

Pandemia e saúde mental: consequências

Ana Carolina Carvalho de Faria¹; Rafaella Yokota Guedes¹; Bianca Rafaela de Sousa Sá¹; Bruna Campos Guimarães¹; Yohanan Yosef Soares¹; Karine Harumi de Castro Shimasaki¹; Hugo Ludovico Martins²

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA.
2. Docente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA.

RESUMO: O presente estudo tem por objetivo analisar e descrever os efeitos da pandemia causada pelo vírus COVID-19 na saúde mental de adultos e suas consequências relacionadas. Trata-se de uma mini revisão de literatura, em que a coleta de dados foi feita a partir de fontes secundárias de dezoito artigos selecionados. As buscas foram realizadas nas bases de dados Pubmed e SciELO. Foram utilizados os descritores “Saúde Mental” AND “Adultos” AND “COVID-19” em inglês ou português. Os critérios de inclusão foram: estudos publicados entre 2020 a 2021 com período de início e andamento, respectivamente, da transmissão do vírus, de acordo com a relevância temática, e além disso, os critérios de exclusão foram artigos de revisão que não relacionados ao tema e à cronologia adotada. Um estudo mostra que o coronavírus acarreta distúrbios neurológicos e que a associação dessas alterações e da pandemia estão relacionadas com aumento de pessoas com problemas de saúde mental, enfatizando-se ansiedade e depressão. Na neurocognição, os sintomas associados à doença enquadram-se como comprometimento da memória do hipocampo e das corticais, problemas de atenção, delírio e déficits de aprendizagem em adultos. Em outro estudo transversal, com pouco mais de 4500 profissionais de saúde, em países da Europa foi evidenciado que ao menos 25% sofriam de sintomas negativos de saúde mental devido experiências negativas da COVID-19, como estresse, dificuldade para dormir e concentrar-se, hipervigilância, medo constante, dentre outros sintomas. Os estudos, obtidos a partir das análises dos artigos, corroboram para a tese de que a COVID-19 acarreta o aumento de doenças e transtornos relacionados à saúde mental. Desse modo, é possível identificar os grupos com maior risco de aparecimento de tais doenças, o que permite intervenções a fim de possível prevenção clínica.

Palavras-chave: saúde mental; adultos; COVID-19.

INTRODUÇÃO

Uma nova doença infecciosa por coronavírus – *CoronaVirus Disease 2019*(COVID-19)- foi descoberta em dezembro de 2019 em Wuhan, na China. Os casos se iniciaram com relato de pneumonia com origem desconhecida e Síndrome Respiratória Aguda Grave pelo coronavírus 2 (SARS-CoV-2), desde então sendo analisado a fim de obter maior conhecimento de um vírus pouco estudado e temido entre os cientistas e profissionais de saúde (FUNG; LIU, 2019). A sua principal forma de transmissão é por meio de aerossóis ou fômites, tendo a pandemia se expandido de uma forma rápida e letal.

Até março de 2020, quase meio milhão de pessoas já estavam confirmadas com COVID-19 e havia mais de 20.000 mortes em todo globo, enfatizando que muitos dos números são subnotificados (DU TOIT, 2020). A partir disso, vários países, com suporte da Organização Mundial de Saúde (OMS) decretaram estado de calamidade pública e instituíram quarentenas e lockdowns para conter o avanço do novo coronavírus (CARLOS *et al* ;2020). Nesse sentido, é primordial estabelecer que as interações são produtos de variados resultados, causando consequências positivas e/ou negativas (VANHAECT *et al.*; 2021).

Dessa forma, outras medidas como restrições a viagens internacionais foram implementadas para conter os casos. No entanto, a saúde, em vários lugares enfrenta demanda esmagadora de atendimento aos pacientes e devido isso, houve a suspensão de cuidados não urgentes ou emergenciais psiquiátricos. Logo, pacientes com demandas psíquicas relacionadas ao COVID-19 passam por meio de negligências médicas, tendo suas questões postergadas a partir de triagens e instituição de prioridades clínicas, o que acarretou um maior sofrimento físico, emocional e psicológico (LI *et al*, 2020)

Assim, uma das consequências da pandemia é o impacto no cuidado de pessoas com comorbidades, doenças crônicas e transtornos psiquiátricos, devido ao isolamento social e a diminuição da assistência em serviços de saúde. Essa vigilância em grande parte está reservada para manejo de pacientes com COVID-19 e juntamente com solidão e mudanças cotidianas como dificuldades financeiras, causaram transtorno depressivo maior e pós-traumático, dentre outros, com efeitos a longo prazo nas funções cerebrais, além do medo e negligência da população na busca de atendimento ainda que necessário (CHU *et al*, 2020; ESTRELA, *et al*, 2020).

