

Tempos de Pandemia: É Preciso Olhar para a Saúde Mental

Tiempos de Pandemia: Debe Tener en Cuenta la Salud Mental

Área: Health tech

Gabriela Mendes dos Santos Bernardi¹, Vinicius Renato Thomé Ferreira²

¹ Graduada em Psicologia. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da IMED, Passo Fundo. E-mail: gabriela.bernardi@hotmail.com

² Doutor em Psicologia. Professor do programa de Pós-Graduação em Psicologia da IMED, Passo Fundo. E-mail: vinicius.ferreira@imed.edu.br

Resumo

O estudo objetivou realizar uma busca não sistemática na literatura a respeito da saúde mental frente à pandemia COVID-19. A pesquisa enfoca as repercussões emocionais impactadas pelas medidas de distanciamento social e pelo próprio contexto da pandemia. Identificou-se que em situações de epidemias as consequências psicológicas são visivelmente identificados na população em geral. O medo do desconhecido intensifica as sensações de vulnerabilidade e abalo emocional. Observou-se que o distanciamento social e a fragilidade dos vínculos sociais impossibilitam o papel do suporte social diante das adversidades. Sendo assim, destaca-se a importância de estudos futuros a respeito das consequências psicológicas desencadeadas pelas restrições sociais em função da pandemia COVID-19.

Palavras-chave: Saúde Mental, Distanciamento Social, COVID-19.

Resumen

El estudio tuvo como objetivo realizar una búsqueda no sistemática en la literatura sobre salud mental ante la pandemia COVID-19. La investigación se centra en las repercusiones emocionales impactadas por las medidas de distanciamento social y el contexto de la pandemia en sí. Se identificó que en situaciones de epidemia las consecuencias psicológicas se identifican

visiblemente en la población general. El miedo a lo desconocido aumenta los sentimientos de vulnerabilidad y angustia emocional. Se observó que el distanciamiento social y la fragilidad de los vínculos sociales imposibilitan el rol de apoyo social ante la adversidad. Por tanto, se destaca la importancia de futuros estudios sobre las consecuencias psicológicas que desencadenan las restricciones sociales por la pandemia de COVID-19.

Palabras-Clave: Salud Mental, Distanciamiento Social, COVID-19.

Introdução

A preocupação com a saúde mental é um assunto que tem se mostrado cada vez mais atual. Em 2020 o mundo passou a experienciar um cenário pandêmico, jamais vivenciado até então. Em meio ao desconhecido, as pessoas precisaram adaptar suas rotinas diárias e hábitos de vida, passando a manter-se maior parte do tempo fechadas em casa, evitando o contato social. Além disso, surge um medo coletivo que se reforça pelas incertezas e pelas notícias no rádio e na TV, que se apresentam cada vez mais preocupantes.

A COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) é uma doença causada pelo vírus SARS-CoV-2, mais conhecido como novo Coronavírus (Amawi, Abu Deiab, Aljabali, Dua, & Tambuwala, 2020) a qual manifesta-se como uma síndrome respiratória aguda grave (Zheng, 2020). Devido ao seu alto grau de proliferação, a fim de reduzir os índices de contágio, a maior parte dos países adotaram medidas de isolamento e distanciamiento social (Barros, et al., 2020).

Um evento de saúde pública de larga escala como o caso da pandemia COVID-19, o qual é provocado por um vírus novo, exige esforços em inúmeras áreas da saúde, em especial no que se refere à saúde mental (Barros, et al., 2020). Em ocasiões em que o medo prevalece, o suporte social é de suma importância para o manejo e enfrentamento das adversidades de modo saudável (Barros, et al., 2020). No que se refere à pandemia COVID-19, o apoio social

encontra-se limitado, o que potencializa as preocupações a respeito da saúde mental (Garrido, & Rodrigues, 2020).

