

COVID-19 e saúde mental: um artigo de atualização

COVID-19 and mental health: an update article

COVID-19 y la salud mental: un artículo de actualización

Vitesinha Rosa dos Santos Almeida¹, Mário Ribeiro Alves², Poliana Azevedo Santos³, Romero dos Santos Caló⁴, Joely Maria de Oliveira⁵

RESUMO

Objetivos: analisar como a pandemia da COVID-19 tem influenciado a saúde mental das pessoas. **Metodologia:** revisão de literatura de textos relacionados a transtornos psíquicos e à transmissão de COVID-19, buscando relacionar seus achados, visando enriquecer a discussão sobre a transmissão da doença e suas consequências psicológicas), principalmente no contexto de isolamento/distanciamento sociais por meio da estruturação de um artigo de atualização. **Resultados:** Transtornos mentais são resultantes da interação das vulnerabilidades biológicas e fatores ambientais, repercutindo em um grupo de doenças, sendo a depressão responsável pela mais alta carga dessas doenças. A pandemia e as medidas de distanciamento social impactaram nos aspectos biopsicossocioculturais, repercutindo na saúde mental das pessoas. **Considerações Finais:** É fundamental que os profissionais de saúde, em suas práticas rotineiras, estejam atentos para a identificação das repercussões negativas da pandemia bem como propor e institucionalizar ações e serviços de saúde que amenizem o adoecimento mental dos indivíduos.

DESCRIPTORES: COVID-19; Pandemia; Saúde mental.

Informações do Artigo:
Recebido em: 22/07/2021
Aceito em: 08/03/2023.

¹ Universidade Federal de Mato Grosso, Instituto de Saúde Coletiva. E-mail: vitesinha@gmail.com

² Universidade Federal de Mato Grosso, Instituto de Saúde Coletiva. E-mail: malvesgeo@gmail.com.

³ Universidade Federal de Mato Grosso, Instituto de Saúde Coletiva. E-mail: poli91@live.com

⁴ Universidade Federal de Mato Grosso, Instituto de Saúde Coletiva. E-mail: romerocalo68@gmail.com

⁵ Universidade Federal de Mato Grosso, Instituto de Saúde Coletiva. E-mail: joely.unemat@gmail.com

ABSTRACT

Objectives: to analyze how the COVID-19 pandemic has influenced people's mental health, seeking to analyze the discussion on the subject through an update article. **Methodology:** literature review of texts related to psychic disorders and the transmission of COVID-19, seeking to relate their findings, aiming to enrich the discussion on the transmission of the disease and its psychological consequences), mainly in the context of social isolation/distancing through the structuring of an update article. **Results:** Mental disorders result from the interaction of biological vulnerabilities and environmental factors, affecting a group of diseases, with depression being responsible for the highest burden of these diseases. The pandemic and social distancing measures impacted biopsychosociocultural aspects, impacting people's mental health. **Final Considerations:** It is essential that health professionals, in their routine practices, be attentive to identifying the negative repercussions of the pandemic, as well as proposing and institutionalizing actions and health services that alleviate the mental illness of individuals.

DESCRIPTORS: COVID-19; Pandemics; Mental health.

RESUMEN

Objetivos: analizar cómo la pandemia COVID-19 ha influido en la salud mental de las personas, buscando analizar la discusión sobre el tema a través de un artículo de actualización. **Metodología:** revisión bibliográfica de textos relacionados con los trastornos psíquicos y la transmisión de la COVID-19, buscando relacionar sus hallazgos, con el objetivo de enriquecer la discusión sobre la transmisión de la enfermedad y sus consecuencias psicológicas), principalmente en el contexto de aislamiento/distanciamiento social a través de la estructuración de un artículo de actualización. **Resultados:** Los trastornos mentales resultan de la interacción de vulnerabilidades biológicas y factores ambientales, afectando a un grupo de enfermedades, siendo la depresión responsable de la mayor carga de estas enfermedades. La pandemia y las medidas de distanciamiento social impactaron aspectos biopsicosocioculturales, impactando en la salud mental de las personas. **Consideraciones finales:** Es fundamental que los profesionales de la salud, en sus prácticas de rutina, estén atentos a identificar las repercusiones negativas de la pandemia, así como a proponer e institucionalizar acciones y servicios de salud que alivian la enfermedad mental de las personas.