Ademais, colocando a interação social como padrão para a comunicação interpessoal define-se que as formas de contágio da doença, obtida por meio desse contato, podem trazer graves consequências a longo prazo para a saúde dos humanos, desde os processos mentais e psíquicos até físicos que relacionam-se com o bem-estar. Logo, muitos estudos trouxeram os efeitos, analisando danos cerebrais que afetaram de alguma forma a saúde mental causados pelo coronavírus, sendo imprescindível para correlacionar a COVID-19 e os efeitos catastróficos no corpo humano (VALENZANO *et al*, 2020).

Devido à preocupação excessiva com a ameaça biológica em si e seus desdobramentos na propagação e com a prevenção, a questão mental ficou para abordagem secundária, sendo negligenciada

pelas entidades responsáveis em cada governo (VALENZANO *et al*, 2020). Isto posto, o presente estudo tem por objetivo analisar e descrever os efeitos da pandemia causada pelo vírus COVID-19 na saúde mental de adultos e suas consequências relacionadas.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma mini revisão de literatura, em que a coleta de dados foi feita a partir de fontes secundárias de dezoito artigos selecionados em levantamento bibliográfico prévio, realizado de forma descritiva, no qual foram compilados dados de diversos estudos publicados. Desse modo, a pesquisa foi sistematizada iniciando com a definição do tema; escolha da questão norteadora, e posterior busca das informações na literatura. As buscas foram realizadas nas bases de dados: Public Medlines (Pubmed) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foram utilizados os descritores “Saúde Mental” AND “Adultos” AND “COVID-19” em inglês ou português. Os critérios de inclusão foram: estudos publicados entre 2020 a 2021 com período de início e andamento, respectivamente, da transmissão do vírus, de acordo com a relevância temática, e além disso, os critérios de exclusão foram artigos de revisão que não relacionados ao tema e à cronologia adotada. Assim, a partir desses dados pode ser realizada uma aferição tanto dos efeitos positivos quanto negativos referentes ao tema em estudo.

RESULTADOS

A expressão contágio refere-se à transmissão de uma doença infecciosa de uma pessoa doente para uma pessoa saudável através de fômites ou até mesmo, água, alimentos, outros microorganismos ou pelo próprio ar. Contudo, no campo mental, o contágio refere-se a transmissão de diferentes ideias, sentimentos e humor, sendo que no psiquiátrico essa expressão denomina a patologia em si (GOULAERTE *et al*, 2021).

Um estudo mostra que o coronavírus acarreta distúrbios neurológicos e que a associação dessas alterações e da pandemia estão relacionadas com aumento de pessoas com problemas de saúde mental, enfatizando-se ansiedade e depressão. Na neurocognição, os sintomas associados à doença enquadram-se como comprometimento da memória do hipocampo e das corticais, problemas de atenção, delírio e déficits de aprendizagem em adultos (GAO *et al*, 2020).

Em outro estudo transversal, com pouco mais de 4500 profissionais de saúde, em países da Europa foi evidenciado que ao menos 25% sofria de sintomas negativos de saúde mental devido experiências negativas da COVID-19, como estresse, dificuldade para dormir e concentrar-se, hipervigilância, medo constante, dentre outros sintomas. Nesse sentido, o estudo é limitado por opiniões e sintomas subjetivos que a longo prazo podem tornar-se viés (GAO *et al*, 2020).

