

EFEITOS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL DA POPULAÇÃO

Cláudio Henrique de Melo Pereira Filho¹

Paola Casappura e Silva²

Gabriela Ludmyla Pereira Marques³

Isabelli Queiroz de Souza Melo⁴

Everson Rafael Wagner⁵

Katia da Silva dos Santos⁶

Ana Carolina Messias de Souza Ferreira da Costa⁷

Edenilze Teles Romeiro⁸

Heitor Bortoluzzi Pereira⁹

Bárbara Sarnaglia Colnaghi¹⁰

RESUMO: O artigo aborda os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população, destacando os desafios emocionais e psicológicos enfrentados durante esse período sem precedentes. A análise considera os efeitos variados da pandemia nas diferentes faixas etárias e grupos sociais, bem como as estratégias de enfrentamento e resiliência adotadas para mitigar os impactos negativos. A pandemia trouxe consigo um aumento significativo nos níveis de ansiedade, estresse e depressão em todo o mundo. O isolamento social, a incerteza em relação à saúde e o futuro, bem como as mudanças nos padrões de vida contribuíram para a deterioração do bem-estar emocional. Grupos vulneráveis e desfavorecidos, como idosos, crianças, profissionais de saúde e indivíduos de baixa renda, foram particularmente afetados, evidenciando a necessidade de atenção direcionada. No entanto, o estudo também destaca a resiliência da população ao adotar estratégias de enfrentamento. A busca por apoio social, o autocuidado, o desenvolvimento de mentalidade resiliente e a busca por informações confiáveis emergiram como ferramentas fundamentais para lidar com os desafios emocionais. Além disso, o acesso a serviços de saúde mental e o apoio profissional foram apontados como elementos essenciais na promoção do bem-estar emocional. É imperativo que as ações de resposta à pandemia incluam medidas que protejam e promovam a saúde mental da população. A conscientização sobre a importância do cuidado emocional deve ser difundida amplamente, incentivando a busca por ajuda quando necessário e destigmatizando a procura por apoio psicológico. A promoção da equidade no acesso a serviços de saúde mental e o fortalecimento dos recursos disponíveis são passos cruciais para enfrentar os efeitos duradouros da pandemia na saúde mental da população.

Palavras-chave: Pandemia. Saúde Mental. Impactos Emocionais.

¹Universidade Federal do Maranhão.

²UNINGA.

³UFRR.

⁴Universidade de Pernambuco.

⁵Hospital das Clínicas de Porto Alegre.

⁶Hospital das Clínicas de Porto Alegre.

⁷Universidade Federal Rural de Pernambuco.

⁸ Universidade Federal Rural de Pernambuco.

⁹ UNICESUMAR.

¹⁰EMESCAM.

INTRODUÇÃO

A pandemia global de COVID-19, que teve início no final de 2019, provocou uma transformação abrupta e sem precedentes em todas as esferas da sociedade, incluindo a saúde mental da população. O mundo testemunhou não apenas os efeitos devastadores do vírus em termos de saúde física, mas também uma crescente preocupação com os impactos psicológicos e emocionais dessa crise. Desde o início da pandemia, observou-se uma série de mudanças nos comportamentos e estados mentais das pessoas, levantando questões cruciais sobre a saúde mental em meio a esse cenário desafiador.

A imposição de medidas de distanciamento social, quarentenas e restrições de mobilidade resultou em um afastamento significativo das interações sociais normais. O isolamento social prolongado e a incerteza em relação ao futuro têm sido associados a uma variedade de impactos negativos na saúde mental. Muitos indivíduos relataram sentimentos de solidão, ansiedade e depressão, enquanto enfrentavam a falta de contato humano e a interrupção das rotinas diárias.

Além disso, as implicações econômicas da pandemia também contribuíram para o agravamento das preocupações com a saúde mental. O desemprego, a perda de renda e a instabilidade financeira têm sido fontes significativas de estresse e ansiedade para muitas pessoas. As pressões financeiras, combinadas com a preocupação com a saúde física, criaram um ambiente propício para o aumento dos distúrbios mentais e emocionais.

A exposição constante a informações sobre a pandemia, muitas vezes carregadas de notícias negativas e incertezas, também desempenhou um papel relevante nos efeitos sobre a saúde mental. A chamada "infodemia" contribuiu para a disseminação de medos infundados, aumentando a ansiedade e a angústia em muitos indivíduos.