DESCRIPTORES: COVID-19; Pandemia; Salud mental.

INTRODUÇÃO

Doença causada por uma nova cepa pertencente à família dos coronavírus, a Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), foi isolada a primeira vez na China, em Wuhan, na província de Hubei. Os cientistas de Wuhan ficaram em estado de alerta ao identificar um grande número de pessoas que apresentaram pneumonia de etiologia incomum. Percebeu-se que o agente causador dessas pneumonias é um novo coronavírus e, posteriormente, a *World Health Organization* (WHO) o denominou de COVID-19. Este novo vírus acomete o sistema respiratório e os sintomas variam de manifestações clínicas como tosse seca, dor de garganta, febre e inúmeras complicações fatais, incluindo pneumonia, choque séptico, pneumotórax e falência múltipla de órgãos^(1,2).

O mundo vivencia um grave evento de saúde pública, declarado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como pandemia de COVID-19, configurando-se como Emergência Pública de Importância

Internacional e de vigilância máxima da Organização. A pandemia ainda está em curso e vem provocando impactos em todo o mundo. A sua rápida disseminação, o seu comportamento e a ausência de medicamentos específicos impactam nocivamente nos aspectos biopsicosociais do indivíduo. Além do mais, esta situação tem provocado aumento nos níveis de estresse, ansiedade e depressão em diferentes populações, podendo gerar efeitos danosos em um longo prazo⁽³⁻⁵⁾.

Para entender as repercussões de uma pandemia, deve-se considerar as emoções psicológicas que aumentam os níveis de estresse em indivíduos considerados saudáveis e que ainda intensificam os sintomas daqueles com transtornos mentais pré-existentes, pois existem sintomas resultantes do estresse provocado no contexto de uma pandemia que potencializam o sofrimento mental das pessoas, afetando-as em suas relações e gerando comorbidades, perturbações emocionais que afetam o sono e até alterações comportamentais dos indivíduos⁽⁶⁾. Compreendendo a importância do problema apresentado, o presente estudo tem como objetivo analisar como a pandemia da COVID-19 tem influenciado a saúde mental das pessoas.

METODOLOGIA

Foi adotado o *guideline Review*, segundo *The Equator Network*. Foi realizado levantamento bibliográfico de textos relacionados a transtornos psíquicos e à transmissão de COVID-19, buscando relacionar seus achados (visando enriquecer a discussão sobre a transmissão da doença e suas consequências psicológicas), principalmente no contexto de isolamento/distanciamento sociais. A busca bibliográfica, a qual compreendeu somente artigos científicos, foi realizada nas plataformas *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e *PubMed Central* (PMC).

Para facilitar a leitura, o artigo foi assim organizado: no primeiro momento buscou-se trazer o que se tem na literatura sobre a temática da pandemia de COVID-19; posteriormente, discutiram-se os transtornos psíquicos e seus impactos. Após, procurou-se relacionar ambos os temas, inclusive analisando novas oportunidades de promoção da saúde mental, geradas durante a pandemia. Ao final buscou-se elaborar uma discussão acerca da temática por meio da estruturação de um artigo de atualização.

RESULTADOS

Transtornos mentais são a expressão da interação entre vulnerabilidades biológicas (de forte determinação genética) e fatores ambientais, representando um grupo de doenças com alto grau de sobrecarga (para o indivíduo que sofre, mas também para familiares/cuidadores). Neste contexto, a depressão é responsável pela mais alta carga de doenças entre todas elas, tendo consequências

devastadoras na vida dos que estão ao seu redor, com perda de interesse/prazer por tudo, pelo sentimento de tristeza e pela baixa autoestima, podendo inclusive levar ao suicídio^(7,8).

