

AUTOR(ES): SÂMARA THAIS LIMA SANTOS
ORIENTADOR(A): CLEYTON ARAÚJO MENDES

SAÚDE MENTAL E PANDEMIA: IMPACTOS PSICOLÓGICOS DECORRENTES DO ISOLAMENTO SOCIAL

Introdução

Em dezembro de 2019, o primeiro caso do *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) foi reportado na China. Poucos meses depois, considerando sua rápida disseminação em nível global, essa doença foi declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) de nível pandêmica. Para impedir uma maior contaminação, a OMS recomendou como principal método de prevenção o isolamento social e quarentena de toda a população. (SCHMIDT et al., 2020)

Sobretudo, a crescente pandemia tem desencadeado problemas tanto físicos quanto psicológicos. Ora, o medo de contrair o vírus e a necessidade de se distanciar da sociedade em nível físico, desenvolvem no indivíduo sentimentos de ansiedade e pânico que se estendem mesmo após o controle da doença (PEREIRA et al., 2020). Por esse motivo, este estudo faz-se necessário ao dedicar uma atenção específica a esses fatores, buscando obter respostas e prováveis formas de resolução para o problema acima mencionado. Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar e expor os impactos psicológicos decorrentes da pandemia por COVID-19 e do necessário isolamento social.

Material e Métodos

Para a realização desta pesquisa foi utilizada o método de pesquisa bibliográfica. Para a busca de materiais e documentos, foram utilizados descritores como: pandemia, saúde mental, ansiedade e isolamento social em diversas plataformas de artigos científicos, especialmente na biblioteca eletrônica SciELO (Scientific Electronic Library Online) e Google Scholar. Após a leitura do título, resumo e ano de publicação (segundo o critério de escolha, somente os artigos que foram publicados nos últimos dez meses deveriam ser considerados), somente 13 destes foram selecionados para a análise, tais como fontes apropriadas para pesquisa e complemento intelectual ao estudo em si. Os materiais encontrados passaram por uma análise detalhada, que buscou encontrar dados relacionados ao tema proposto.

Resultados e Discussão

Com base nos dados levantados, convém expor que em todos os artigos selecionados para análise, os níveis de ansiedade, estresse e depressão aumentaram significativamente comparando período normal e o pandêmico, respectivamente. Em uma pesquisa feita pela Universidade Católica Portuguesa, foram analisados os dados de uma amostra de dois grupos de estudantes portugueses para identificar se os níveis de EADS-21 (Escala de Ansiedade, Depressão e Stress) aumentaram durante a pandemia. Os resultados mostraram um aumento significativo dessas perturbações psicológicas nesse período (MAIA; DIAS, 2020). Estudos feitos de casos de epidemias e outros surtos infecciosos anteriores, apontaram que os sobreviventes e profissionais da linha de frente desenvolvem uma série de repercussões, tais como medo de contrair e transmitir a doença, insônia, angústia e sentimento de desamparo, aumento dos níveis de ansiedade e potencialização nos sintomas da depressão (SCHMIDT et al., 2020; AFONSO, 2020).

Dessa forma, nota-se que o aumento da mortalidade durante e após a pandemia se dá não somente à infecção em si pelo COVID-19, mas também pelos altos riscos de suicídio, que se faz presente graças aos crescentes índices de sintomas psiquiátricos, tais como: pânico, estresse pós-traumático, depressão e transtornos psicóticos ou paranoides, como ocorreu durante o surto do Ebola, por exemplo (ORNELL et al., 2020). Além disso, o estresse familiar tem aumentado significativamente (BEZERRA et al., 2020), sem mencionar a violência doméstica cada vez mais frequente (FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA, 2020). Portanto, considerando os resultados obtidos, salienta-se que a pandemia por COVID-19 e o necessário isolamento social, impacta negativamente na saúde mental dos indivíduos, elevando, principalmente, os sintomas de estresse e ansiedade. Outrossim, acarretando também na diminuição da prática de atividades físicas pelo sujeito, que são de extrema importância para a diminuição dos níveis de estresse e produz uma maior normalidade no sono (BEZERRA et al., 2020). Ademais, segundo um estudo feito pela Universidade Metodista de Piracicaba, os praticantes de yoga que mantiveram a prática constante, reduziram

significativamente esses impactos negativos psicológicos decorrentes da pandemia e do isolamento social (CORRÊA et al., 2020).

Conclusão

Cabe aos indivíduos, portanto, investir uma atenção maior voltada a esses fenômenos atuais, buscando uma ajuda psicoterapêutica remota nos casos em que houver necessidade, como crises de pânico e ansiedade para que haja a redução desse sofrimento mental, não se opondo às necessárias adaptações que esse cenário exige. Organização da rotina, prática regular de atividades físicas e adoção de algumas medidas de relaxamento, atenção e cuidado com o excesso de informações são estratégias válidas para adotar em casa em prol de uma melhor convivência e adaptação familiar durante esse período. Além disso, as autoridades responsáveis devem providenciar meios de identificação e de intervenção em casos de vulnerabilidade, tais como potenciais suicidas que se agravam durante o isolamento social; situações de agressão doméstica, que se fazem mais frequentes durante esse período; e aos portadores do COVID-19 e seus familiares, que são diretamente afetados pela doença. Logo, se faz essencial a criação de mais serviços e políticas públicas para o enfrentamento dessa problemática, levando em consideração que esta impacta negativamente a longo prazo a vida de um indivíduo, o que afetará uma geração inteira.

Agradecimentos

A autora agradece ao seu orientador Prof. Cleyton Araújo Mendes e ao curso de Psicologia da Faculdade Verde Norte - FAVENORTE no qual estão inseridos, pelo apoio intelectual e fomento de ambos.

Referências

- AFONSO, Pedro. The Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health. *Acta Médica Portuguesa*, v. 33, n. 13, 2020.
- BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 2411-2421, 2020.
- CORRÊA, Cinthia Andriota et al. Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-7, 2020.
- FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. Nota Técnica Violência Doméstica durante a Pandemia de COVID-19, 16 de abril de 2020. Fórum Brasileiro de Segurança Pública em parceria com Decode. Disponível em: <http://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2018/05/violencia-domestica-covid-19-v3.pdf>.
- MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 37, 2020.
- ORNELL, FELIPE et al. Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *Revista debates in psychiatry*, 2020.
- PEREIRA, Mara Dantas et al. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 7, p. e652974548-e652974548, 2020.
- SCHMIDT, Beatriz et al. Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). 2020.