



SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

ARTHUR DE BORTOLI ROTA; GABRIEL BIONDINO MARCOS; DANIELLE FERNANDA BECKER MAIA MARIA LUIZA PARRA REZENDE; INGRIDHY CANÔNICA

RESUMO

Hodiernamente, os transtornos mentais recebem uma atenção privilegiada nos mais variados estudos da área da saúde. O enfoque nessa tema possui íntima relação com o aumento do índice de frequência destes distúrbios na sociedade global. A ansiedade, em especial, se torna assunto recorrente de pesquisas científicas, pois se busca a desmistificação desta como doença irremediável, ressignificando-a como um mal que acomete grande parte da população devido diversos fatores, entre eles, às mudanças recorrentes na sociedade tecnológica do século XXI. Não obstante, devido ao extenso período de isolamento e quarentena ao qual as pessoas foram impostas, há de se esperar um incremento na incidência desta, uma vez que o confinamento social trouxe à tona toda a necessidade de socialização inerente ao Homem que – por muitas vezes – é sobrecarregada na incansável rotina contemporânea.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade. Pandemia. Transtornos mentais.

1. INTRODUÇÃO

A obra “O grito” do pintor norueguês Edvard Munch retrata um personagem em uma atmosfera íntegra assolada pelo caos, os indivíduos com transtornos ansiosos espelham características ao quadro de Munch, sendo envoltos de sentimentos vagos e desagradáveis, consumidos pelas incertezas derivadas de antecipação de perigo ou algo estranho. O isolamento social sucedido à pandemia gerada pelo vírus da COVID-19 gerou o rompimento das relações interpessoais da sociedade como um todo, estando relacionado com o constante súbito do aumento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG).

Nesse presente artigo busca-se identificar as principais alterações tangíveis ocorridas com os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental da população brasileira, com a finalidade de coletar dados sobre as mudanças trazidas à vida social e mental das pessoas.

2. METODOLOGIA

Nesse contexto, frisou-se buscar dados de advindo de uma variedade de artigos com datação de 2020 a 2022 – período que compreende o início da pandemia da COVID-19

buscando as palavras chaves: ansiedade, pandemia, transtorno ansiosos, isolamento social e relações interpessoais. Para isso optamos a busca em sites acadêmicos como o Biblioteca Eletrônica Científica Online (SciELO), Google Acadêmico ou o Portal de Periódicos da CAPES.

I. DAS MUDANÇAS DA DINÂMICA SOCIAL: A DESVALORIZAÇÃO DA SOLIDÃO E A TECNOLOGIA

Fato é que a Revolução Digital promoveu uma grande alteração nas dinâmicas de relações interpessoais. A partir da popularização das tecnologias informáticas, a sociedade passou a ser capaz de acessar um vasto número de informações complexas com a facilidade e praticidade de um simples clique. Apesar disso, essas tecnologias trouxeram consigo novas formas de distúrbios que, durante o século XX, incidiam em uma taxa muito inferior, uma vez que a vida era “mais lenta”, ou seja, as informações não eram de livre acesso, sendo responsabilidade dos principais veículos de mídia (rádio e TV) a sua divulgação por meio de periódicos que ocorriam poucas vezes ao dia.

Dessa forma, é possível afirmar que, conforme essas novas tecnologias passaram a ser incorporadas no dia a dia das relações humanas, a sociedade passou por um processo de aceleração, inaugurando o que hoje é conhecido como a Era Contemporânea. O início de um novo período costuma ser acompanhado por mudanças profundas na forma como a sociedade se organiza e se distribui, podendo promover a melhoria da qualidade de vida que, nesse caso, se traduz em acessibilidade, aproximação – por conta da internet e o fato de que a distância, hoje, é facilmente vencida por uma simples mensagem de aplicativo – e o aumento da intensidade no fluxo de informações.

