

SAÚDE MENTAL: efeitos psicológicos em tempos de pandemia

Breno Alves Calil¹

Regina Karla Ribeiro¹

Danielle Barbosa da Silva Barros¹

Vinicius Novais Gonçalves de Andrade²

RESUMO: As recomendações de prevenção ao Novo Covid-19 têm foco no total isolamento social e em maiores e melhores cuidados higiênicos, medidas praticamente universais adotadas para impedir a proliferação do vírus. Buscando compreender os efeitos psicológicos em tempos de pandemia na saúde mental dos sujeitos, o presente trabalho apresenta uma revisão bibliográfica (revisão narrativa), que delimita alguns desses impactos. Com a redução das interações sociais os sujeitos em geral passam a viver situações adversas, os profissionais que estão na linha de frente se veem diante de sintomas de depressão e insônia. As mulheres que antes já sofriam com agressões, na situação de distanciamento social isso acaba potencializado com a convivência integral com o agressor. Esse momento pandêmico traz consigo a crise sanitária, econômica e social. É necessário acolhimento as mulheres que sofrem constantemente com a violência doméstica.

PALAVRAS-CHAVE: Pandemia. Psicologia. Efeitos. Isolamento.

1 INTRODUÇÃO

Em janeiro de 2020, a proliferação do novo Corona vírus apareceu como um novo desafio para a humanidade desde a peste bubônica e a gripe espanhola. Nenhuma doença atingiu o mundo com tamanha proporção. Porém, é sabido que a humanidade vive em guerra com pandemias e epidemias há bastante tempo, não sendo esses enfrentamentos algo recente.

Essa pesquisa propõe compreender os efeitos causados na saúde mental das pessoas como consequência do isolamento social e o distanciamento social, Para que isso seja possível é necessário uma reflexão entre o recente Novo Corona Vírus e outras situações semelhantes ocorridas na história do mundo, bem como compreender a diferença dos dois conceitos: isolamento e distanciamento social.

¹ Acadêmico do 6º Período de Psicologia do Centro Universitário Faculdade Alfredo Nasser. E-mail: brenokalil@gmail.com.

² Docente da Faculdade Alfredo Nasser. Estágio Pós Doutoral pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Doutor pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás com período de Estágio Doutoral Sanduiche na Universidade do Porto – Portugal.

Hoje, as recomendações de prevenção ao Novo Covid-19 têm foco no total isolamento social e em maiores e melhores cuidados higiênicos, medidas praticamente universais adotadas para impedir a proliferação do vírus. Mesmo com as diferenças biológicas, sociais, temporais e geográficas, as pandemias costumam resguardar alguns pontos em comum, como o caos social, mudanças de comportamento e disseminação de informações falsas.

Dessa forma, é essencial pesquisar e compreender que além do vírus que se propaga e demanda atitudes por parte do estado, existem pessoas que cumprem essas determinações governamentais e que experimentam sentimentos, sensações, pensamentos e comportamentos mobilizados nesse período de pandemia.

2 METODOLOGIA

Esse trabalho apresenta uma revisão bibliográfica (revisão narrativa) que permitiu apreender os efeitos vividos pelas pessoas em tempos de pandemia, além de contribuir para análise paralela dos resultados. Do ponto de vista metodológico a “[...] revisão bibliográfica também contribui nas construções teóricas, nas comparações e na validação de resultados de trabalhos de conclusão de curso e de artigos científicos” (SILVA; FIDELES, 2017, p. 8, *apud* MEDEIROS).

Nesse trabalho, após a seleção do material que possivelmente faria parte desse artigo, foi realizada leitura analítica e feita sistematização através de fichamento dos artigos mais relevantes, a fim de apreender os efeitos psicológicos vivenciados pelos sujeitos nesse momento de pandemia. As buscas foram realizadas nos bancos de dados do Google acadêmico, Scielo e CAPES. Como palavra chaves utilizou-se, pandemia, peste negra, epidemias, isolamento e saúde mental em tempos de isolamento.