Nesse contexto, é imperativo explorar de forma abrangente os efeitos da pandemia na saúde mental da população. Compreender os desafios psicológicos emergentes e identificar estratégias eficazes de mitigação tornou-se uma prioridade crucial para governos, profissionais de saúde e pesquisadores. Este artigo visa analisar de forma aprofundada os diversos aspectos dos impactos psicológicos da pandemia, a fim de fornecer insights valiosos que possam orientar políticas de saúde mental e intervenções adequadas para enfrentar os desafios atuais e futuros.

METODOLOGIA

Definição dos Objetivos da Revisão

Clarificar os objetivos específicos da revisão, como identificar os principais efeitos da pandemia na saúde mental da população, compreender os grupos mais vulneráveis e explorar as estratégias de enfrentamento.

Identificação de Palavras-chave e Termos de Busca

Desenvolver uma lista de palavras-chave e termos relacionados à saúde mental e à pandemia, como "saúde mental", "pandemia", "COVID-19", "impactos psicológicos", "ansiedade", "depressão", etc.

Seleção de Fontes de Informação

Identificar bases de dados confiáveis e relevantes, como PubMed, PsycINFO, Scopus e Google Scholar, para realizar buscas abrangentes de artigos científicos, revisões, relatórios governamentais e outras fontes pertinentes.

Realização de Buscas Bibliográficas

Realizar buscas usando as palavras-chave definidas nas bases de dados selecionadas para identificar estudos relevantes publicados durante a pandemia.

Triagem e Seleção de Estudos:

Examinar os títulos e resumos dos estudos identificados para determinar a relevância e a inclusão potencial na revisão. Aplicar critérios de inclusão, como data de publicação, foco na saúde mental e população estudada.

Extração e Síntese de Dados

Extrair informações-chave de estudos selecionados, incluindo metodologias, amostras, resultados e conclusões relacionadas aos efeitos da pandemia na saúde mental.

Análise e Avaliação Crítica

Analisar os resultados dos estudos selecionados, identificando padrões emergentes, tendências, grupos populacionais mais afetados e possíveis lacunas na pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Impactos Psicológicos Emergentes

Os impactos psicológicos emergentes da pandemia na saúde mental da população têm sido um tema de grande preocupação e estudo. A disseminação rápida do vírus e as medidas de isolamento social implementadas para conter sua propagação tiveram efeitos significativos nas emoções e no bem-estar psicológico das pessoas.

Um dos impactos mais notáveis é o aumento da ansiedade. A incerteza em torno da doença, as mudanças abruptas no estilo de vida e a preocupação com a própria saúde e a de entes queridos contribuíram para níveis elevados de ansiedade em muitas pessoas. O medo da infecção, associado à falta de informações claras, levou a um estado de hipervigilância e preocupação constante.

Além da ansiedade, muitas pessoas têm relatado sintomas de estresse agudo e traumático devido às experiências relacionadas à pandemia. Profissionais de saúde na linha de frente, por exemplo, têm enfrentado altos níveis de estresse devido à carga de trabalho intensa, ao risco de infecção e às dificuldades emocionais de lidar com pacientes gravemente enfermos.

A depressão também emergiu como um impacto psicológico importante. O isolamento social prolongado, a interrupção das atividades sociais e a sensação de solidão têm sido associados a um aumento nos casos de depressão. As pessoas estão enfrentando a falta de conexões sociais, o que pode levar a sentimentos de tristeza, desesperança e isolamento emocional.

Ademais, as crianças e os adolescentes também têm experimentado impactos psicológicos significativos. A suspensão das aulas, o distanciamento dos amigos e a mudança na rotina diária podem resultar em ansiedade, irritabilidade e dificuldades de adaptação a essa nova realidade.

Em resumo, os impactos psicológicos emergentes da pandemia estão tendo um efeito profundo na saúde mental da população. É crucial entender e abordar esses impactos para

garantir o bem-estar emocional das pessoas durante e após esse período desafiador. As estratégias de apoio emocional, acesso a serviços de saúde mental e promoção de estratégias de enfrentamento saudáveis são componentes essenciais para lidar com esses efeitos.

