

**UNIVERSIDADE DE VASSOURAS**  
**CURSO DE MEDICINA**

**O IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NA**  
**SAÚDE MENTAL**

**Letícia Maria Maia de Carvalho**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso de Medicina da Universidade de Vassouras, para obtenção do grau de Médico. Orientadora Profa. Paula Pitta Resende Cortes.

**Vassouras**

2021

# O IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NA SAÚDE MENTAL

## RESUMO

Na vigência de uma pandemia é frequente que o foco se torne o patógeno, as medidas de controle e a abordagem clínica da doença. Alterações psicossociais secundárias ao fenômeno tendem a ser subestimadas e negligenciadas. Diante disso, o objetivo deste estudo foi enfatizar os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos profissionais da linha de frente e da população em geral. Trata-se de uma revisão bibliográfica, resultante do processo de levantamento e análise do que já foi publicado sobre o tema, em artigos disponíveis na literatura do portal Scielo, PubMed, LILACS e MEDLINE. Dados estatísticos revelam que os profissionais de saúde são levados ao sofrimento psicológico extremo, devido risco de infecção, preocupação com profilaxia e sobrecarga de trabalho. A população em geral, por motivo do distanciamento e isolamento social, pode experimentar alterações do sono e apetite, conflitos familiares e excessivo consumo de álcool e drogas ilícitas. Sendo assim, este estudo é de grande relevância por considerar as implicações da COVID-19 no que tange a saúde mental, instigando estratégias bem estruturadas com a intenção de atenuar possíveis danos psicológicos.

**Palavras-chave:** COVID-19; saúde mental; coronavírus; pandemia.

## ABSTRACT

In the event of a pandemic, the focus often becomes the pathogen, control measures and clinical approach to the disease. Psychosocial changes secondary to the phenomenon tend to be underestimated and neglected. Therefore, the objective of this study was to emphasize the impacts of the COVID-19 pandemic on the mental health of frontline professionals and the population in general. This is a bibliographic review, resulting from the process of surveying and analyzing what has already been published on the topic, in articles available in the literature of the portal Scielo, PubMed, LILACS and MEDLINE.

Statistical data reveal that health professionals are taken to extreme psychological suffering, due to the risk of infection, concern with prophylaxis and work overload. The general population, due to distance and social isolation, may experience changes in sleep and appetite, family conflicts and excessive consumption of alcohol and illicit drugs. Therefore, this study is of great relevance because it considers the implications of COVID-19 with regard to mental health, instigating well-structured strategies with the intention of mitigating possible psychological damage.

**Keywords:** COVID-19; mental health; coronavirus; pandemic.

## INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, ocorreu um novo surto de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) em Wuhan, na província de Hubei, na China.<sup>1</sup> Nomeada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) de “COVID-19” (Doença Coronavírus-2019).

Essa nova condição causada pelo SARS-CoV-2 (Síndrome Respiratória Aguda Grave Coronavírus-2), gerou um surto nacional de pneumonia grave na China que rapidamente se espalhou por todo o planeta.<sup>1,2</sup> De acordo com o site oficial da OMS, em 01 de agosto de 2020, 17.396.943 pessoas foram testadas positivas para a infecção por SARS-CoV-2 e 675.060 indivíduos foram a óbito decorrente da COVID-19 em todo o mundo.<sup>3</sup>

Os sintomas mais comuns da COVID-19 são febre, tosse, dispneia, produção de escarro, mialgia, cefaleia, diarreia, rinorreia, anosmia e ageusia.<sup>1,4,5</sup> No entanto, sintomas de ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), também mostraram-se prevalentes.<sup>1,6,7</sup> Isso retrata que a pandemia causou um crescente pânico público e um considerável estresse à saúde mental, aspecto que não pode ser ignorado durante o controle do surto.<sup>7</sup>

As pessoas de todo o mundo estão enfrentando os graves impactos causados pela pandemia do COVID-19 sobre sua saúde mental e seu bem-estar psicossocial. As implicações psicossociais de emergência podem ser acentuadas a longo prazo, podendo culminar em psicopatologias e deterioração do bem-estar psicológico e social da população afetada.<sup>2,7</sup>

De um lado, estudos revelam que os profissionais de saúde são levados ao sofrimento psicológico por estarem constantemente expostos ao risco de infecção e a preocupação com medidas de profilaxia, além da carga de trabalho crescente.<sup>8,9</sup> Por outro lado, em situações de distanciamento e isolamento social, a população geral pode

experimental situações de mal-estar, levando a alterações do sono e apetite, conflitos familiares e excessivo consumo de álcool e drogas ilícitas.<sup>10</sup>