Outra pesquisa indicou que pouco mais de 10% se manteve em níveis diminuídos de saúde mental e que 50% tinha apenas nível moderado de saúde. Dentro dessa perspectiva, alguns indicadores

como nível de educação, resposta psicológica e apoio social mudaram esses níveis de forma positiva, podendo ser considerados como fatores transformadores. Em outro viés, contrapondo a esse resultado, a piora da situação financeira e a dificuldade de acesso a alimentação básica são fatores causadores negativos. É importante relatar que todos os quesitos pioraram após a COVID-19 (GLOSTER *et al*, 2020).

Comprovando para a hipótese da associação entre piora da saúde mental após a pandemia do vírus, um estudo relata que sobre a hipervigilância identificou-se uma probabilidade 12x maior de sua apresentação durante o contágio, bem como depois, em comparação à fase anterior à doença. Além disso, em relação a profissionais de saúde, sintomas pessoais de entregar um trabalho eficaz e importante tornaram-se menos frequentes, bem como 24% relatou a necessidade de orientação profissional para superar as sequelas emocionais causadas pelo vírus. Por fim, a faixa etária mais afetada em relação a associação COVID-saúde mental concentra-se nos 30-49 anos (MEYER *et al.*, 2020).

DISCUSSÃO

Ainda que os estudos corroborem para que a etiologia dos sintomas causados na população mundial seja devido aos efeitos do vírus, os estudos são limitados, pois há fatores externos não estudados associadamente, deixando a dúvida de fatores causadores como estresse sobre a pandemia ou até mesmo terapêuticas como a farmacologia empregada em cada indivíduo, enfatizando-se a automedicação indevida (SON *et al.* ;2020).

O estudo mostrou que durante a pandemia e o distanciamento social analisados, 40% dos brasileiros se sentiram tristes ou sempre deprimido, sendo que a maior porcentagem, 52% relataram sempre ou quase sempre se sente ansioso ou nervoso. Entre os brasileiros adultos que não tinham problemas de sono antes da pandemia, 43,5% começaram a ter problemas de sono. Na China, um estudo com 1.210 entrevistados mostra que mais de 53% dos entrevistados apresentam efeitos psicológicos moderados ou graves, dos quais 16% apresentam sintomas de depressão, 28% apresentam transtornos de ansiedade e 8% hipertensão (ZHAO *et al*, 2020; SILVA JUNIOR *et al*, 2020).

Contrapondo a isto posto, em outro estudo, com quase 1600 participantes do sudoeste da China, epicentro da pandemia, as pessoas afetadas pela quarentena foram comparados com pessoas que não foram afetadas pelo momento. Constatou-se que, entre aqueles que não foram afetados pelo isolamento, as proporções de ansiedade e depressão foram de 6,7% e 11,9%, respectivamente. O percentual de depressão e a prevalência de pessoas afetadas pelo isolamento foram de 12% e 22%, respectivamente. De acordo com os elevados valores de ansiedade e depressão detectados neste estudo durante uma pandemia e em condições de isolamento ou isolamento social, esses outros estudos também foram verificados, embora tenham resultados diferentes nas epidemias devido ao uso de diferentes tipos de amostras (LEE, 2020; BARROS *et al*, 2020; DE BONI *et al*, 2020).

Os estudos evidenciam que pessoas jovens adultas tiveram uma prevalência maior de sintomas negativos de saúde mental durante a pandemia em comparação com participantes mais velhos. No entanto, em comparação com os idosos, as pessoas nessa faixa etária são quase três vezes mais "tristes" e sempre se sentem ansiosas, quase quatro vezes mais. Também entre os mais jovens, os problemas de sono ocorrem com mais frequência. Esses problemas são pandêmicos ou agravaram-se quando já existiam. Curiosamente, ao contrário do exposto, alguns autores chamam a atenção que os idosos são mais suscetíveis a problemas emocionais durante as crises e epidemias (ZHAO *et al*, 2020; SILVA JUNIOR *et al*, 2020).

A taxa de mortalidade de idosos infectados com COVID-19 é relativamente alta. Além disso, a China tem a maior população idosa do planeta, por isso serviços especiais foram organizados para participar, considerando que a prevalência de sintomas depressivos entre os idosos na China chega a 23,6% (BARROS *et al*, 2020).