A prevalência de perturbações mentais/comportamentais é influenciada por diversas características, tais como fatores sociais, econômicos, demográficos, ameaças (conflitos e desastres), presença de doença grave e ambiente familiar, impactando na saúde mental. Tal cenário é exemplificado pela atual situação de pandemia, que impacta fortemente os aspectos biopsicossocioculturais das pessoas, surgindo indagações sem respostas, além de um aumento na demanda de atenção à saúde (incluindo a saúde mental dos acometidos), dos seus familiares, das equipes de saúde e da população em geral^(9,10).

Medidas de distanciamento social foram vivenciadas de forma negativa em adolescentes, sendo verificados problemas de saúde mental relacionados à doença e às medidas sanitárias de controle da contaminação⁽¹¹⁾. Pais estressados e familiares doentes, juntamente com o ensino a distância, o isolamento social e o afastamento dos amigos impactaram a vida de crianças e adolescentes, podendo gerar transtornos mentais⁽⁷⁾. Também podem favorecer a ocorrência de violências ou comportamentos agressivos em ambiente doméstico (já que encontros com colegas estão diminuídos, podendo aumentar o estresse); por isso, é importante incluir adolescentes em atividades domésticas, a fim de restituir a sensação de autoeficácia no contexto de ruptura do cotidiano escolar/social^(7,11).

Estudos têm destacado que há maior tendência de impactos psicológicos provocados pela doença em mulheres, estudantes (inclusive da área da saúde) e profissionais da saúde. Ressalta-se também que o cenário de isolamento social tem provocado aumento de diferentes tipos de violência doméstica em mulheres, idosos e adolescentes, sendo reflexo de desigualdades que produzem violência e intensifica a sinergia de violências geradas pela vulnerabilidade social. Convém ressaltar que fatores como falta de renda, fome e desemprego aumentam a vulnerabilidade social. No contexto de violência contra a mulher, há precarização de programas mitigadores da violência ancorada na desigualdade de gênero, havendo a necessidade de criação de novas casas de abrigo, ampliação do acolhimento de agravos na saúde mental e criação de protocolos éticos de sigilo no atendimento remoto pelos profissionais, já que a violência doméstica em mulheres está associada à percepção negativa da saúde mental da mesma^(5,12-16).

Embora possua consequências negativas, o isolamento social também tem suas potencialidades, nesse sentido, uma crise de emergência de saúde pública, pode tornar-se um momento de aprendizado, o qual traz oportunidades de evitar novos problemas que repercutam no processo saúde-doença dos indivíduos, e de melhorar hábitos saudáveis como estar mais tempo com os filhos (escutando e compreendendo suas emoções), bem como aprender habilidades culinárias, promovendo autonomia e hábitos alimentares mais saudáveis, visto que a alimentação saudável neste período crítico

deve ser prioridade, fortalecendo o sistema imunológico para prevenção e recuperação do paciente, além das possíveis complicações derivadas da doença a longo prazo⁽¹⁷⁻²⁰⁾.

DISCUSSÃO

Entre os países em desenvolvimento, o Brasil é o que possui maior prevalência de depressão, representando cerca de 20 a 36 milhões de pessoas (equivalendo a 10% das pessoas com depressão em todo o mundo). Trata-se de um grave problema de saúde pública, evidenciada pela importância das doenças mentais em relação às outras doenças, comprometendo o cotidiano de pessoas do círculo social (família, trabalho ou comunidade). Embora exista este cenário, a doença permanece escondida e não tratada em uma parcela da população; quando ocorre, geralmente é focado na medicalização, embora deva ser compreendida em um contexto sociocultural específico, considerando razões e justificativas. Mesmo não existindo cura definitiva para transtornos mentais, o tratamento de depressões é eficaz, de baixo custo e custo-efetivo, beneficiando não só o paciente, como também, terceiros^(8,21,22).

