zhang L, Lu H, Chen W. Resilience of frontline nurses during the COVID pandemic in China: A qualitative study. *Nurs Health Sci.* 2021; 23(3):639–45. doi: <https://doi.org/10.1111/nhs.12859>
  24. Ghorbani A, Shali M, Matourypour P, Salehi Morkani E, Salehpoor Emran M, Nikbakht Nasrabadi A. Explaining nurses' experience of stresses and coping mechanisms in coronavirus pandemic. *Nursing Forum.* 2021; 57(1):18–25. doi: <https://doi.org/10.1111/nuf.12644>
  25. Zhang M, Niu N, Zhi X, Zhu P, Wu B, Wu B, et al. Nurses' psychological changes and coping strategies during home isolation for the 2019 novel coronavirus in China: A qualitative study. *J Advan Nurs.* 2021; 77(1):308–17. doi: <https://doi.org/10.1111/jan.14572>
  26. Vitale E. The Mindfulness and the Emotional Regulation Skills in Italian Nurses During the COVID-19 Pandemic: A Descriptive Survey-Correlational Study. *J Holistic Nursing.* 2021; 39(4):345–55. doi: <https://doi.org/10.1177/08980101211015804>
  27. Moradian ST, Movahedi M, Rad MG, Saeid Y. Emotional intelligence of nurses caring for COVID-19 patients: A cross-sectional study. *Arch Psychiatr Nurs.* 2022; 36:24–7. doi: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.10.011>
  28. Mishra P, Bhadauria US, Dasar PL, Sandesh N, Kumar S, Lalani A, et al. Knowledge, attitude and anxiety towards pandemic flu a potential bio weapon among health professionals in Indore City. *Przegl Epidemiol [Internet].* 2016[cited 2023 Feb 12]; 70(1):41-5. Available from: doi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27344473/>.

29. Lee S-H, Juang Y-Y, Su Y-J, Lee H-L, Lin, Y-H, Chao C-C. Facing SARS: psychological impacts on SARS team nurses and psychiatric services in a Taiwan general hospital. *Gen Hosp Psychiatry*. 2005; 27(5):352–8. doi: <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2005.04.007>
30. Wong TW, Yau JKY, Chan CLW, Kwong RSY, Ho SMY, Lau CC, et al. The psychological impact of severe acute respiratory syndrome outbreak on healthcare workers in emergency departments and how they cope. *Eur J Emerg Med*. 2005; 12(1):13–8. doi: <https://doi.org/10.1097/00063110-200502000-00005>
31. Honey M, Wang WY. New Zealand nurses perceptions of caring for patients with influenza A (H1N1). *Nurs Crit Care*. 2012; 18(2):63–9. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1478-5153.2012.00520.x>
32. Hossain F, Clatty A. Self-care strategies in response to nurses' moral injury during COVID-19 pandemic. *Nursing Ethics*. 2020; 28(1):23–32. doi: <https://doi.org/10.1177/0969733020961825>
33. Kim Y. Nurses' experiences of care for patients with Middle East respiratory syndrome-coronavirus in South Korea. *Am J Infect Control*. 2018; 46(7):781–7. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2018.01.012>
34. Mak WWS, Law RW, Woo J, Cheung FM, Lee D. Social support and psychological adjustment to SARS: The mediating role of self-care self-efficacy. *Psychol Health*. 2009; 24(2):161–74. doi: <https://doi.org/10.1080/08870440701447649>
35. Johnson J, Louch G, Dunning A, Johnson O, Grange A, Reynolds C, et al. Burnout mediates the association between depression and patient safety perceptions: a cross-sectional study in hospital nurses. *J Adv Nurs*. 2017; 73(7):1667–80. doi: <https://doi.org/10.1111/jan.13251>
36. Khalid I, Khalid TJ, Qabajah MR, Barnard AG, Qushmaq IA. Healthcare Workers Emotions, Perceived Stressors and Coping Strategies During a MERS-CoV Outbreak. *Clin Med Res*. 2016; 14(1):7–14. doi: <https://doi.org/10.3121/cmr.2016.1303>
37. Dehnavieh R, Kalavani K. Management-supportive measures for managers of healthcare organizations during the COVID-19 epidemic. *Infect Control Hosp Epidemiol* [Internet]. 2020 [citado 2023 Feb 12]; 41(7):878–8. doi: <https://doi.org/10.1017/ice.2020.108>
38. Ho. Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Beyond Paranoia and Panic. *Ann Acad Med Singap* [Internet]. 2020[citado 2023 Feb 12]; 49(3):155-160. Disponível em: <https://annals.edu.sg/pdf/49VolNo3Mar2020/V49N3p155.pdf>.
39. Morón M, Biolik-Morón M. Trait emotional intelligence and emotional experiences during the COVID-19 pandemic outbreak in Poland: A daily diary study. *Pers Individ Dif*. 2021; 168:110348. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110348>

### Fomento e Agradecimentos:

À Universidade Federal do Piauí (UFPI). À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) pelas bolsas de Mestrado concedidas a Nanielle Silva Barbosa, Amanda Alves de Alencar Ribeiro e Eukália Pereira da Rocha. À Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Piauí (FAPEPI), pela bolsa de Doutorado concedida Ana Paula Cardoso Costa.

### Contribuições dos autores

**Nanielle Silva Barbosa.** Delimitação temática; Concepção e planejamento do estudo; Obtenção, análise e interpretação dos dados de pesquisa; Redação do manuscrito; Revisão crítica do manuscrito quanto ao conteúdo intelectual.

**Ana Paula Cardoso Costa.** Planejamento do estudo; Obtenção, análise e interpretação dos dados de pesquisa; Redação do manuscrito.

**Amanda Alves de Alencar Ribeiro.** Planejamento do estudo; Obtenção, análise e interpretação dos dados de pesquisa; Redação do manuscrito.

**Eukália Pereira da Rocha.** Planejamento do estudo; Obtenção, análise e interpretação dos dados de pesquisa; Redação do manuscrito.

**Paulo Victor de Sousa Ribeiro.** Obtenção, análise e interpretação dos dados de pesquisa; Redação do manuscrito.

**Márcia Astrês Fernandes.** Delimitação temática; Concepção e planejamento do estudo; Revisão crítica do manuscrito quanto ao conteúdo intelectual.

**Editor científico:** Ítalo Arão Pereira Ribeiro. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0778-1447>