

CUIDAR DE QUEM CUIDA: A SAÚDE MENTAL DO PSICÓLOGO PÓS PANDEMIA DA COVID-19

SUPPORTING THE SUPPORTERS: PSYCHOLOGISTS' MENTAL HEALTH AFTER COVID-19 PANDEMIC

Vinicius Oliveira da Silva, Maxine Ciocci Alves, Heloara Leal Silva, Ludmila Fabris de Lima, Mariane Gama de Oliveira

Universidade Santa Cecília, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Curso de Psicologia
E-mail para contato: vinicius_oliveira45@hotmail.com

RESUMO – Este estudo analisou o impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental e atuação dos psicólogos, tema de reconhecida fragilidade e pouca abordagem na literatura. A metodologia foi uma revisão sistemática da literatura em bases científicas reconhecidas. Os resultados confirmam o severo impacto na saúde mental dos profissionais, com estressores ligados à sobrecarga emocional e laboral, à abrupta migração para o formato virtual e à carência de apoio institucional, o que gerou sofrimento psíquico. A discussão ressalta a vulnerabilidade particular das minorias e as desigualdades estruturais expostas pela crise.

Palavras-chave: Pandemia; Saúde mental; Cuidado; Psicólogo; COVID-19.

ABSTRACT – This study analyzed the impact of the COVID-19 pandemic on the mental health and practice of psychologists, a topic of recognized vulnerability yet seldom addressed in the literature. The methodology employed was a systematic literature review of recognized scientific databases. The results confirm the severe impact on the mental health of these professionals, with stressors linked to emotional and work overload, the abrupt migration to virtual formats, and a lack of institutional support, which led to psychological distress. The discussion highlights the particular vulnerability of minorities and the structural inequalities exposed by the crisis.

Keywords: Pandemic; Mental health; Supporting; Psychologists; COVID-19.

1 INTRODUÇÃO

O cenário mundial foi drasticamente reconfigurado com o surgimento do novo coronavírus, o SARS-CoV-2, cujos primeiros casos de infecção respiratória foram notificados na cidade de Wuhan, na China, em dezembro de 2019 (Prado *et al.*, 2020). A velocidade de propagação da COVID-19 (doença causada pelo vírus) alcançou níveis globais, levando a Organização Mundial da Saúde (OMS) a declarar o estado de pandemia em março de 2020 (Lemos; Wiese, 2023). Esse evento configurou-se como a maior emergência de saúde pública enfrentada pela comunidade internacional em décadas, impactando intensamente os diversos aspectos da sociedade contemporânea e desorganizando os sistemas de atenção à saúde no mundo (Schmidt *et al.*, 2020).

Embora a resposta inicial de líderes e profissionais de saúde tenha se concentrado no combate ao agente infeccioso e nas questões de saúde física (Schmidt *et al.*, 2020), as implicações na saúde mental da população e dos agentes da saúde foram rapidamente reconhecidas como uma grande preocupação (Prado *et al.*, 2020). Estudos apontaram que os impactos psicológicos podem ser mais duradouros e prevalentes do que o próprio acometimento pela COVID-19 (Haydu *et al.*, 2022). A crise sanitária gerou um contexto de incertezas sobre o futuro e a cura (Prado *et al.*, 2020), somado às medidas de contenção como o isolamento social e a quarentena (Brooks *et al.*, 2020; Ribeiro *et al.*, 2022) que sustentaram uma complexa rede de angústia, luto e comoção coletiva. Tais fatores atuaram como estressores significativos, levando ao aumento dos níveis de ansiedade e estresse em indivíduos saudáveis e ao agravamento de sintomas em pessoas com condições psiquiátricas pré-existent (Faro *et al.*, 2020).

Na linha de frente do combate a essa crise, os profissionais de saúde foram os mais expostos a múltiplos fatores de estresse (Ribeiro *et al.*, 2022). Entre eles destacam-se o risco elevado de infecção, a sobrecarga de trabalho, a exaustão física e emocional, carência de Equipamentos de Proteção Individual (EPI's), e a sensação de impotência diante da limitação de recursos e do alto índice de mortes (Miranda *et al.*, 2020). O resultado foi um agravamento do sofrimento psíquico. Estudos na China identificaram que a prevalência de ansiedade variou entre 20,1% e 44,6%, e a depressão atingiu até 50,4% dos profissionais pesquisados (Ribeiro *et al.*, 2022; Prado *et al.*, 2020).