O sentimento de tristeza é uma resposta do ser humano perante situações adversas (perda, derrota ou decepções), podendo ser um momento de reflexão e de preparação para novas ações no futuro e, embora silenciosas, as sequelas de uma pandemia são de grande magnitude para a saúde mental, pois provocam perturbações psicológicas e sociais que afetam a qualidade de vida nas esferas biopsicosociocultural e espiritual, com diferentes níveis de intensidade, podendo inclusive impactar diretamente na qualidade do sono (tendo sido observado aumento nos casos de insônia, sonolência, indisposição e dificuldade para dormir à noite) e na atividade sexual, já que medidas restritivas do período de pandemia podem levar à redução do interesse sexual (especialmente em mulheres)⁽²³⁻²⁵⁾.

A epidemia oculta de transtornos mentais gera preocupações para a sociedade, tanto na saúde individual, quanto na saúde coletiva, podendo aumentar a incidência destes transtornos mesmo em quem antes nunca havia manifestado sintomas psiquiátricos. Isso pode ser explicado pela exposição da população a condições ambientais desfavoráveis neste contexto de pandemia, podendo desencadear transtornos mentais até mesmo em indivíduos com genética menos suscetível⁽²⁶⁾.

Outro aspecto fundamental é o incentivo à realização de atividade física como medida de prevenção, já que o exercício físico promove uma redução moderada nos níveis de cortisol em indivíduos com quadro depressivo. Em idosos, observou-se que a prática de atividade física pode contribuir para uma maior qualidade de vida (mesmo em idosos com deficiência cognitiva), além de reduzir sintomas de ansiedade e de depressão, podendo manter habilidades físicas e funcionais, vitalidade e estado psicológico⁽²⁷⁻²⁹⁾.

Limitações do estudo

Como possíveis limitações deste trabalho, deve-se destacar o número reduzido de estudos relacionados a temática da COVID-19 à época da coleta de dados, justamente por ser uma doença nova naquele momento.

Contribuições para a área da enfermagem, saúde ou política pública

O presente estudo procurou analisar a pandemia da COVID-19 e suas possíveis consequências sob ponto de vista mental. Intentou-se buscar diferentes perspectivas metodológicas, em diferentes recortes populacionais e em diversas localidades, ampliando as discussões sobre a problemática em questão. Adicionalmente, procurou-se destacar os principais impactos mentais observados nos trabalhos analisados, visando fornecer conhecimento científico para promoção de medidas de prevenção e de controle no campo da saúde mental.

Relevante tema para as áreas de Enfermagem e de Políticas Públicas, apresenta-se como desafio para gestores da saúde e agentes municipais, estaduais e federais, na medida em que a mudança de hábitos e de comportamentos gerou consequências psíquicas para grande parte da população brasileira.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora a pandemia da COVID-19 esteja numa fase de maior controle, em virtude do investimento em programas de vacinação, é fundamental que os profissionais de saúde, em suas práticas rotineiras, estejam atentos para a identificação das repercussões deste evento na vida e na saúde de seus pacientes, como por exemplo, o desenvolvimento ou agravamento de quadros de ansiedade, depressão ou outros sofrimentos mentais, no médio e longo prazo, como tem sido demonstrado pela literatura científica.

Na perspectiva da Saúde Pública é imperativo propor e institucionalizar ações e serviços de saúde voltados para esse cenário e que, de forma mais ampla e integrada com outros setores, vislumbrem a superação de fatores sociais, econômicos, educacionais e demográficos, que podem tanto intensificar quanto amenizar o processo saúde-doença dos indivíduos e coletivos, inclusive no que tange ao adoecimento mental.

REFERÊNCIAS

1. Wang C, Horby PW, Hayden FG, Gao GF. A novel coronavirus outbreak of global health concern [published correction appears in Lancet. 2020 Jan 29]. Lancet.2020;395(10223):470-473. doi:10.1016/S0140-6736(20)30185-9. 2020.