Entretanto, novos males surgem a partir dessa nova dinâmica. A acessibilidade se desenvolve na necessidade constante de se portar algum tipo de aparelho comunicativo, seja telefone celular ou computador; a relativização das distâncias físicas acabam por desvalorizar as relações interpessoais, uma vez que se perde a noção da importância da pessoa, pois uma rápida mensagem é capaz de transmitir a falsa sensação de que o indivíduo está se relacionando perfeitamente; e o aumento do fluxo de informações acaba por promover uma hiperexposição a notícias e chamadas negativas que influenciam diretamente na psique humana.

Em suma, todos os aspectos supracitados possuem relação com a maior dificuldade do século XXI: os transtornos mentais. Ainda assim, mesmo que seja visível o incremento do número de indivíduos afetados por essas condições quando comparamos as sociedades predecessoras e a atual, vemos a desvalorização da solidão – no sentido de autossuficiência – e do espaço pessoal, conforme explicita BANERJEE (2020):

“Loneliness, which on one hand is an emotion filled with terror and desolation, solitude, its cousin is full of peace and tranquillity. The primal answer to loneliness has always been in our roots: the ability to be at peace with oneself. This however has been a habit long lost by the humanity in the trends of globalization.”

No entanto, a pandemia global da COVID-19 foi responsável pela interrupção dos novos padrões sociais estabelecidos. Em outras palavras, a nossa acelerada e imparável rotina, de repente, sofreu uma parada forçada. Segundo Bezerra, Silva, Soares (2020, SP):

“A pandemia do novo coronavírus (Sars-CoV-2) imprimiu à humanidade novas normas de viver e trabalhar, impôs distanciamento social, isolamento domiciliar e outras mudanças na vida social orientadas a diminuir a transmissão do vírus. A adaptação à nova realidade intensifica sentimentos de solidão, angústia e sintomas

como estresse, insônia, especialmente entre populações mais vulneráveis e fragilizadas.”

Fica notável que as mudanças drásticas da vida corriqueira das pessoas e o distanciamento social refletem nos mais variados aspectos da vida, DOS SANTOS, DE SOUZA (2022) salientam que além do medo de contrair a doença, o vírus tem gerado inseguranças em todos os aspectos da vida das pessoas, desde a perspectiva coletiva a individual, como as modificações no funcionamento da sociedade e nas relações interpessoais.

II. A CONTRADIÇÃO ENTRE A ACESSIBILIDADE EXCESSIVA A INFORMAÇÕES E O ISOLAMENTO

Neste cenário de pandemia de COVID-19 devido ao rápido avanço da doença e do excesso de informações confiáveis e não confiáveis, chamadas de “*fake news*”, gerou um âmbito favorável para alterações comportamentais e adoecimento psicológico que afetam diretamente a saúde mental dos indivíduos (DOS SANTOS, DE SOUZA, 2022, p.15).

Considerando os argumentos dos autores supracitados, entendemos que a frequente atualização do quadro pandêmico global e a ausência da perspectiva de melhora acarreta numa sensação de insegurança geral, na qual os indivíduos temem pelo futuro tanto quanto pelo presente, gerando um ciclo extremamente viciado de estresse e ansiedade.

Para a Teoria das Relações Humanas, o homem é um ser sociável, ou seja, ele faz parte de um grupo, ele quer ser aceito pelo grupo, logo, a disrupção - como o isolamento - do homem em seu meio social por um período prolongado de tempo cessaria a necessidade de socialização do homem, inibindo uma característica inata do ser humano, “*this experience is a salutary reminder of the vital contribution that social connection makes to health and wellbeing*” (SMITH BJ; LIM MH, 2020, SP). Dessa forma, o ocasionamento de novas adversidades torna-se incontestável, gerando impactos biopsicossociais em toda a sociedade.