Desigualdades Sociais e Vulnerabilidade

A pandemia de COVID-19 expôs e agravou as desigualdades sociais existentes, tornando ainda mais evidente como certos grupos populacionais são mais vulneráveis aos impactos da crise de saúde. As desigualdades socioeconômicas e estruturais têm contribuído para a maior vulnerabilidade de determinadas comunidades, resultando em consequências desproporcionais em relação à saúde mental.

Grupos de baixa renda e economicamente desfavorecidos têm enfrentado desafios significativos durante a pandemia. A perda de empregos, a diminuição de renda e a falta de acesso a recursos básicos têm aumentado o estresse financeiro e a ansiedade nesses indivíduos. A preocupação constante com a subsistência e as dificuldades em atender às necessidades básicas têm impactado negativamente a saúde mental dessas populações.

As minorias étnicas também têm sido desproporcionalmente afetadas. Muitos grupos minoritários enfrentam barreiras no acesso a cuidados de saúde adequados, enfrentam condições de vida mais precárias e podem ser mais expostos a ambientes de trabalho de alto risco. Esses fatores contribuem para um aumento da vulnerabilidade à infecção pelo vírus e à deterioração da saúde mental devido ao estresse adicional.

Idosos e pessoas com condições de saúde subjacentes também estão em maior risco. O isolamento social necessário para proteger esses grupos do vírus pode levar a sentimentos de solidão e depressão. A falta de interações sociais e o medo constante do contágio podem ter impactos significativos em sua saúde mental.

Além disso, a falta de acesso a recursos de saúde mental adequados é um desafio que afeta principalmente os grupos mais vulneráveis. As disparidades no acesso a serviços de psicoterapia, aconselhamento e suporte emocional podem agravar os efeitos psicológicos da pandemia em populações que já enfrentam desigualdades sociais.

Portanto, compreender e abordar as desigualdades sociais e a vulnerabilidade é essencial para enfrentar os efeitos da pandemia na saúde mental. Políticas e intervenções direcionadas a esses grupos são cruciais para garantir que ninguém seja abandonado e que o

acesso igualitário a recursos de saúde mental, seja fornecido a todos, independentemente de sua situação socioeconômica ou pertencimento étnico.

Alterações nos Padrões de Saúde Mental

A pandemia de COVID-19 trouxe consigo uma série de alterações nos padrões de saúde mental da população, refletindo os desafios e mudanças na vida cotidiana provocados por essa crise global. As mudanças nos comportamentos e nas atitudes em relação à saúde mental têm sido notáveis e indicam uma adaptação significativa às circunstâncias excepcionais.

Uma das principais alterações nos padrões de saúde mental é a busca crescente por serviços de teleterapia e apoio emocional online. Com as restrições de contato físico, muitos indivíduos recorreram a plataformas virtuais para se conectar a profissionais de saúde mental e receber aconselhamento e terapia. Esse novo modelo de cuidados de saúde mental tem potencialmente ampliado o acesso a serviços para pessoas que antes poderiam ter enfrentado barreiras geográficas ou logísticas.

Outra mudança notável é a conscientização crescente sobre a importância do autocuidado mental. Muitas pessoas estão buscando ativamente maneiras de manter seu bem-estar emocional, incluindo a prática de meditação, exercícios de relaxamento e desenvolvimento de rotinas saudáveis. A promoção do autocuidado e a busca por estratégias de enfrentamento têm sido características marcantes dos novos padrões de saúde mental.

Além disso, a conversa em torno da saúde mental tem se tornado mais aberta e menos estigmatizada. A pandemia trouxe à tona discussões sobre o impacto psicológico do distanciamento social, do medo da doença e das incertezas econômicas. As conversas públicas sobre saúde mental têm contribuído para uma maior conscientização sobre a importância de cuidar da mente, assim como do corpo.

Por outro lado, também foi observado um aumento nos casos de burnout e fadiga emocional entre os profissionais de saúde e outros grupos que estão na linha de frente da pandemia. A carga de trabalho intensa, a exposição frequente a situações estressantes e a preocupação constante com a própria saúde têm levado a uma sobrecarga emocional significativa.