2. Pan American Health Organization. COVID-19 afeta funcionamento de serviços de saúde para doenças crônicas não transmissíveis nas Américas. 2020. https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6202:covid-19-afeta-funcionamento-de-servicos-de-saude-para-doencas-cronicas-nao-transmissiveis-nas-americas&Itemid=839.
3. WHO. World Health Organization. Folha informativa COVID-19 – Escritório da OPAS e da OMS no Brasil. 2020. Acesso em: 29 nov 2020. Disponível em: https://www.paho.org/pt/covid19_
4. Ozamiz-Etxebarria N, Dosil-Santamaria M, Picaza-Gorrochategui M, Idoiaga-Mondragon N. Niveles de estrés, ansiedad y depresión em la primera fase del brote del COVID-19 en una muestrarecogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*; 2020;36(4):e00054020. doi: 10.1590/0102-311X00054020.
5. Moreira WC, De Sousa AR, Nóbrega MPSS. Adoecimento mental na população geral e em profissionais de saúde durante a COVID-19: *scoping review*. *Texto & Contexto Enfermagem*; 2020;29:e20200215. doi: 10.1590/1980-265X-TCE-2020-0215.
6. Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa MMD, David PM, Benedek MD et al. Respostas públicas ao novo coronavírus 2019 (2019-nCoV) no Japão: consequências para a saúde mental e populações-alvo. *PsychiatryClinNeurosci* . Fevereiro de 2020. doi:10.1111/pcn.12988.
7. Polanczyk GV, Salum GA, Rohde LA. Crianças e adolescentes na pandemia. In: Guia de saúde mental pós-pandemia no Brasil. Luis Augusto Rohde (Org.). 2020. Instituto de Ciências Integradas.
8. Abelha L. Depressão, uma questão de saúde pública. *Cadernos de Saúde Coletiva*. 2014;22(3):223. doi: 10.1590/1414-462X201400030001.
9. WHO. World Health Organization. The World Health Report 2001. Mental health: New understanding, new hope. 2002. Geneva, Switzerland.
10. Mohammed A, Sheikh TL, Gidado S, Poggensee G, Nguku P, Olayinka A, et al. An evaluation of psychological distress and social support of survivors and contacts of Ebola virus disease infection and their relatives in Lagos, Nigeria: a cross sectional study – 2014. *BMC Public Health*. 2015; 27;15: 824. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2167-6>.15, 824.
11. Oliveira WA, Silva JL, Andrade ALM, De Micheli D, Carlos DM, Silva MAI. A saúde do adolescente em tempos da COVID-19: *scoping review*. *Cadernos de Saúde Pública*; 2020;36(8):e 00150020. doi:10.1590/0102-311X00150020.
12. Rodrigues BB, Cardoso RRJ, Peres CHR, Marques FF. Aprendendo com o imprevisível: saúde mental dos universitários e educação médica na pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Educação Médica*; 2020; 44(Supl. 1):e0149. doi:10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200404.
13. Campos B, Tchalekian B, Paiva V. Violência contra a mulher: vulnerabilidade programática em tempos

de SARS-CoV-2/COVID-19 em São Paulo. *Psicologia & Sociedade*; 2020; 32:e020015. doi:10.1590/1807-0310/2020v32240336.

14. Moraes CL, Marques ES, Ribeiro AP, Souza ER. Violência contra idosos durante a pandemia de COVID-19 no Brasil: contribuições para seu enfrentamento. *Ciência & Saúde Coletiva*; 2020; 25(Supl. 2):4177-4184. doi:10.1590/1413-812320202510.2.27662020.

15. Nardi AE e Bernik MA. O aumento da ansiedade na população. In: *Guia de saúde mental pós-pandemia no Brasil*. Luis Augusto Rohde (Org.). 2020. Instituto de Ciências Integradas.

16. Adeodato VG, Carvalho RR, Siqueira VR, Souza FGM. Qualidade de vida e depressão em mulheres vítimas de seus parceiros. *Revista de Saúde Pública*. 2005;39(1):108-113.

17. Li S, Wang Y, Xue J, Zhao N, Zhu T. The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active Weibo users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*; 2020;17;2032. doi:10.3390/ijerph17062032.