Neste cenário de intensa demanda e risco, os psicólogos hospitalares assumiram um papel crucial (Barros; Bonfim, 2023). Eles não apenas forneceram suporte emocional e psicológico a pacientes e familiares, mas também tiveram que estender o cuidado à própria equipe de saúde (Lemos; Wiese, 2023;). Além da gestão do sofrimento agudo, os psicólogos tiveram de lidar com a adaptação mais significativa na prática clínica e abrupta, exigida pela crise, que foi a migração para o formato de atendimento virtual, imposta pela necessidade de distanciamento social (Lemos; Wiese, 2023). Essa prática improvisada e sem qualquer preparo prévio, exigiu mudanças de cenários, requerendo esforço considerável em termos de capacitação para lidar com as novas demandas e tecnologias de informação e comunicação (TICs) (Campos *et al.*, 2020). No entanto, essa adaptação sob pressão, somada à sobrecarga física e emocional, correlacionou-se com o sofrimento psíquico entre os profissionais da saúde mental (Lemos; Wiese, 2023).

Adicionalmente, foi percebida a carência de apoio institucional e de órgãos de classe (Lemos; Wiese, 2023). Quase metade dos profissionais relatou que seu local de trabalho não havia fornecido formação e/ou preparação para a atuação durante a pandemia (Lemos; Wiese, 2023). A falta que constitui um fator de risco para o adoecimento psíquico (Barbosa *et al.*, 2020).

A própria saúde mental do psicólogo, o "cuidador", permanece pouco abordada na literatura (Lemos; Wiese, 2023), apesar de sua relevância no campo da Psicologia, área que vem conquistando cada vez mais espaços para com o cuidado. Os sintomas mais correlacionados com esse sofrimento incluem ansiedade ao ir trabalhar, estresse ao sair do trabalho e, notavelmente, o medo constante de contagiar entes queridos (Lemos; Wiese, 2023). Diante da inevitabilidade das consequências psicológicas em longo prazo (Haydu *et al.*, 2022), o cenário pós-pandemia é visto como um forte potencial de catástrofe em saúde mental (Ribeiro *et al.*, 2022). Portanto, investigar esse panorama é fundamental para criar modelos de intervenção adaptativos e garantir a qualidade do cuidado (Ribeiro *et al.*, 2022).

Deste modo, este estudo baseia-se na hipótese central de que a exposição contínua aos estressores pandêmicos e a percepção de apoio insuficiente resultaram em níveis significativamente elevados de sofrimento psíquico nos psicólogos. O objetivo é analisar os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental de psicólogos, identificando os principais

desafios e estressores, compreendendo a complexa interação entre os desafios da prática clínica e a saúde do cuidador, bem como as estratégias de enfrentamento, autocuidado e os suportes institucionais que foram fundamentais para a preservação do bem-estar desses trabalhadores.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo adotou como método uma revisão sistemática da literatura, com o objetivo de analisar, agrupar e discutir produções acadêmicas pertinentes aos impactos da pandemia na saúde mental dos psicólogos. A escolha dessa metodologia visa levantar as principais teorias já estabelecidas, identificar lacunas de pesquisa, destacar os temas em emergentes e, assim, oferecer uma base sólida para futuras investigações interdisciplinares.

Para a seleção dos estudos, foram adotados os seguintes critérios: (I) publicações publicadas entre os anos de 2020 e 2025; (II) textos em português, espanhol ou inglês; (III) artigos disponíveis em bases de dados científicas reconhecidas, como SciELO, PubMed, Redalyc, Scopus e Google Acadêmico; e (IV) estudos que abordassem, direta ou indiretamente, os eixos temáticos vinculados ao objeto de pesquisa.

O levantamento bibliográfico foi realizado entre maio e setembro de 2025 a partir dos descritores: pandemia, saúde mental, cuidado, psicólogo e COVID-19. A busca também abrangeu termos de campos correlatos, como Enfermagem e Medicina, para refinar ou ampliar os achados de acordo com a relevância temática. O procedimento de análise e seleção dos estudos foi conduzido em quatro fases sequenciais: (1) A triagem a partir dos títulos e resumos para exclusão de materiais irrelevantes; (2) Os artigos pré-selecionados foram lidos na íntegra para a análise de adequação ao tema proposto; (3) Consistiu-se na aplicação dos critérios de elegibilidade para compor a amostra final; e (4) os dados dos estudos incluídos foram extraídos e categorizados conforme a contribuição teórica de cada obra. Ao término da seleção, 11 artigos foram incluídos por atenderem integralmente aos critérios definidos, servindo como base para a análise deste trabalho.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos 11 estudos selecionados permitiu a organização dos eixos temáticos que refletem a complexidade da experiência do psicólogo durante o período pandêmico da COVID-

19. A pandemia exigiu mudanças drásticas no modelo de trabalho e, ao mesmo tempo, submeteu por meio do isolamento e das perdas, reflexões profundas quanto ao estilo e qualidade de vida desses profissionais. Os achados da revisão confirmam que a saúde mental dos psicólogos, enquanto integrantes da linha de frente do cuidado, foi severamente impactada pela crise sanitária, reproduzindo o sofrimento já documentado em outras categorias (Ribeiro: Cornélio, 2022; Miranda et al., 2020).