3 DISCUSSÕES, RESULTADOS E/OU ANÁLISE DE DADOS

De acordo com a OMS (1997), o conceito de Pandemia é usado para uma determinada doença que rapidamente se espalha por diversas regiões (continental ou mundial) através de uma contaminação sustentada. Neste quesito, a gravidade da doença não é determinante, mas sim, o seu poder de contágio e sua proliferação geográfica. Deve-se distinguir de epidemia, que segundo a OMS (1997) é a classificação para doenças em que o aumento de casos vai até

um máximo de infecções e depois uma diminuição dos mesmos e não tem a abrangência geográfica da pandemia. Os dois termos se diferem, portanto em proporção, o primeiro em uma escala global, e o segundo podendo ser apenas em um local.

Para Le Goff (2011), nos últimos 30 anos tem crescido o número de surtos de vírus, proliferando, assim, doenças em todo o mundo. Ainda de acordo com esse autor, foi durante a Peste Negra que a cidade de Veneza adotou o conceito de quarentena, herdado do Velho Testamento da Bíblia como tempo de isolamento para surtos de hanseníase na antiguidade.

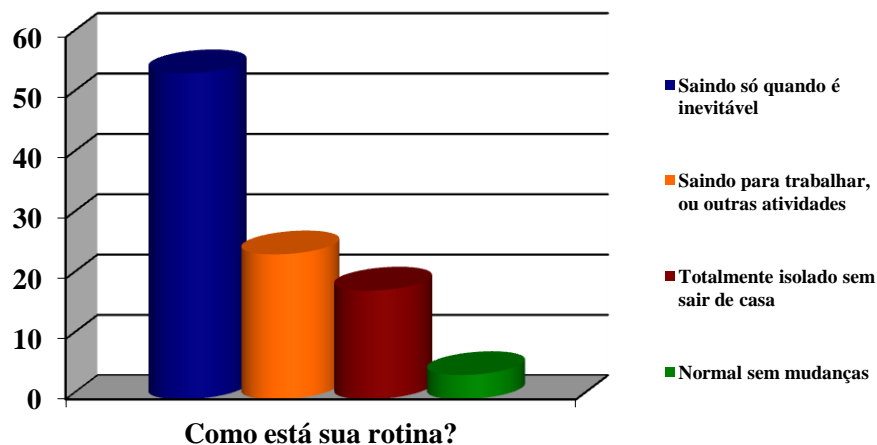
Mesmo com origens distintas, o que mais se assemelha entre os surtos pandêmicos é o comportamento humano diante das doenças com essa proporção. Um primeiro ponto a se observar é o temor da população em relação aos métodos de prevenção das doenças. Observando nossa história, fica clara a necessidade de investir e valorizar cada vez mais as pesquisas científicas, os estudos e os profissionais da saúde. Afinal, mesmo com um histórico de pandemias, ainda temos que avançar para impedir que esse tipo de fenômeno volte a assolar a humanidade. Entretanto, outra herança dos surtos de pandemia é a falta de conhecimento, pois as pessoas acabam se apegando a credices populares ou informações falsas para se prevenir, exatamente pelo medo que experimentam nessas circunstâncias de isolamento e distanciamento social.

Apreender a diferença entre isolamento e distanciamento social é fundamental para compreender os efeitos causados na saúde mental dos sujeitos que se vem diante dessas situações. Segundo “Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos”, o isolamento pode ser definido como a segregação da pessoa infectada com uma doença contagiosa das demais pessoas que não possuem a doença. Já o distanciamento social pode ser esclarecido como uma medida adotada em que o sujeito reduzirá as interações na comunidade, considerando COVID-19 que é uma doença respiratória e a sua transmissão ocorre por gotículas, nota-se que a redução de contato entre as pessoas pode reduzir o número de infectados (AQUINO *et al.*, 2020).

Esclarecidos os conceitos é fundamental compreender a quantidade de pessoas que estão envolvidas e como está o comportamento de mobilidade delas diante das orientações de isolamento e distanciamento social. Dessa forma, conforme figura 1, os autores Aquino et al (2020) replicaram em seu trabalho dados que foram publicados no Google sobre a mobilidade social no Brasil no dia 29 de março, em relação a 16 de fevereiro de 2020. Consta que 18% ficaram totalmente isoladas, sem sair de casa, 54% só saíram quando realmente era necessário, 24% precisavam sair para trabalhar e ou realizar outras atividades e 4% não tiveram nenhuma mudança em suas rotinas. Entretanto, como os autores afirmam, baseado

nos dados de pesquisa do Datafolha, a diminuição da mobilidade foi apenas de 34% no período de 1 a 3 de março de 2020, consequência de nem todas as pessoas terem a possibilidade de trabalhar ou exercer suas atividades laborais em suas residências, de forma remota.