Em situações de pandemia é muito comum que o foco se torne o patógeno, a fisiopatologia da condição, as medidas de controle, prevenção, abordagem clínica da doença e seus sintomas imediatos. Aspectos como implicações psicológicas e psiquiátricas secundárias ao fenômeno tendem a ser subestimadas e negligenciadas, gerando lacunas nas estratégias de enfrentamento.<sup>11</sup>

Uma das prioridades em situações de emergência deve ser proteger e melhorar a saúde mental e o bem-estar das pessoas e para isso é necessário desempenhar ações coordenadas entre todos os governos e atores humanitários não-governamentais.<sup>4</sup>

Esta revisão bibliográfica é de grande relevância por considerar as consequências da COVID-19 no que tange a saúde mental, incitando atenção especial e mobilização de recursos destinados a estratégias bem estruturadas com a intenção de atenuar possíveis danos.

Considerando o exposto, o objetivo do presente estudo é sistematizar conhecimentos sobre o impacto da pandemia de COVID-19 e suas implicações, na saúde mental dos profissionais da linha de frente e da população em geral.

## **METODOLOGIA**

Este trabalho constituiu-se de uma pesquisa bibliográfica, resultante do processo de levantamento e análise do que já foi publicado sobre o impacto da pandemia de COVID19 na saúde mental, em artigos, em português e inglês, disponíveis na literatura do portal Scielo, PubMed, LILACS e MEDLINE. Para o levantamento de dados foram utilizados os descritores “COVID19”, “saúde mental” e “mental health”. Foram selecionados 34 artigos sobre o tema, destes, 22 foram utilizados porque apresentavam

informações relevantes para o desenvolvimento do estudo. Os outros 11 não foram utilizados por não irem de encontro aos objetivos do trabalho.

## **REVISÃO DE LITERATURA**

### **A Saúde Mental no Contexto da Pandemia**

O mundo vive um grande problema na área da saúde que atinge toda a sua história social, política e econômica. O SARS-CoV-2 deu início a uma devastadora pandemia atingindo a todos sem distinção.<sup>2,3</sup> As mudanças ocorridas na dinâmica da sociedade transformaram a vida das pessoas e isso tem causado uma série de danos sociais, econômicos, políticos, educacionais, psicológicos e físicos.<sup>10</sup>

Uma doença silenciosa que foi se espalhando por todos os países e sendo a contaminação através do contato humano e aglomerações, foi necessário a adoção de estratégias drásticas.<sup>2,4</sup>

Medidas rígidas de isolamento social foram implementadas pelas autoridades sanitárias gerando uma ruptura abrupta na rotina dos indivíduos.<sup>10</sup> Um isolamento repentino de familiares e amigos, que provocou um estado de tensão, estresse, medo e ansiedade, alterações nos padrões de sono e alimentação produzindo inevitavelmente um impacto na saúde mental da maioria das pessoas.<sup>1,6,10</sup>

O sofrimento psicológico está disseminado em grandes segmentos populacionais devido aos efeitos imediatos do vírus sobre a saúde, às consequências das medidas para contenção de sua disseminação como o isolamento físico e a suspensão de serviços, bem como a preocupação da perda de sustento e educação.<sup>8</sup>

Estima-se que boa parte da população exposta possa vir a sofrer algum distúrbio psicopatológico, caso não seja submetida a alguma intervenção de cuidado específico para as reações e sintomas apresentados.<sup>7,8,10</sup>

Entretanto é importante destacar que nem todos os problemas psicológicos e sociais manifestados poderão ser qualificados como doença mental, mas existem algumas condições importantes como síndrome de esgotamento, ansiedade e depressão.<sup>6,7</sup>

Durante uma situação de calamidade pública como a pandemia COVID-19, é natural que as pessoas se apresentem frequentemente alertas, preocupadas, confusas, estressadas, com uma sensação de descontrole diante das incertezas do momento.<sup>10</sup>

No entanto, é imprescindível procurar ajuda especializada quando as manifestações dos sintomas começam a tornar-se frequentes e aparecer em diversos contextos, e não somente diante de situações estressoras.<sup>1,6</sup>

