

A PANDEMIA DA COVID-19 E A SUA INFLUÊNCIA NO SISTEMA PSICOLÓGICO

Elaine Pacheco Lauro da Costa¹
Juliana Rodrigues Ribeiro²

Resumo

A formação do enfermeiro educador deve ser pauta de eloquentes discussões, pois se sabe que a educação neste nível tem como missão essencial a formação de profissionais altamente capacitados, que atuem como cidadãos responsáveis, competentes e comprometidos com o desenvolvimento social, o que implica que o processo de formação seja pleno de conhecimentos e habilidades que permitam cumprir as funções que sua profissão exige e aprimorar sua prática bem como entender a melhor maneira de se trabalhar o currículo. O objetivo deste é analisar e discutir características curriculares na formação do profissional de enfermagem. O caminho metodológico deu-se por uma revisão bibliográfica de aspecto qualitativo. A partir de então foi possível verificar que a tarefa do docente do ensino superior é tão complexa que requer domínio de estratégias pedagógicas que facilitem sua atuação didática. Conclui-se então que o conhecimento na área da saúde não é suficiente para o sucesso das instituições de ensino superior, o professor deve ter domínio sobre estratégias metodológicas para o processo ensino-aprendizagem baseados em conteúdo conceituais, procedimentais e atitudinais.

Palavras-chave: Comportamento. Distúrbios Mentais. Doenças. Isolamento social. Pandemia.

Abstract

The COVID-19 pandemic brought a new reality to humanity, it lasted for a long time and caused the collapse of public health services. As a result of prolonged social isolation, many people began to experience physical, psychological and cognitive problems. In addition, all this chaos still negatively affected even more individuals who had symptoms such as depression and preexisting anxiety disorders. During the study, it was possible to identify the increase in mental and behavioral disorders, among them: anxiety, depression, post-traumatic stress

¹ Acadêmica do 10º período do curso de Enfermagem Fanorpi; e-mail: elainecosta0612@gmail.com

² Especialista em enfermagem, professora do curso de enfermagem da Fanorpi, professora do curso técnico em enfermagem (SEED) e enfermeira assistencialista (PMSAP); e-mail: julianaribeiroenf@gmail.com

disorder and sleep disorders in the Brazilian population, resulting from the COVID-19 pandemic. It is questioned what were the changes that occurred with the impact of this disease on personal relationships and the psychological disorders developed in the population as a result of social isolation. The present work aimed to survey the scientific literature on the impacts on mental health in the face of the COVID-19 pandemic.

Keywords: Behavior. Mental disorder. Illnesses. Social isolation. Pandemic.

INTRODUÇÃO

A crise de saúde causada pelo novo coronavírus (COVID-19), que começou no final de 2019 e continua até os tempos remotos, pode ser considerada um dos maiores desastres naturais dos tempos modernos. A trajetória da doença fez com que em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) classificasse a situação como uma pandemia a nível mundial. O início do período de quarentena significou mudanças fundamentais no estilo de vida das pessoas, mudanças estas que afetam a saúde física e mental de toda uma sociedade.

A Covid-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, em que o quadro clínico de pacientes pode variar desde infecções assintomáticas até quadros respiratórios graves. A transmissão desse vírus ocorre através de uma pessoa que esteja contaminada para outra ou por contato próximo por meio de toque, espirro, gotículas de saliva, tosse, objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador, entre outras (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Diversas recomendações de higiene para o controle da doença foram indicadas pela Organização Mundial de Saúde, como lavar com frequência as mãos, cobrir nariz e boca com os braços ao tossir, manter os ambientes limpos, entre outros. Além disso, por conta do meio de transmissão e o rápido contágio do vírus, a medida mais recomendada para o controle da doença foi o isolamento social (WORLD HEALTH ORGANIZATION -WHO, 2020).

Apesar da quarentena constituir uma importante estratégia para

interromper a rápida disseminação da COVID-19, isso pode gerar efeitos colaterais de diferentes dimensões nas pessoas isoladas (JIMÉNEZ-PAVÓN; CARBONELL-BAEZA; LAVIE, 2020).

O início de um período de quarentena implica em mudanças radicais no estilo de vida da população, afetando diferentes aspectos da vida das pessoas e, gerando situação de estresse (QIU et al, 2020). Neste contexto, essa doença tem desencadeado diversos problemas psicológicos como transtorno do pânico, ansiedade e depressão (QIU et al, 2020; BARKUR; VIBHA; KAMATH, 2020).