É importante ressaltar que o distanciamento físico, ou seja, uma das principais medidas de proteção tomadas na pandemia da COVID-19, de acordo com SMITH, LIM (2020), tem gerado consequências psicossociais significativas em jovens e adultos. É importante citar também que o revisor do estimado “*Journal of Geriatric Psychiatry*”, doutor Barnejee afirma que:

“This COVID-19 pandemic seems to have brought our frenzied speed of modern society to a grinding halt and has literally crushed the wings of unlimited social interaction. Under these social restrictions, individuals are forced to reconcile with this terrifying reality of isolation which can contribute to domestic interpersonal violence and boredom. (...) This has increased the prevalence of depression, anxiety, post-traumatic stress disorders and insomnia in the population.” (2020, p. 3)

Diante do fator de crescimento de inúmeros transtornos sociais ou psicológicos, ou seja, o isolamento social, os artigos mostraram que, dentre os transtornos mentais observados durante o período pandêmico, aqueles relacionados à ansiedade foram os que mais registraram um aumento exacerbado de sua incidência.

III. O ISOLAMENTO SOCIAL NA PANDEMIA E O TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Segundo o Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: *American Psychiatric Association* (5 edição, Porto alegre, p. 189, 2014), os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados. Em outras palavras, a “ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto

derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho” (CASTILLO, Ana Regina GL, et al., 2020, SP).

O transtorno de ansiedade foi descrito como uma disfunção da atividade mental por Augustin-Jacob Landré-Beuvais (1772-1840), sua primeira aparição foi descrita como uma síndrome compostas por aspectos emocionais e por reações fisiológicas. Para CASTILLO (2020), os pacientes apresentam medo excessivo, preocupações ou sentimentos de pânico exagerados e irracionais a respeito de diversas situações, são pessoas tensionadas e dão a impressão de que a ansiedade é estimulada por qualquer situação. Afirma também que tal transtorno pode ser reconhecido como patológicos quando são exagerados e desproporcionais com o estímulo que irá desencadeá-la, interferindo no conforto emocional, desempenho diário ou a qualidade de vida do indivíduo.

É crucial revermos parâmetros de endemias ou situações já semelhantemente vivenciadas, para entendermos por quais motivos a TAG foi vivenciada por tantas pessoas durante a pandemia da COVID-19. Um dos principais indícios para tal aumento foi a experiência do isolamento social em casos anteriores.

”Os nossos achados apontam para os maiores níveis de ansiedade entre pessoas que já tinham vivenciados momentos de isolamento social ou que podem indicar que experiências anteriores podem não ter auxiliado no manejo da ansiedade no momento da COVID-19” (BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes *et al.*, p 226)

Estudos feitos durante à pandemia de 2009 causada pelo vírus da H1N1, mostraram que uma porção significativa de 496 profissionais da saúde em um hospital de ensino experimentaram uma ansiedade moderadamente alta na época (BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes *et al.*, p 225. *apud*, GOULIA *et al.* 26).

Não obstante, o isolamento social e a obrigatoriedade do período de quarentena durante um longo período de tempo acarretou numa diminuição significativa e instantânea de atividades que eram favoráveis à interação social e, portanto, salutar ao desenvolvimento das relações interpessoais. Tal ocorrência é responsável pela mudança nos hábitos de cada indivíduo, trazendo à tona o impacto que a falta de relacionamento pode acarretar no ser humano.

“Apesar do distanciamento social, no cenário de pandemia, estar associado a um evento estressante, outros efeitos são documentados em consequência dessa medida. O aumento do consumo de álcool e tabaco está entre os efeitos citados na literatura. O possível motivo descrito para piora nos padrões de consumo de álcool e o desejo de fumar decorre do aumento do sofrimento psicológico desencadeado pelo isolamento social, dificuldades financeiras e a incerteza sobre o futuro durante e após a pandemia.” (DA CUNHA, 2021)

Além disso, a alteração dos hábitos sociais não se limitam ao que moralmente se considera degradante como o aumento do consumo de bebidas alcoólicas, tabaco e drogas, mas também na piora dos hábitos alimentares, uma vez que a ausência do lazer e o confinamento fazem com que as pessoas busquem novas fontes de prazer, conforme descrito por DA CUNHA, 2021:

“Ademais, o distanciamento social também tem seu impacto nos hábitos alimentares. A restrição espacial, a falta de lazer, a ansiedade, o estresse e o tédio, estão associados a um maior consumo alimentar. Dessa forma, indivíduos estão apresentando uma ingestão excessiva de alimentos, principalmente os ricos em açúcares, denominados de “comida afetiva”, pois estes estimulam a produção de serotonina, causando um efeito positivo no humor.”