Estudos sobre implicações na saúde mental em decorrência da pandemia de COVID-19 ainda são escassos, por se tratar de um fenômeno recente, mas apontam para repercussões negativas importantes. Além disso, pesquisas anteriores sobre outros surtos infecciosos revelaram desdobramentos psicossociais importantes ao longo do tempo para os profissionais de saúde e população geral.<sup>12</sup>

### **Impacto da COVID-19 na Saúde Mental dos Profissionais da Linha de Frente**

No decorrer da pandemia a principal orientação na tentativa de conter a disseminação da doença, minimizando sua transmissão do SARS Cov-2, era para as pessoas ficarem em casa. No entanto, os profissionais de saúde tiveram que fazer exatamente o contrário, entrando na linha de frente contra o COVID-19, sendo expostos a diversos estressores.<sup>7,10,12</sup>

Profissionais de saúde, que trabalham em hospitais que cuidam de pessoas com suspeita ou confirmação da COVID-19, são vulneráveis a alto risco de infecção e problemas de saúde mental.<sup>13</sup> Estudos revelam que esses profissionais são levados ao sofrimento psicológico por estarem constantemente expostos ao perigo de infecção e a

preocupação com medidas de profilaxia, disso tudo decorre o medo constante de transmitir o vírus para suas famílias e amigos.<sup>8,9,13</sup>

Vale ressaltar, que os profissionais da linha de frente, além de lidar no cotidiano com um índice acelerado de contágio e com a gravidade dos sintomas nas pessoas acometidos, soma-se o enfrentamento da morte de colegas de profissão e a grande preocupação em arriscar a própria saúde e dos familiares, devido ao aumento da possibilidade de contágio.<sup>14</sup>

A falta de acesso a informações precisas sobre a doença e tratamentos efetivos aumenta o estresse causado pela insuficiência de equipamentos e insumos, carga de trabalho excessiva e por tempo prolongado.<sup>6,14,15</sup>

Milhões de profissionais estão experimentando o esgotamento físico, devido a alta carga de trabalho e se deparando com a necessidade de tomar decisões impossíveis.<sup>13</sup> O estresse, a ansiedade, a depressão e a insônia estão entre os quadros mais comuns relatados. De modo que essa emergência global acaba exaurindo a força de trabalho que é uma peça absolutamente fundamental no combate à pandemia.<sup>14,15</sup>

Além disso, as medidas adotadas para o controle da contaminação envolvem cansativos rituais que são repetidos diariamente, gerando grande dispêndio de tempo. A pandemia do novo coronavírus funciona como um poderoso gatilho para transtorno de estresse agudo, transtorno de estresse pós-traumático, depressão, insônia, irritabilidade, raiva e exaustão emocional.<sup>14</sup>

Dessa forma, estudos mostram que os profissionais da linha de frente devem ser monitorados de perto como um grupo de alto risco para depressão e ansiedade. Devem receber treinamento adequado antes de atuar (conhecimento da COVID-19, gerenciamento de estresse, autocuidado) e em alguns casos acompanhamento psicológico.<sup>16</sup>



## **Impacto da COVID-19 na Saúde Mental da População em Geral**

A rápida disseminação do vírus, as incertezas sobre como controlar a doença e sobre sua gravidade, além da imprevisibilidade acerca do tempo de duração da pandemia, somado ao cenário de isolamento social, desemprego, educação defasada, aumento dos atritos familiares e violência doméstica, caracterizam-se como fatores de risco à saúde mental.<sup>13</sup>

Em situações de distanciamento e isolamento social, a população geral pode experimentar situações de mal-estar como sensação de impotência, tédio, solidão, irritabilidade, tristeza, medos diversos (como adoecimento, morte, questões financeiras, transmissão do vírus), o que pode levar a alterações do sono e apetite, conflitos familiares e excessivo consumo de álcool e drogas ilícitas.<sup>10</sup>

O volume significativo de notícias vindas de várias fontes, acaba por gerar preocupações crescentes quanto a possíveis “notícias falsas”, em relação ao COVID-19. Além disso, as proibições de viagem e instruções para viajantes durante a quarentena podem gerar a sensação de que “não há lugar seguro”, o que acaba por ampliar a ansiedade do público.<sup>17</sup>

Na população com hipossuficiência financeira, em famílias que dependem da renda oriunda do trabalho diário para alimentação e subsistência, os responsáveis financeiros se tornam estressados e angustiados por não conseguir cumprir as determinações de distanciamento social, afinal no Brasil, as medidas de apoio financeiro adotadas acabam sendo insuficientes.<sup>18</sup>