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 A PANDEMIA DA COVID-19

Como bem se pode acompanhar nos últimos dois anos o mundo foi totalmente abalado por uma doença que até então era totalmente desconhecida. Entretanto, com o passar dos dias e diante da sua gravidade, inúmeras mortes vieram a acontecer, fazendo com que os pesquisadores e cientistas comesçassem a realizar pesquisas sobre tal enfermidade.

Em 2019, na China, houve um surto de uma pneumonia de etiologia desconhecida. Diante disto, o governo chinês realizou uma investigação epidemiológica para identificação do agente causador, que veio a ser denominado SARS-CoV-2, um novo tipo de coronavírus, causador da enfermidade COVID-19 (NOGUEIRA, et al, 2021, p. 175).

Assim, em dezembro de 2019, a sociedade se encontrava à mercê de uma nova doença. Porém, seu reconhecimento somente veio a ser feito pela Organização Mundial da Saúde (OMS) no dia 11 de março de 2020 (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020, p.54).

Assim, no dia mencionado acima foi declarado a pandemia de COVID-19 pela OMS (MELLO et al., 2020), se apresentando como um desafio totalmente novo para ciência e a sociedade, corroborando com a situação atual que cobra respostas rápidas e diversas do sistema de saúde que precisam ser

reorganizados para o enfrentamento da COVID-19.

Diante disso, para o Ministério da Saúde a Covid-19 pode ser compreendida como:

[...] uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global. O SARS-CoV-2 é um betacoronavírus foi descoberto em amostras de lavado broncoalveolar obtidas de pacientes com pneumonia de causa desconhecida na cidade de Wuhan, província de Hubei, China, em dezembro de 2019. Pertence ao subgênero Sarbecovírus da família Coronaviridae e é o sétimo coronavírus conhecido a infectar seres humanos. Os coronavírus são uma grande família de vírus comuns em muitas espécies diferentes de animais, incluindo o homem, camelos, gado, gatos e morcegos. Raramente os coronavírus de animais podem infectar pessoas e depois se espalhar entre seres humanos como já ocorreu com o MERS-CoV e o SARS-CoV-2. Até o momento, não foi definido o reservatório silvestre do SARS-CoV-2 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

Como a COVID-19 é uma doença que afeta o sistema respiratório, seus sintomas são semelhantes ao de uma gripe ou resfriado. “Entre os sintomas mais frequentes, estão a febre, tosse seca e cansaço. Contudo, outros sintomas podem ser observados, como coriza, dor de garganta, perda ou redução do olfato e paladar, dificuldade respiratória, náuseas, vômitos e diarreia” (SANTOS, 2022, p.24).

Outros sintomas menos comuns e que podem afetar alguns pacientes são: congestão nasal, conjuntivite, dor de cabeça, dores nos músculos ou juntas, diferentes tipos de erupção cutânea, calafrios ou tonturas (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2020, p.54).

Além disso, a COVID-19 pode levar a complicações sérias e até mesmo à morte, devendo ser, portanto, encarada como um grave problema de saúde pública. De acordo com as evidências mais atuais, o SARS-CoV-2, da mesma forma que outros vírus respiratórios, é transmitido principalmente por três modos: contato, gotículas ou por aerossol.

A transmissão por contato é a transmissão da infecção por meio do

contato direto com uma pessoa infectada (por exemplo, durante um aperto de mão seguido do toque nos olhos, nariz ou boca), ou com objetos e superfícies contaminados (fômites).

A transmissão por gotículas é a transmissão da infecção por meio da exposição a gotículas respiratórias expelidas, contendo vírus, por uma pessoa infectada quando ela tosse ou espirra, principalmente quando ela se encontra a menos de 1 metro de distância da outra.

A transmissão por aerossol é a transmissão da infecção por meio de gotículas respiratórias menores (aerossóis) contendo vírus e que podem permanecer suspensas no ar, serem levadas por distâncias maiores que 1 metro e por períodos mais longos (geralmente horas) (PREFEITURA MUNICIPAL DA BARRA DE SÃO FRANCISCO, 2020, p.54).

Inclusive, por meio da epidemiologia do SARS-CoV-2 evidencia-se que a maioria das infecções se espalha por contato próximo, sendo este menor de 1 metro e na maioria dos casos por meio de gotículas respiratórias.