Sintomas psiquiátricos já existentes se intensificaram durante e após o contexto pandêmico, especialmente diante de estressores identificados que não se restringiram apenas à exposição biológica e ao ambiente de trabalho, mas envolve uma sobrecarga emocional e laboral (Lemos; Wiese, 2023), com sintomas como ansiedade, estresse, depressão, medo, angústia e sono alterado. A rapidez das transformações e a precarização no manejo do sistema público dificultaram um preparo técnico e formação adequada e, até mesmo, um suporte institucional estruturado, correlacionando-se com o aumento do sofrimento psíquico e a percepção de falta de preparação para a atuação remota (Lemos; Wiese, 2023).

Além disso, observou-se o surgimento de novas demandas clínicas vinculadas ao contexto pandêmico, tais como luto complexo, quadros agudos de ansiedade e depressão decorrentes do isolamento social e do medo (Faro et al., 2020; Schmidt et al., 2020). Em paralelo, a presença contínua de profissionais de psicologia nas Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) foi enfatizada durante a pandemia, com um enfoque especial ao cuidado da saúde mental e mediação emocional junto a pacientes, familiares e equipes multiprofissionais. O que pode ter contribuído para a diminuição da sobrecarga de outros profissionais de saúde (Barros; Bonfim, 2023).

Os desafios inerentes ao teleatendimento e ao trabalho remoto estão significativamente presentes nos artigos analisados. Segundo pesquisa conduzida por Lemos e Wiese (2023) com 131 psicólogos hospitalares brasileiros, 95,4% dos participantes relataram a necessidade de realizar alterações significativas em suas rotinas de trabalho, e 88,5% concordaram que as demandas mudaram significativamente. O home office, embora inevitável em muitos casos, dissolveu a fronteira entre o trabalho (profissional) e a rotina doméstica (pessoal), sendo essa,

uma das principais queixas de fator de risco para o sofrimento psíquico de profissionais de saúde (Luz et al., 2021; Massoud et al., 2022).

O isolamento social, medida essencial de contenção durante a pandemia, agravou a saúde psíquica e mal-estar dos profissionais. A perda de liberdade, a incerteza e o tédio (boredom) frequentemente geraram frustração e sensação de isolamento. O medo de contrair o vírus e transmiti-lo para familiares também se destacou como fator desencadeante de angústia, uma preocupação comum a todos os profissionais de saúde na linha de frente (Massoud et al., 2022).

Por fim, os estudos revisados evidenciam recortes sociais ligados ao desafio de conciliar o trabalho e a rotina doméstica intensificou os problemas já vivenciados pelas mulheres profissionais da saúde, um grupo particularmente vulnerável à sobrecarga e ao burnout (Barbosa et al., 2020; Luz et al., 2021). Foi documentado nos estudos que as mulheres apresentaram 93% mais chances de desenvolver sofrimento mental comparado aos homens, em função da necessidade de conciliar a dupla jornada de trabalho e os afazeres domésticos (Massoud et al., 2022). Em um estudo, mais de dois terços (69,2%) das mulheres referiram ser responsáveis pelo trabalho doméstico em sua residência, enquanto menos da metade (46,9%) dos homens referiram o mesmo (Massoud et al., 2022).

Esses achados demonstram que a pandemia não apenas produziu impactos significativos na saúde mental da população, incluindo os profissionais aqui citados, mas também expôs desigualdades estruturais e institucionais que persistem no contexto pós-pandêmico. O fenômeno evidencia fatores sociais, como classe, gênero, raça e acesso aos serviços de saúde, o que condiciona a maneira em que os indivíduos vivenciam o sofrimento psíquico. No campo da psicologia, tais desigualdades aparecem para além das demandas trazidas à clínica, mas no adoecimento dos profissionais. A literatura emergente sugere que esse impacto deve ser compreendido de forma prolongada ao longo dos anos, em especial para aos que estiveram diretamente envolvidos nos contextos de sofrimento e cuidado.

A pandemia foi mais do que uma crise sanitária, configurando-a juntamente com uma crise psicossocial, ou seja, os efeitos dessa catástrofe indicam a necessidade de pesquisar longitudinais que acompanhem o desenvolvimento desses impactos nos próximos anos. Contudo, o papel dos psicólogos na reflexão crítica quanto às condições e ressignificações do

ambiente de trabalho e participação em contextos públicos, políticos e comunitários faz-se crucial nas práticas de autocuidado, humanização e promoção do “cuidar de quem cuida” como fundamento ético político para preservação do adoecimento psíquico.