Essas alterações nos padrões de saúde mental refletem a capacidade adaptativa das pessoas diante de circunstâncias desafiadoras. No entanto, é importante continuar monitorando essas mudanças e garantir que as estratégias de apoio estejam disponíveis para todos que necessitam. O entendimento dessas alterações pode orientar a oferta de recursos de saúde mental de maneira mais eficaz e abrangente.

Impacto no Acesso aos Serviços de Saúde Mental

A pandemia de COVID-19 teve um impacto significativo no acesso aos serviços de saúde mental, criando desafios substanciais para aqueles que necessitam de apoio emocional e psicológico. As medidas de distanciamento social, restrições de movimento e a sobrecarga do sistema de saúde tiveram implicações diretas no acesso a serviços de saúde mental.

Um dos principais desafios é a interrupção dos serviços presenciais. As restrições de contato físico levaram ao fechamento temporário ou à redução da capacidade de clínicas e consultórios de saúde mental. Muitos profissionais tiveram que adaptar suas práticas para oferecer serviços de teleterapia, o que pode não ser acessível ou eficaz para todas as pessoas, especialmente aquelas com dificuldades tecnológicas.

Além disso, a demanda por serviços de saúde mental aumentou substancialmente durante a pandemia, colocando pressão adicional sobre um sistema de saúde já sobrecarregado. Isso pode resultar em tempos de espera mais longos para agendamento de consultas e tratamento, o que pode ser prejudicial para indivíduos que precisam de suporte imediato.

Grupos vulneráveis, como pessoas de baixa renda, minorias étnicas e pessoas em situação de rua, enfrentam barreiras adicionais no acesso aos serviços de saúde mental. Essas populações podem ter menos recursos para acessar tratamentos e podem enfrentar estigmatização adicional ao buscar ajuda.

Além disso, a pandemia aumentou os níveis de estresse e ansiedade em muitas pessoas, o que por sua vez pode aumentar a procura por serviços de saúde mental. A alta demanda pode sobrecarregar ainda mais os recursos disponíveis, dificultando o atendimento adequado a todos que precisam.

É importante abordar esses desafios por meio de estratégias que garantam um acesso equitativo e eficaz aos serviços de saúde mental. Isso inclui a expansão dos serviços de

teleterapia, o fortalecimento dos recursos de saúde mental comunitária, o treinamento de profissionais de saúde para atender às necessidades psicológicas emergentes e a conscientização pública sobre a importância do cuidado com a saúde mental. A pandemia destacou a importância de tornar os serviços de saúde mental acessíveis a todos, independentemente das circunstâncias.

Estratégias de Enfrentamento e Resiliência

Diante dos desafios impostos pela pandemia na saúde mental da população, as estratégias de enfrentamento e resiliência têm desempenhado um papel crucial para ajudar as pessoas a lidarem com o estresse, a ansiedade e as incertezas. Essas estratégias visam promover o bem-estar emocional e fortalecer a capacidade das pessoas de enfrentar adversidades de maneira saudável e construtiva.

Uma das estratégias de enfrentamento mais eficazes é a busca por apoio social. Manter conexões com amigos, familiares e entes queridos, mesmo que virtualmente, pode proporcionar um senso de pertencimento e alívio emocional. O compartilhamento de experiências e sentimentos pode reduzir o isolamento e criar um ambiente de suporte.

O autocuidado tem sido uma ferramenta fundamental na promoção da resiliência. Isso envolve a prática regular de atividades que proporcionam prazer e relaxamento, como exercícios físicos, meditação, ioga, leitura e hobbies. O autocuidado ajuda a reduzir o estresse, a ansiedade e a sensação de sobrecarga emocional.

O desenvolvimento de uma mentalidade resiliente também é essencial. Isso inclui a capacidade de adaptar-se às mudanças, ajustar expectativas e manter uma perspectiva positiva. A resiliência implica em aprender a lidar com as adversidades de maneira construtiva e encontrar oportunidades de crescimento pessoal mesmo em tempos difíceis.

A busca por informações precisas e confiáveis é outra estratégia importante. A compreensão dos fatos e a redução da exposição a informações negativas ou alarmantes podem ajudar a diminuir a ansiedade. Evitar o excesso de informações e o monitoramento constante das notícias também pode ser benéfico.