A transmissão por gotículas menores contendo o SARS-CoV-2 suspensas no ar na comunidade são incomuns, porém, podem tornar-se transmissores da doença quando a pessoa infectada se encontra em um ambiente fechado, já que o vírus pode permanecer incubado no local por um longo período de tempo.

O período de incubação do vírus decorrente da Covid-19 é de 1 a 14 dias. A transmissão da doença pode ocorrer diretamente, pelo contato com pessoas infectadas, ou indiretamente, pelo contato com superfícies ou objetos utilizados pela pessoa infectada. Também, já é conhecido que muitos pacientes podem transmitir a doença durante o período de incubação, geralmente 48 horas antes do início dos sintomas. Estas pessoas estão infectadas e eliminando vírus, mas ainda não desenvolveram sintomas (transmissão pré-sintomática) (PREFEITURA MUNICIPAL DA BARRA DE SÃO FRANCISCO, 2020, p.54).

Contudo, nem todas as pessoas que se encontram contaminadas irão apresentar sintomas, algumas delas são consideradas assintomáticas, ou seja,

o teste laboratorial deu positivo para a presença do vírus no organismo, porém, inexistem sintomas e manifestações clínicas.

Os casos de infecção podem ser classificados como: assintomáticos, leve, moderado, grave e crítico. Diante disso:

O caso leve se caracteriza com a presença de sintomas não específicos, como tosse, dor de garganta ou coriza, seguido ou não de anosmia, ageusia, diarreia, dor abdominal, febre, calafrios, mialgia, fadiga e/ou cefaleia;

No caso moderado os sintomas mais frequentes podem incluir desde sinais leves da doença, como tosse persistente e febre persistente diária, até sinais de piora progressiva de outro sintoma relacionado à covid-19 (adinamia, prostração, hiporexia, diarreia), além da presença de pneumonia sem sinais ou sintomas de gravidade;

No caso grave se tem a síndrome respiratória aguda grave (Síndrome Gripal que apresente dispneia/desconforto respiratório ou pressão persistente no tórax ou saturação de oxigênio menor que 95% em ar ambiente ou coloração azulada de lábios ou rosto); e por fim nos casos críticos: os sintomas são sepse, síndrome do desconforto respiratório agudo, síndrome do desconforto respiratório agudo, insuficiência respiratória grave, disfunção de múltiplos órgãos, pneumonia grave, necessidade de suporte respiratório e internações em unidades de terapia intensiva (PREFEITURA MUNICIPAL DA BARRA DE SÃO FRANCISCO, 2020, p.80).

É possível dividir as consequências da pandemia em quatro ondas:

- a primeira se refere à sobrecarga imediata sobre os sistemas de saúde em todos os países que tiveram que se preparar às pressas para o cuidado dos pacientes graves infectados pela Covid-19;
- a segunda está associada à diminuição de recursos na área de saúde para o cuidado de outras condições clínicas agudas, devido a realocação de verba para o enfrentamento da pandemia;
- a terceira tem relação com o impacto da interrupção nos cuidados de saúde de várias doenças crônicas;
- a quarta inclui o aumento de transtornos mentais e do trauma psicológico provocados diretamente pela infecção ou por seus desdobramentos secundários (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

No Brasil, diversas medidas foram adotadas pelos estados e municípios, como o fechamento de escolas e comércios não essenciais. Trabalhadores foram orientados a desenvolver suas atividades em casa, alguns municípios e estados decidiram por fechar seus limites e divisas.. Autoridades públicas locais chegaram a decretar bloqueio total (*lockdown*), com punições para

estabelecimentos e indivíduos que não se adequassem às normativas (BRASIL, DECRETO 17.297 de 17 de março de 2020).

2.2 MEDIDAS DE RESTRIÇÃO DE CONTATO

Em função da inexistência de medidas preventivas ou terapêuticas específicas para a COVID-19 e sua rápida taxa de transmissão e contaminação, a OMS recomendou aos governos a adoção de intervenções não farmacológicas (INF), as quais incluem medidas de alcance individual (lavagem das mãos, uso de máscaras e restrição social), ambiental (limpeza rotineira de ambientes e superfícies) e comunitário (restrição ou proibição ao funcionamento de escolas e universidades, locais de convívio comunitário, transporte público, além de outros espaços onde pode haver aglomeração de pessoas), entre todas, destaca-se a restrição social.

Entre essas medidas, estão a quarentena, o isolamento e a contenção ou distanciamento social. Em todos esses casos, há restrições em diferentes níveis do contato entre pessoas, as quais estão carregadas de dilemas éticos e geram importantes impactos econômicos, sociais e de saúde (GARRIDO, 2020, p.05).

