

EXAUSTÃO EMOCIONAL E BURNOUT ENTRE PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: DESAFIOS ENFRENTADOS PARA A PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO.

Fernanda Barreto Rosado de Miranda, Gabrielle Fernandes Lima, Gardênia Sampaio de Castro Feliciano, João Pedro Barbosa Rocha, José Júnio Martins Trigueiro, Juliana dos Santos Cristovão, Laura Rodrigues Cristovão, Lorena de Souza Santos, Raquel Correia Varela, Raquel Nóbrega de Sousa

INTRODUÇÃO A pandemia de COVID-19, ocorrida há alguns anos, deixou evidente a vulnerabilidade dos profissionais de saúde diante da sobrecarga física e emocional, resultando em altos índices de burnout e exaustão. Esse impacto foi mais severo entre aqueles que atuaram na linha de frente, expostos a longas jornadas e ao contato frequente com o sofrimento. O estudo revisita esses efeitos e discute suas repercussões na qualidade de vida e no desempenho profissional. **Método:** A busca foi realizada na base PUBMED, utilizando descritores do DECS/MESH: “Mental Fatigue AND Burnout, Psychological AND COVID 19 AND Health Personnel”, com operador booleano “AND” e filtros de texto completo gratuito e últimos cinco anos. Dos 129 artigos encontrados, 8 foram selecionados segundo critérios de inclusão e exclusão, incluindo estudos sobre profissionais de saúde em geral e excluindo os que focavam em categorias específicas ou não abordavam burnout. A seleção ocorreu em duas etapas: triagem de títulos e resumos por quatro revisores independentes, seguida de avaliação completa dos textos. **RESULTADOS E DISCUSSÃO** A pandemia de COVID-19 intensificou a exaustão emocional e o burnout entre profissionais de saúde, sobretudo na linha de frente, devido ao aumento da carga de trabalho e à exposição constante ao sofrimento dos pacientes. Esses fatores foram agravados pela falta de suporte organizacional e pela escassez de recursos. O isolamento social também prejudicou a saúde mental, estando associado ao aumento de ansiedade e depressão. Embora práticas de autocuidado sejam recomendadas, barreiras como falta de tempo e excesso de responsabilidades dificultaram sua adoção. As evidências destacam a necessidade de intervenções sistemáticas que promovam o bem-estar psicológico e reduzam o burnout. Nesse sentido, ações integradas envolvendo suporte psicológico, estratégias de autocuidado e melhores condições de trabalho são essenciais para mitigar os impactos emocionais e favorecer a qualidade de vida desses profissionais. **CONSIDERAÇÕES FINAIS** Mesmo anos após a pandemia, seus efeitos persistem na saúde mental de profissionais de saúde. Medidas integradas de suporte, incentivo ao autocuidado e melhorias estruturais permanecem fundamentais para reduzir o burnout e promover resiliência.

Palavras-chave: Mental Fatigue; Burnout, Psychological; COVID 19; Health Personnel.