Figura 1 - Mobilidade



Observando o fato de uma parte da população permanecer em casa, distante de ambientes onde desenvolvem atividades como, trabalho, esporte, lazer, além dos relacionamentos afetuosos e profissionais que comumente são construídas nesses ambientes, percebemos efeitos na saúde mental dos indivíduos. Do ponto de vista do distanciamento social o sujeito se vê diante de si mesmo e das pessoas que convivem em sua residência, com o olhar para o isolamento a restrição é ainda mais severa, pois, além ausência das interações já mencionadas, existe ainda o isolamento das pessoas que moram juntos, como parentes e colegas de apartamento. Nesse último, a situação pode trazer prejuízos, o indivíduo se vê diante de si mesmo e passa a perder sua autonomia, medidas compulsórias são lhe aplicadas. (BRASIL, 2020).

Com a redução das interações sociais o sujeito pode se sentir irritado, passar a se sentir sozinho e perceber modificações no sono ou no apetite. Os conflitos em casa podem ser intensificados, isso nos permite elucidar sobre a convivência em tempo integral com as mesmas pessoas. Outros sentimentos que podem acometer os sujeitos em situação de isolamento e distanciamento são a tristeza, medos e o tédio, (devido ao fato de se fazer poucas atividades em casa traga consigo essa sensação), além da insegurança em relação aos riscos que todos têm nesse momento, como, perder o emprego, falência da empresa, transmitir

a doença ou perda de um ente querido. Lima (2020, p. 5), confirma esse argumento ao afirmar que:

[...] Em situações de distanciamento e isolamento, algumas formas de mal-estar são comuns, como a sensação de impotência, tédio, solidão, irritabilidade, tristeza e medos diversos (de adoecer, morrer, perder os meios de subsistência, transmitir o vírus), podendo levar a alterações de apetite e sono, a conflitos familiares e a excessos no consumo de álcool ou drogas ilícitas.

As mulheres vítimas de violência doméstica também têm sofrido com a situação do distanciamento social. Em casa, somente, passando mais tempo com o agressor e com a diminuição do contato dela com a família e amigos, ela se vê diante do agressor integralmente. Uma situação que antes já acometia parte das mulheres brasileiras, infelizmente se replica e intensifica durante esse momento, como justifica Marques *et al.* (2020, p. 2)

Na dimensão individual, podem ser estopins para o agravamento da violência: o aumento do nível de estresse do agressor gerado pelo medo de adoecer, a incerteza sobre o futuro, a impossibilidade de convívio social, a iminência de redução de renda - especialmente nas classes menos favorecidas, em que há grande parcela que sobrevive às custas do trabalho informal -, além do consumo de bebidas alcoólicas ou outras substâncias psicoativas.

A mulher anos afazeres domésticos, nos cuidados com filhos ou as vezes familiares mais idosos e a dependência financeira diminui ainda mais a possibilidade de tentar evitar tais situações de agressões., deixando-a vulnerável a violência física, violência sexual e psicológica (MARQUES *et al.*, 2020, p. 2).

Os trabalhos científicos que trazemos nesse estudo e que visam compreender os efeitos na saúde mental dos sujeitos durante a pandemia, têm destaque para dois grupos, a população em geral e os profissionais da saúde. Os profissionais que estão diante do caos causado pela situação de estado de emergência lidam diariamente com situações de perdas e riscos, estão ligadas diretamente ao combate e atendimento aos sujeitos que precisam de algum suporte, também entram em estado de sofrimento (BRASIL, 2020).

Devido ao entendimento da existência de prejuízos na saúde mental dos profissionais de linha de frente, o Ministério da Saúde criou o atendimento por tele consultas com o objetivo de dar suporte psicológico para esses sujeitos. Schmidt (2020, p. 6) esclarece:

A fora a população geral, profissionais da saúde também costumam experienciar estressores no contexto de pandemias, a saber: risco aumentado de ser infectado, adoecer e morrer; possibilidade de inadvertidamente infectar outras pessoas;

sobrecarga e fadiga; exposição a mortes em larga escala; frustração por não conseguir salvar vidas, apesar dos esforços; ameaças e agressões propriamente ditas, perpetradas por pessoas que buscam atendimento e não podem ser acolhidas pela limitação de recursos; e afastamento da família e amigos.