O isolamento diz respeito propriamente à separação dos indivíduos, que devem ser completamente isolados de contactantes (GARRIDO, 2020, p.06). A aplicação do isolamento é, em geral, direcionada a pessoas com doenças contagiosas, impedindo a transmissão delas para aquelas não infectadas. Todavia, pode ser praticado o isolamento protetor ou reverso, em que um paciente imunossuprimido ou imunodeprimido é isolado para evitar sua exposição às condições contaminantes (GOLDIM JR, 2020)

O isolamento, entretanto, é eficiente quando o vírus é detectado precocemente, pois, após a infecção e a multiplicação, a partícula viral começa a ser liberada em grande quantidade para o ambiente (WILDER SMITH, 2020, p.89).

A restrição social resulta ser a medida mais difundida pelas autoridades, e a mais efetiva para evitar a disseminação da doença e achatar a curva de transmissão do coronavírus. Geralmente, a repercussão clínica e comportamental desta obrigação implica mudanças no estilo de vida e pode afetar a saúde mental dos cidadãos (AHMED, et al, 2020, p.51).

Por sua vez, ocorrem casos em que a pessoa é colocada em quarentena ela não está doente, ou seja, clinicamente, mostra-se sadia, mas, em face do período de incubação do agente etiológico, não é possível determinar a priori se foi infectada (WILDER SMITH, 2020, p.89). No que tange o período de quarentena, o paciente deve ser observado e monitorado, a fim de que sinais e sintomas da doença possam ser observados. Assim, se algum sintoma se manifestar nesse período, a pessoa infectada deve imediatamente ser isolada.

E por fim, tem-se o distanciamento social que se trata de "um conjunto de medidas que visam o afastamento das pessoas a fim de evitar a propagação de uma doença facilmente transmitida" (SANTOS, 2021, p.74).

Nesse caso apenas certos grupos são distanciados do convívio social. São selecionados os grupos mais vulneráveis, com risco maior de apresentar quadro mais grave da doença. É o caso de obesos, gestantes de risco, idosos e portadores de outras doenças crônicas, como diabetes e hipertensão (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020,).

É importante também que as pessoas saiam de suas casas apenas quando for necessário, como para fazer compras de alimentos e remédios. Ao sair de casa, algumas medidas de distanciamento também devem ser respeitadas, evitando, por exemplo, muita proximidade com outras pessoas. Desse modo, é importante que os estabelecimentos em funcionamento promovam medidas que impeçam as aglomerações, permitindo, em tese, o retorno gradual e seguro das atividades econômicas, já que garante que a doença seja contida. (SANTOS, 2021, p.74).

A adoção bem-sucedida de restrição social como medida de Saúde

Pública traz comprovados benefícios à redução da taxa de transmissão da COVID-19; entretanto, efeitos negativos, associados a essa restrição, poderão ter consequências para a saúde, no médio e longo prazo (MALTA, et al, 2020, p.54).

O distanciamento social alterou os padrões de comportamento da sociedade, com o fechamento de escolas, a mudança dos métodos e da logística de trabalho e de diversão, minando o contato próximo entre as pessoas, algo importante para a saúde mental (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022), pois, essa medida afeta diretamente a saúde das pessoas, ocasionando o desenvolvimento de estresse, ansiedade e depressão.

2.3 CONSEQUÊNCIAS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL

Especialistas afirmam que a pandemia da Covid-19 deu origem a outra pandemia, a dos transtornos e doenças mentais (BARBIERI, 2021, p.36). A mudança brusca nas atividades do dia a dia (ex., rotina de trabalho, estudos e convívio comunitário), por vezes sem previsão de quando ocorrerá o retorno à “vida normal”, pode provocar sofrimento e insegurança, visto que é preciso lidar com o futuro imprevisível (NOAL, et al, 2020, p.109).

Contudo, primeiramente é necessário compreender que a saúde mental pode ser entendida como “um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade” (GAINO, ET AL, 2018, p.14).