Em uma amostra de 7.236 pessoas com idades entre 6 e 80 anos, em comparação com outras, indivíduos com menos de 35 anos apresentaram sintomas depressivos, como tristeza, humor deprimido, insônia, mudança de apetite, dentre outros. No entanto, esses autores não descobriram que a qualidade do sono é associada com a idade e ao analisarem amostra de pessoas com 18 anos ou mais, encontraram médias de escores de ansiedade e depressão significativamente superiores no segmento de menos de 30 anos, comparado ao de 50 anos ou mais (BARROS *et al*, 2020).

CONCLUSÃO

Os estudos, obtidos a partir das análises dos artigos, corroboram para a tese de que a COVID-19 acarreta o aumento de doenças e transtornos relacionados à saúde mental. Desse modo, é possível identificar os grupos com maior risco de aparecimento de tais doenças, o que permite intervenções a fim de possível prevenção clínica.

Contudo, os estudos apresentam limitações, tanto por se tratar de um estudo transversal e não ser possível que se determine todas as relações causais dos acontecimentos, quanto por apresentar análises que foram feitas subjetivamente e com um número menor de participantes. Acerca de perspectivas futuras, teme-se que a saúde mental e doenças relacionadas piorem conforme a progressão da COVID-19, ainda que a transmissão dessa esteja diminuindo, pois as sequelas ficam remanescentes, o que pode trazer prejuízos a vários aspectos da vida social.

REFERÊNCIAS

BARROS MBA, *et al*. Report on sadness/depression, nervousness/anxiety and sleep problems in the Brazilian adult population during the COVID-19 pandemic. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiol Serv Saude.** , v. 29, n.4, 2020.

CARLOS W.G., et al., Novel Wuhan (2019-nCoV) Coronavirus. **Am J Respir Crit Care Med**, 2020.

CHU DK., et al. Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis. **Lancet Public Health**. , v. 395, n. 10242, p. 1973-1987, 2020.

DE BONI RB, et al. Depression, Anxiety, and Lifestyle Among Essential Workers: A Web Survey From Brazil and Spain During the COVID-19 Pandemic. **J Med Internet Res**. , v.22, n.10, 2020.

DU TOIT, A. Outbreak of a novel coronavirus. **Nat Rev Microbiol**, 2020.

ESTRELA FM., et al. Covid-19 e Doenças Crônicas: impactos e desdobramentos frente à pandemia. **Rev baiana enferm.**, v.34, n.1, e36559, 2020.

FUNG, T.S.; LIU, D.X. Human Coronavirus: Host-Pathogen Interaction. **Annu Ver Microbiol**, v.73, p. 529-557,2019.

GAO, J et al. Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak.” **PloS one**, v.15, n.4, 2020.

GLOSTER, A.T. et al. Impact of COVID-19 pandemic on mental health: An international study.” **PloS one**, v. 15, n.12, 2020.

GOULAERTE, JF et al. COVID-19 and mental health in Brazil: Psychiatric symptoms in the general population. **J Psychiatr Res.**, v. 132, p. 32-37, 2021.

LEE,S.A. Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety.” **Death studies**, v.44, n.7, p. 393-401, 2020.

LI R., et al. Substantial undocumented infection facilitates the rapid dissemination of novel coronavirus (SARS-CoV2). **Science**. 2020:eabb3221

MEYER, J et al. Changes in Physical Activity and Sedentary Behavior in Response to COVID-19 and Their Associations with Mental Health in 3052 US Adults.” **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n.18, 2020.

SILVA JUNIOR, F.G.J et al. Impact of COVID-19 pandemic on mental health of young people and adults: a systematic review protocol of observational studies.” **BMJ open** , v. 10, n.7, 2020.

SON, C et al. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study.” **Journal of medical Internet research**, v.22, n.9, 2020.

VALENZANO, A. et al. The Social Brain and Emotional Contagion: COVID-19 Effects. **Medicina**,v. 56, n. 12, 2020.

VANHAECT, K et al. COVID-19 is having a destructive impact on health-care workers' mental well-being.” **International journal for quality in health care : journal of the International Society for Quality in Health Care** , v. 31, n.1, 2021.

ZHAO, S.Z. *et al.* Social Distancing Compliance under COVID-19 Pandemic and Mental Health Impacts: A Population-Based Study.” **International journal of environmental research and public health** , v. 17, n. 18, 2020.