Assim, fica nítido que a falta da socialização acarreta na assunção de hábitos degenerativos, principalmente num momento de suscetibilidade como uma pandemia global onde a apreensão pelo futuro é tão grande quanto o medo pelo presente.

3. RESULTADOS

Diante do fator de crescimento de inúmeros transtornos sociais ou psicológicos apresentados nesse presente artigo, pode-se concluir que a pandemia, em conjunto com a desconexão do ser humano do seu meio social, foi um inquestionável marco capaz de intensificar a ocorrência de transtornos de ansiedade em todo o corpo social, atingindo desde os mais jovens até os mais velhos, independentemente de sua idade.

À luz do exposto, têm-se a impossibilidade da coleta de dados em relação a recém nascidos, visto que desenvolveram sua vida inteiramente durante a pandemia, tais resultados apenas serão passíveis de contabilizar quando atingirem sua fase adulta. Ainda assim, é possível que estes serão impactados por distúrbios mentais ou individualismo exacerbado decorrentes da “cultura pandêmica” desenvolvida durante o período de isolamento obrigatório, sendo certo que sua existência constitui uma formação individual.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em uma pandemia viral, o medo do contágio aumenta o estresse e a ansiedade em indivíduos saudáveis e intensifica os sintomas em pessoas com transtornos mentais preexistentes. A sociedade pode experimentar emoções e respostas comportamentais intensas como tédio, solidão, insônia, raiva e, principalmente, o medo.

REFERÊNCIAS

DOS SANTOS, Dayle Fernandes; DE SOUZA, Poliana Cristina;. Impactos biopsicossociais na saúde mental dos sujeitos com quadro de ansiedade durante a pandemia do COVID-19. In.: *Repositório Universitário de Ânima (RUNA)*. Campus Guajajaras com acesso em 29 de mar. de 2022

BEZERRA ACV, SILVA CEM, SOARES FR, SILVA JAM. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Cienc Saude Colet*. 2020; 25(1):2411-21.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: dsm-5 / [American Psychiatric Association] (5 edição, Porto alegre, p. 189, 2014)

BANERJEE, D.; RAI, M. Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(6), 525–527. Acesso em 24/04/2022.

SMITH BJ; LIM MH. How the COVID-19 pandemic is focusing attention on loneliness and social isolation. *Public Health Res Pract*. 2020;30(2):e3022008. Acesso em 23/04/2022.

CASTILLO, Ana Regina GL, et al. Transtornos de ansiedade. *Rev. Bras. Psiquiatr.*, São Paulo, v. 22, supl. 2, pág. 20-23, dezembro de 2000. Disponível

em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 26 out. 2020.

BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes et al. Brazilian's frequency of anxiety, depression and stress symptoms in the COVID-19 pandemic. In.: *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*. Recife, PE, 2021. Disponível em <https://doi.org/10.1590/1806-9304202100S200005> com acesso em 04 de abr. de 2022.

DA CUNHA, Carlos Eduardo; *et al.* Isolamento social e ansiedade durante a pandemia da COVID-19: uma análise psicossocial. Curitiba: *Brazilian Journal of Health Review*, vol. 4, nº 2, 2021.

Dantas, Eder Samuel Oliveira et al. Factors associated with anxiety in multiprofessional health care residents during the COVID-19 pandemic. *Revista Brasileira de Enfermagem* [online]. 2021, v. 74, n. Suppl 1 Acessado 24 Abril 2022] , e20200961. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0961>>. Epub 14 Abr 2021. ISSN 1984-0446. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0961>.