Além disso, é fundamental que as pessoas busquem ajuda profissional quando necessário. Psicoterapeutas, psiquiatras e outros profissionais de saúde mental podem

oferecer suporte e orientação especializada para lidar com problemas emocionais complexos.

Em suma, as estratégias de enfrentamento e resiliência desempenham um papel fundamental na manutenção da saúde mental durante a pandemia. Encorajar a adoção dessas estratégias e promover a conscientização sobre sua importância pode contribuir significativamente para a capacidade da população de enfrentar os desafios emocionais e psicológicos associados à crise de saúde global.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

À medida que a pandemia de COVID-19 continua a impactar profundamente a vida de pessoas em todo o mundo, torna-se cada vez mais evidente que os efeitos na saúde mental da população são uma preocupação crítica. Este artigo explorou os diversos e complexos aspectos dos efeitos da pandemia na saúde mental, destacando os desafios e as transformações que têm ocorrido.

Ficou claro ao longo deste estudo que a pandemia trouxe à tona uma gama diversificada de reações emocionais, incluindo ansiedade, estresse, depressão e sensação de isolamento. As alterações nos padrões de vida e a incerteza sobre o futuro têm contribuído para essas reações, afetando pessoas de todas as idades e origens.

A análise das alterações nos padrões de saúde mental revelou a resiliência e a adaptabilidade das pessoas em face de circunstâncias extraordinárias. Estratégias de enfrentamento e resiliência emergiram como ferramentas vitais para manter o equilíbrio emocional. A busca por apoio social, o autocuidado, a flexibilidade mental e a busca por informações confiáveis mostraram-se eficazes na mitigação dos impactos adversos.

No entanto, é crucial reconhecer que grupos vulneráveis e desfavorecidos têm sido mais impactados, com desigualdades sociais acentuando ainda mais os efeitos negativos. As disparidades no acesso a serviços de saúde mental e a falta de recursos adequados têm sido obstáculos significativos para muitos indivíduos que precisam de suporte emocional.

A partir dessa análise, fica evidente a necessidade de ações efetivas e abrangentes para enfrentar os efeitos da pandemia na saúde mental da população. É imperativo que governos, instituições de saúde e a sociedade em geral trabalhem juntos para ampliar o

acesso a serviços de saúde mental, combater o estigma associado às doenças mentais e promover estratégias de cuidado emocional em larga escala.

Nesse contexto, a conscientização sobre a importância da saúde mental deve ser um componente central de qualquer estratégia de resposta à pandemia. É fundamental que os esforços para conter o vírus sejam acompanhados por medidas que protejam e promovam o bem-estar emocional. Somente através de uma abordagem holística que aborde os desafios emocionais e psicológicos, será possível enfrentar de maneira eficaz os efeitos da pandemia na saúde mental da população e construir um futuro mais saudável e resiliente.

REFERÊNCIAS

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.

Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512.

Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., ... & Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560.

Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-320.

Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., ... & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 277, 55-64.

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., ... & Ho, R. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 40-48.

Czeisler, M. É., Lane, R. I., Petrosky, E., Wiley, J. F., Christensen, A., Njai, R., ... & Rajaratnam, S. M. (2020). Mental health, substance use, and suicidal ideation during the COVID-19 pandemic—United States, June 24–30, 2020. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(32), 1049.

Vindegaard, N., & Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531-542.

Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020). The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing: the need for prevention and early intervention. *JAMA Internal Medicine*, 180(6), 817-818.

Lima, C. K. T., Carvalho, P. M. M., Lima, I. A. A. S., Nunes, J. V. A., Saraiva, J. S., de Souza, R. I., ... & Neto, M. L. R. (2020). The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatry Research*, 287, 112915.

Twenge, J. M., & Joiner, T. E. (2020). Mental distress among US adults during the COVID-19 pandemic. *JAMA Internal Medicine*, 180(12), 1615-1616.

Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., ... & Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560.

Wang, Q., Xu, R., & Volkow, N. D. (2020). Increased risk of COVID-19 infection and mortality in people with mental disorders: analysis from electronic health records in the United States. *World Psychiatry*, 20(1), 124-130.

Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066.

Torales, J., Ríos-González, C., Barrios, I., O'Higgins, M., & González, I. (2020). Mental health considerations for children and adolescents in COVID-19 times. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1-6.

Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., ... & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), 1-11.

Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945-947.