Pesquisas verificaram que a aglomeração de pessoas nas residências, em países como China, Reino Unido, Estados Unidos e França, aumentou a violência a grupos vulneráveis. No Brasil, houve crescimento de denúncias de violência doméstica, após o

isolamento, o que pode ser explicado pela redução abrupta da fonte de renda e da alimentação ou pelo aumento do consumo de álcool e de substâncias ilícitas.<sup>18</sup>

Nesse sentido, estratégias sociais, educacionais e econômicas devem ser implantadas para minimizar os danos causados pela COVID-19 na população.<sup>18</sup>

## **DISCUSSÃO**

Um estudo chinês com mais de 4.000 participantes mostrou que no estágio inicial da epidemia de COVID-19, os profissionais de saúde, principalmente em Wuhan, estavam preocupados com o risco de infecção e medidas de proteção, fazendo com que 39,1% deles desenvolvessem sofrimento psicológico.<sup>8</sup>

Da mesma forma, outro estudo da China com mais de 5.000 participantes, revelou que 29,8% dos profissionais de saúde apresentavam sintomas de estresse, 13,5% sintomas de depressão e 24,1% sintomas de ansiedade.<sup>9</sup>

De encontro com esses estudos, profissionais de saúde analisados em um hospital de Pequim, que trabalharam em situações clínicas de alto risco, ou que tiveram familiares ou amigos infectados com SARS-Cov-2, tinham substancialmente mais sintomas de estresse pós-traumático do que aqueles sem essas experiências.<sup>13</sup>

Na população geral, esse resultado não foi diferente. Um estudo chinês, mostrou significativa prevalência de sintomas de estresse pós-traumático associados ao COVID-19 em pacientes previamente infectados.<sup>6</sup>

Uma pesquisa multicêntrica chinesa indicou uma prevalência populacional preocupante de depressão (50,7%), ansiedade (44,7%), insônia (36,1%) e sintomas relacionados ao estresse (73,4%) após o início da pandemia de COVID-19.<sup>19</sup>

Um estudo semelhante realizado com usuários da rede social chinesa Weibo, revelou um aumento de emoções negativas (ansiedade, depressão e indignação), bem

como uma diminuição de emoções positivas e redução de satisfação com a vida após a declaração da COVID-19 na China. Além disso, as pessoas mostraram mais preocupação com saúde e família e menos preocupação com lazer e amigos.<sup>20</sup>

Nessa amplitude, para minimizar todo esse impacto da pandemia, é interessante observar que diversas universidades e hospitais da China, fazem uso de sistemas formados por equipes de resposta à crise, que fornecem educação em saúde mental para pacientes e para a equipe médica da linha de frente.<sup>21,22</sup>

A exemplo da China alguns governos instituíram plataformas online e aplicativos para veicular aulas, atividades, fornecer auxílio psicopedagógico. Com essa estratégia os profissionais da saúde podem orientar, acolher e esclarecer dúvidas por chat online ou teleatendimento.<sup>18</sup>

Tragédias anteriores mostraram que as implicações para a saúde mental podem durar mais tempo, tendo maior prevalência que a própria epidemia e que os impactos psicossociais podem trazer imensos problemas econômicos.<sup>18,20</sup>

Assim ressalta-se a importância de não menosprezar o contexto psíquico em detrimento aos danos físicos, sendo necessário políticas bem estruturadas no âmbito psicossocial, econômico e educacional com a intenção de atenuar todos os prejuízos.<sup>18</sup>

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A COVID-19 transformou o inusitado em algo cotidiano trazendo consequências consideráveis na saúde mental. Equipes na linha de frente empurrados ao limite de sua capacidade física-emocional, vivenciando um o colapso do sistema de saúde. Pessoas expostas a frequentes situações de estresse, ansiedade e pânico.

Neste contexto, a saúde mental precisa ser amplamente debatida e promovida entre os diferentes setores da sociedade. Faz-se viável compreender que para minimizar

as repercussões psíquicas geradas, é necessário um olhar mais atento para medidas de apoio psicossocial.

Assim, profissionais de saúde devem ser capacitados e incentivados a atuar sempre com segurança, sendo submetidos a uma carga horária de trabalho compatível, e assistidos por uma equipe de referência em saúde mental.

A população em geral, deve obter informações seguras desprovidas de sensacionalismo. O acesso aos recursos tecnológicos torna-se uma ferramenta importante na diminuição do isolamento social. Plataformas online que ofereçam atendimento psicológico gratuito, sobretudo visando a terceira idade, é uma iniciativa que pode contribuir para o acolhimento, amenizando efeitos como ansiedade, tristeza e depressão.