4 CONCLUSÃO

A pandemia da COVID-19 constituiu um marco histórico que expôs a fragilidade humana e da estrutura governamental, não só do Brasil, mas do mundo todo. Provocou transformações profundas nas dinâmicas sociais e profissionais, impactando de modo significativo a saúde mental dos profissionais de saúde, em especial dos psicólogos, cuja atuação se intensificou durante e após a crise sanitária. Este estudo teve como objetivo analisar os efeitos da pandemia sobre a saúde mental desses profissionais, identificando os principais estressores, desafios e estratégias de enfrentamento. Durante a revisão foram encontrados resultados que evidenciam alta prevalência de sintomas de ansiedade, estresse, depressão e exaustão emocional, associadas à sobrecarga de trabalho, à adaptação ao teleatendimento e à carência de suporte institucional. Observou-se ainda maior vulnerabilidade entre mulheres, em razão da dupla jornada e das desigualdades de gênero acentuadas no contexto pandêmico.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, D. J.; GOMES, M. P.; SOUZA, A. B.; TOSOLI, M. **Fatores de estresse nos profissionais de enfermagem no combate à pandemia da covid-19: síntese de evidências.** Comunicação em Ciências da Saúde, v. 31, supl. 1, p. 31-47, 2020.
- BARROS, Gabriel Martins de; BONFIM, Cinthya Leal. **Psicologia 24 horas nas UTIs: uma herança pós-pandemia de COVID-19?.** Journal of Health and Biological Sciences, Teresina, v. 11, n. 1, p. 1-3, 2023.
- BROOKS, Samantha K.; WEBSTER, Rebecca K.; SMITH, Louise E.; WOODLAND, Lisa; WESSELY, Simon; GREENBERG, Neil; RUBIN, Gideon James. **The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.** The Lancet, v. 395, n. 10227, p. 912-920, mar. 2020.
- COSTA, Pedro Henrique Antunes da; MENDES, Kíssila Teixeira. **Pandemia, questão social e as implicações à psicologia brasileira.** In: RONZANI, Telmo Mota (org.). Tessituras contemporâneas sobre o cuidado. Curitiba: CRV, 2021. cap. 2, p. 31-50.

FARO, André; BAIANO, Mônica de Andrade; NAKANO, Tatiana de Cássia; REIS, Clarice dos; SILVA, Bruno Felipe de Paula; VITTI, Lílian da Silva. **COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado**. Estudos de Psicologia, Campinas, v. 37, e200074, 2020..

HAYDU, Verônica Bender; SANTOS, Maique Kelli dos; ZAWADZKI, Caroline de Oliveira; BRANDALIZE, Giovanna de Fátima; SILVA, Giulia Carolina Assunção; VITTI, Lílian da Silva; BORGO, Lucas Eduardo de Oliveira. **SUPORTE PSICOLÓGICO COVID-19: uma rede de assistência à saúde mental**. Extensão Tecnológica: Revista de Extensão do Instituto Federal Catarinense, Blumenau, v. 9, n. 17, p. 202-221, 2022.

LEMONS, Gabriela Xavier de; WIESE, Íria Raquel Borges. **Saúde Mental e Atuação De Psicólogos Hospitalares Brasileiros na Pandemia da Covid-19**. Psicologia: Ciência e Profissão, Brasília, v. 43, e250675, 2023.

MIRANDA, Flávia Medeiros de Mendonça; SOUZA, Bruna Sodré de; OLIVEIRA, Maria Eduarda de; CRUZ, Letícia Ribeiro da; SOUZA, Jéssica Cesário de; OLIVEIRA, Thaynara Inês de. **Condições de trabalho e o impacto na saúde dos profissionais de enfermagem frente a covid-19**. Revista Cogitare Enfermagem, v. 25, p. 1-8, 2020. DOI: 10.5380/ce.v25i0.72702.

PRADO, Amanda Dornelas; PEIXOTO, Bruna Cristina; SILVA, Andréa Mara Bernardes da; SCALIA, Luana Araújo Macedo. **A saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia do COVID-19: uma revisão integrativa**. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. Esp. 46, e4128, p. 1-9, 2020.

RIBEIRO, Alana Fernandes; CORNÉLIO, Muriele Pereira Mendes. **Impacto da pandemia na saúde mental dos profissionais de saúde no enfrentamento do COVID-19**. Research, Society and Development, v. 11, n. 10, 2022.

SCHMIDT, Beatriz; CREPALDI, Maria Aparecida; BOLZE, Simone Dill Azeredo; NEIVA-SILVA, Lucas; DEMENECH, Lauro Miranda. **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)**. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 37, e200063, 2020.