Pode-se explicitar que os danos causados a saúde mental dos profissionais da saúde são os mais diversos, sentimentos que são oriundos das situações vivenciadas em tempos de pandemia. Conforme citado por Schmidt (2020), uma pesquisa realizada por Zhang (2020a), traz índices de que dos 73,4% dos profissionais médicos que atuavam em cidades chinesas, 50,7% mostraram sintomas de depressão, 44,7% de ansiedade e insônia em 36,1%.

É evidente os sofrimentos psíquicos que todos os envolvidos em situação de pandemia estão sujeitos, como forma de amenizar e proporcionar um cuidado paliativo, é possível, através da tecnologia realizar consultas e atendimentos psicológicos como suporte aos que demandam atenção devido aos conflitos causados pelo momento de isolamento e distanciamento social. Repensar atividades que podem ser desenvolvidas dentro de casa é de suma importância, permanecer ou iniciar um processo terapêutico é fundamental e contribuirá para um melhor percurso durante a pandemia. Além de ser essencial a busca por informações que sejam verídicas e publicadas nos sites oficiais. Com a informação correta é possível perceber que as orientações de isolamento e distanciamento estão ligadas à proposta mais eficiente até o momento de enfrentamento à pandemia.

4 CONCLUSÕES

Essa pesquisa buscou analisar os efeitos psicológicos para a saúde mental as pessoas em tempos de isolamento social, distanciamento social e pandemia por Corona Vírus. Percebe-se que esse vírus trouxe consigo uma crise sanitária, econômica e social, que implicou em questões de saúde mental. Assim, as situações de isolamento social e distanciamento infelizmente possibilitaram mais ocorrências de casos de violência doméstica e sofrimento psíquico. Porém, observando as políticas de enfrentamento possíveis de serem aplicadas, nota-se que se faz necessário acolhimento e acompanhamento maiores das mulheres nessas situações. Em suma, percebe-se que os sentimentos que assolam os sujeitos envolvidos na sociedade sofredora da pandemia do Corona Vírus, possuem sentimento de tristeza, insegurança, incerteza e irritação. Os profissionais que estão na linha de frente, além

de sofrerem constantemente com sentimentos de incerteza e insegurança, vivem diariamente com o medo de serem infectados e adoecerem.

REFERÊNCIAS

AQUINO M. L. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: Potenciais impactos e desafios no Brasil **Ciênc. Saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, supl. 1, 05 jun. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46767-ministerio-da-saude-garante-suporte-psicologico-a-profissionais-do-sus>. Acesso em: 24 ago. 2020.

BROOKS, S. K., *et al.* *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.* **The Lancet**, v. 395, n. 10227, p. 912-920, mar. 2020.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Disponível em: <https://www.cdc.gov/quarantine/index.html> Acesso em: 29 ago. 2020.

LE GOFF, Jacques. **As raízes medievais da Europa**. Petrópolis: Vozes, 2011, p. 228.

LIMA, R. C. Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, Epub, July 24, 2020.

MARQUES, E. S. *et al.* A violência contra mulheres, crianças e adolescentes em tempos de pandemia pela COVID-19: panorama, motivações e formas de enfrentamento. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 36, n. 4, e00074420, abr. 2020. Disponível em: <http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/artigo/1033/a-violencia-contra-mulheres-criancas-e-adolescentes-em-tempos-de-pandemia-pela-covid-19-panorama-motivaes-e-formas-de-enfrentamento> Acesso em: 27 ago. 2020.

SCHMIDT, Beatriz. **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)**. 2020.

SILVA, Matheus Alves Duarte. **A peste bubônica no Brasil: debates e controvérsias (1897-1904)**, 2013.

SILVA, S, D; FIDELES, J, T. **A atuação do professor na inclusão de alunos com deficiência na educação de ensino médio**. Universidade Federal Fluminense – UFF. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/bitstream/1/6389/1/Daniele%20Santos%20-%20Joselayne%20Tostes.pdf>. Acesso em: 29 ago. 2020.