Ainda não é possível computar a real dimensão dos impactos que esse período pandêmico pode gerar futuramente na saúde mental de toda a população envolvida, mas diante de todo o exposto, torna-se imperioso traçar estratégias visando amenizar os possíveis danos.

Este estudo consistiu em uma revisão de literatura, de modo que pesquisas adicionais sobre a temática são essenciais. Nesse sentido, levantamentos sobre o impacto da COVID-19 na saúde mental e possíveis intervenções, são de suma importância considerando as características dos diferentes grupos atingido. No intuito de contribuir para o aperfeiçoamento da prática no contexto da saúde mental em situações de emergências humanitárias.

## REFERÊNCIAS

1. Raony et al. Psycho-Neuroendocrine-Immune Interactions in COVID-19: Potential Impacts on Mental Health. *Frontiers in Immunology* 2020 May; 11(1170):1-15.
2. Lisheng W, Yiru W, Dawei Y, Qingquan L. Review of the 2019 novel coronavirus (SARS-CoV-2) based on current evidence. *Int J Antimicro Ag* 2020 Mar;1-7.
3. World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19): Situation Dashboard. (2020). Available online at: <https://who.sprinklr.com/> (accessed Ago 1, 2020).
4. Chih-Cheng L, Tzu-Ping S, Wen-Chien K, Hung-Jen T, Po-Ren H. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *Int J Antimicro Ag* 2020 Feb;1-9.
5. Vaira LA, Salzano G, Deiana G, De Riu G. Anosmia and Ageusia: Common Findings in COVID-19 Patients. *Laryngoscope*. 2020;130(7):1787.
6. Bo HX, Li W, Yang Y, et al. Posttraumatic stress symptoms and attitude toward crisis mental health services among clinically stable patients with COVID-19 in China. *Psychol Med*. 2020;1-2.
7. Xiangyu K, et al. Prevalence and Factors Associated with Depression and Anxiety of Hospitalized Patients with COVID-19. *Medrxiv* 2020 Apr.
8. Yuhong D, et al. Psychological impact of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak on healthcare workers in China. *Medrxiv* 2020 Mar.
9. Zhou Z, et al. COVID-19 in Wuhan: Immediate Psychological Impact on 5062 Health Workers. *Medrxiv* 2020 Mar.

10. Cabral LR. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis* 2020;30(2):1-10.
11. Ornell F, Schuch JB, Sordi AO, Kessler FHP. “Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies. *Braz J Psychiatry*. 2020 May-Jun;42(3):232-235.
12. Schmidt B, et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estud. psicol. (Campinas)* 2020 Mai; 37: e200063.
13. Yu-Tao X, et al. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet* 2020 Mar;7:228-229.
14. Oliveira WA, Oliveira-Cardoso EA, Silva JL, Santos MA. Impactos psicológicos e ocupacionais das sucessivas ondas recentes de pandemias em profissionais da saúde: revisão integrativa e lições aprendidas. *Estud. psicol. (Campinas)* 2020 Mai;37:1-12.
15. Yang L, Yin J, Wang D, Rahman A, Li X. Urgent need to develop evidence-based self-help interventions for mental health of healthcare workers in COVID- 19 pandemic. *Psychological Medicine* 2020 Apr;1-2.
16. Jiang D, et al. Psychological symptoms among frontline healthcare workers during COVID-19 outbreak in Wuhan. *General Hospital Psychiatry* 2020; 1-2.
17. Sun J J, Jin Y J. Mental Health and Psychological Intervention Amid COVID-19 Outbreak: Perspectives from South Korea. *Yonsei Med J* 2020 Apr;61(4):271-272.
18. Lima S, et al. Impactos no comportamento e na saúde mental de grupos vulneráveis em época de enfrentamento da infecção COVID-19: revisão narrativa. *REAS* 2020 Jun;(46): e4006.

19. Shuai L et al. Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet* 2020 Apr, 7:17-18.
20. Sijia L, Yilin W, Jia X, Nan Z, Tingshao Z. The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020 Feb;1-9.
21. Md ZahirAhmed. Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. *Asian Journal of Psychiatry* 2020 Jun;51.
22. Wen L, et al. Progression of Mental Health Services during the COVID-19 Outbreak in China. *Int. J. Biol. Sci.* 2020;16(10): 1732-1738.