A situação de privação imposta pelo isolamento social não necessariamente atua da mesma forma em todos os indivíduos (Araújo, Nakano, & Gouveia, 2009). O comportamento dos indivíduos diante destas situações será influenciado pela sua vulnerabilidade (Afonso, 2020). A experiência de situações adversas desencadeia, em cada indivíduo, diferentes respostas, reações variadas, algumas adaptativas e outras que os expõem a riscos ainda maiores (Araújo, et al., 2009). O papel do suporte social, que pode ser compreendido como o auxílio de retorno de proteção a partir do ambiente social que permite a uma pessoa negociar com os estressores do ambiente; nas diversas fases da vida é fundamental para a redução de fatores estressantes e ansiolíticos, os quais podem desencadear prejuízos na saúde mental, caso não consigam ser sanados ou reduzidos (Baptista, Baptista, & Torres, 2006).

Discussão

Em geral, quando se argumenta a respeito da preocupação com a saúde mental em tempos de pandemia, é emergente a necessidade de olhar-se mais para esta temática. Achados na literatura aponta que em situações de epidemias, o número de pessoas abaladas emocionalmente tende a dobrar o número de pessoas atingidas pela própria infecção (Garrido, & Rodrigues, 2020). Já foram identificados em adultos níveis importantes de estresse, depressão e ansiedade, sendo que as pontuações de estresse e depressão se apresentaram significativamente mais elevadas em comparação a dados levantados no período que antecedeu a pandemia COVID-19 (Maia, & Dias, 2020; Silva, 2020).

A pandemia COVID-19 apresenta como agravante as medidas de restrição social, as quais produzem impactos importantes no estilo de vida da população em geral. É importante destacar que estes impactos podem surgir no momento em que estas situações são vivenciadas,

ou até mesmo meses depois. O isolamento social associado à pandemia COVID-19 origina uma série de riscos para a saúde mental (Afonso, 2020). Dentre os principais fatores estressores identificados, se acentuam o efeito da extensão do período de quarentena, os temores em relação ao vírus ou à infecção, o desapontamento, a queda de rendimento e produtividade, a informação inadequada e o estigma (Maia & Dias, 2020). Neste sentido faz-se necessária a ampliação de pesquisas a respeito dos abalos emocionais provocados pelo contexto da pandemia COVID19.

Referências Bibliográficas

Afonso, P. (2020). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health. *Acta Médica Portuguesa*, 5(33), 356 – 357. doi:10.20344/amp.13877

Amawi, H., Abu Deiab, G. I., A Aljabali, A. A., Dua, K., & Tambuwala, M. M. (2020). COVID-19 pandemic: an overview of epidemiology, parthenogenesis, diagnostics and potential vaccines and therapeutics. *Therapeutic Delivery*, 4(11), 1-24. doi:10.4155/tde-2020-0035.

Araújo, F. A. F. M. de, Nakano, T. de C., & Gouveia, M. L. de A. (2009). Prevalência de Depressão e Ansiedade em Detentos. *Avaliação Psicológica*, 3(8), 381 – 390. Retrieved from <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v8n3/v8n3a10.pdf>

Baptista, M. N., Baptista, A. S. D., & Torres, E. C. R. (2006). Associação entre suporte social, depressão e ansiedade em gestantes. *Revista de Psicologia da Vetor Editora*, 1(7), 39 – 48. Retrieved from <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psic/v7n1/v7n1a06.pdf>

Barros, M. B.de A., Lima, M. G., Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Azevedo, R. C. S. de, Romero, D.,,,,,, & Gracie, R. (2020). Relato de Tristeza/Depressão, Nervosismo/Ansiedade e Problemas de Sono na População Adulta Brasileira Durante a Pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 4(29), 1-12. doi:10.1590/s1679-49742020000400018.

Garrido, R. G., & Rodrigues, R. C. (2020). Restriction of Social Contact and Mental Health in Pandemic: Possible Impacts of Social Constraints. *Journal of Health and Biological Sciences*, 1(8), 1-9. doi:10.12662/2317-3076jhbs.v8i1.3325.p1-9.2020

Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, (37), 1 – 8. doi:10.1590/1982-0275202037e200067

Zheng, J. (2020). SARS-CoV-2: an Emerging Coronavirus that Causes a Global Threat. *International Journal of Biological Sciences*, 10(16), 1678-1685. doi:10.7150/ijbs.45053.