18. Uggioni PL, Elpo CMF, Geraldo APG, Fernandes AC, Mazzonetto AC, Bernardo GL. Cooking skills during the COVID-19 pandemic. *Revista de Nutrição*; 2020;33:e200172. doi:10.1590/1678-9865202033e200172.

19. Butler MJ, Barrientos RM. O impacto da nutrição na suscetibilidade do COVID-19 e consequências a longo prazo. *Brain Behav Immun*. 2020; 87: 53-54. doi: 10.1016 / j.bbi.2020.04.040. Epub 2020, 18 de abril. PMID: 32311498; PMCID: PMC7165103.

20. Mansoorian M, Noori R, Khosravan S, Tabatabaeizadeh SA, Khajavian N. Conhecimento nutricional, atitude e comportamento em relação à doença por Coronavirus 2019 entre residentes de Gonabad, Iran. *Nutr de Saúde Pública*. 2021; 1-7. doi: 10.1017 / S1368980021000033. Epub à frente da impressão. PMID: 33427193; PMCID: PMC7870909.

21. Razzouk D. Por que o Brasil deveria priorizar o tratamento da depressão na alocação dos recursos da Saúde? *Epidemiologia e Serviços de Saúde*. 2016;25(4):845-848. doi: 10.5123/S1679-49742016000400018.

22. Martin D, Quirino J, Mari J. Depressão entre mulheres da periferia de São Paulo. *Revista de Saúde Pública*. 2007;41(4):591-597. doi: 10.1590/S0034-89102007000400013.

23. Pinho MX, Custódio O, Makdisse M. Incidência de depressão e fatores associados em idosos residentes na comunidade: revisão de literatura. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. 2009;12(1):123-140.

24. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria Nº 454, de 20 de março de 2020. Declara, em todo o território nacional, o estado de transmissão comunitária do coronavírus (COVID-19).

Diário Oficial da União. Brasília: Autor . Recuperado de <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-454-de-20-de-marco-de-2020-249091587>

25. Abdo C, Poyares D, Pinto LR. Isolamento social, sono e sexualidade. In: Guia de saúde mental pós-pandemia no Brasil. Luis Augusto Rohde (Org.). 2020. Instituto de Ciências Integradas.
26. Nardi AE, Araripe Neto AGA, Abdo C, Souza FGM, Rohde LA. O impacto da pandemia na saúde mental. In: Guia de saúde mental pós-pandemia no Brasil. Luis Augusto Rohde (Org.). 2020. Instituto de Ciências Integradas.
27. Beserra AHN, Kameda P, Deslandes AC, Schuch FB, Laks J, Moraes HS. Can physical exercise modulate cortisol level in subjects with depression? A systematic review and meta-analysis. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*. 2018;40(4):360-368. doi: 10.1590/2237-6089-2017-0155.
28. De Oliveira LSSCB, Souza EC, Rodrigues RAS, Fett CA, Piva AB. The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*. 2019;41(1):36-42. doi: 10.1590/2237-6089-2017-0129.
29. Yuenyongchaiwat K, Pongpanit K, Hanmanop S. Physical activity and depression in older adults with and without cognitive impairment. *Dementia & Neuropsychologia*. 2018; 12(1):12-18. doi: 10.1590/1980-57642018dn12-010002.
30. Castro-de-Araujo LFS e Machado DB. Impact of COVID-19 on mental health in a Low and Middle-Income Country. *Ciência & Saúde Coletiva*; 2020; 25(Supl. 1):2457-2460. doi:10.1590/1413-81232020256.1.10932020.
31. Rente MAM e Merhy EE. Luto e não-violência em tempos de pandemia: precariedade, saúde mental e modos outros de viver. *Psicologia & Sociedade*; 2020;32:e020007. doi:10.1590/1807-0310/2020v32240329.
32. Souza JB, Heidemann ITSB, Geremia DS, Madureira VSF, Bitencourt JVOV, Tombini LHT. COVID-19 e famílias haitianas no Brasil. *Escola Anna Nery*; 2020; 24(spe):e20200242. doi:10.1590/2177-9465-EAN-2020-0242.