Os impactos à saúde mental (SM) decorrentes da COVID-19 e das medidas de isolamento social, ainda que esperados, precisam ser compreendidos especialmente entre as populações mais vulneráveis, representada principalmente por idosos, imunossuprimidos, pessoas com comorbidades crônicas e com histórico cirúrgico (BRASIL, 2020)

Além do medo de contrair a doença, existe a sensação de insegurança

em todos os aspectos da vida, até as modificações nas relações socioeconômicas têm efeito significativo na SM dos indivíduos, uma vez que provoca mudanças bruscas no cotidiano. Logo, o impacto psicológico acontece quando se instala o sentimento de desamparo, adoecer, e até mesmo morrer. Esse estigma é proporcionado pela infecção e a incerteza quanto ao futuro exacerbado com mitos e informações inverídicas (LIMA, et al., 2020a).

De acordo com Mendes et al. (2021), os impactos na SM da atual pandemia foram vistos na China, nos países do ocidente como, Estados Unidos, Espanha e Itália e, por último no Brasil, onde resultou em níveis altos de estresse, ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático. Tendo como público-alvo as mulheres de faixa etária mais jovem, estudantes, pessoas que apresentaram sintomas da COVID-19, indivíduos com histórico de doenças crônicas/psiquiátricas e aqueles que estiveram expostos a notícias sobre a COVID-19 (ARAÚJO, 2021, p.24).

Assim, em meio ao isolamento social, devido a adesão às medidas de prevenção, por conta da crise mundial do coronavírus, constantemente as pessoas se encontram atordoadas com os acontecimentos, frustradas e cheias de incertezas sobre o futuro, em estado de alerta, com sensação de insegurança, medo de morrer ou de perder quem ama, além de impotência em relação a planos pessoais e profissionais. (SILVA, et al, 2020, p.25).

As pessoas reagem de maneira diferente a situações estressantes. Como cada um responde à pandemia pode depender de sua formação, da sua história de vida, das suas características particulares e da comunidade em que vive.

Diante desse contexto, algumas reações são comuns na pandemia, tais como:

– medo de ficar doente e morrer; – evitação de procurar um serviço de saúde por outros motivos, por receio de se contaminar; – preocupação com a obtenção de alimentos, remédios ou suprimentos pessoais; – medo de perder a fonte de renda, por não poder trabalhar, ou ser demitido; – alterações do sono, da concentração nas tarefas diárias,

ou aparecimento de pensamentos intrusivos; – sentimentos de desesperança, tédio, solidão e depressão devido ao isolamento; – raiva, frustração ou irritabilidade pela perda de autonomia e liberdade pessoal; – medo de ser socialmente excluído e estigmatizado por ter ficado doente; – sentir-se impotente em proteger as pessoas próximas, ou medo de ser separado de familiares por motivo de quarentena/isolamento; – preocupação com a possibilidade de o indivíduo ou de membros de sua família contraírem a Covid-19 ou a transmitirem a outros; – receio pelas crianças em casa não receberem cuidados adequados em caso de necessidade de isolamento; – risco de deterioração de doenças clínicas e de transtornos mentais prévios ou, ainda, do desencadeamento de transtornos mentais; – risco de adoecimento de profissionais de saúde sem ter substituição adequada; – medo, ansiedade ou outras reações de estresse ligadas a notícias falsas, alarmistas ou sensacionalistas, e mesmo ao grande volume de informações circulando (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

O aumento dos sintomas psíquicos e dos transtornos mentais durante a pandemia pode ocorrer por diversas causas. Dentre elas, pode-se destacar a ação direta do vírus da Covid-19 no sistema nervoso central, as experiências traumáticas associadas à infecção ou à morte de pessoas próximas, o estresse induzido pela mudança na rotina devido às medidas de distanciamento social ou pelas consequências econômicas, na rotina de trabalho ou nas relações afetivas e, por fim, a interrupção de tratamento por dificuldades de acesso.

Porém, existem os contra indicativos dessa doença e com isso, os danos psicológicos podem ser extremamente negativos (sintomas depressivos, ansiedade, quadro de irritabilidade, insônia, confusão mental etc.), dada a ruptura da rotina pessoal, familiar, comunitária, profissional, entre outras.

Essas consequências podem ser agravadas para pessoas que apresentam fragilidades nas redes socioafetivas, instabilidade no emprego e dificuldades financeiras, ou mesmo que não contam com um local adequado para se manter em distanciamento social (ex., domicílio com espaço apropriado para o número de moradores, iluminado, em que há acesso a suprimentos, tais como água, comida, roupas, medicamentos e recursos necessários para a vida diária e para a prevenção ou o tratamento da infecção). Além de poderem intensificar as emoções negativas, esses fatores também tendem a prejudicar a

adesão às medidas de distanciamento social (NOAL, et al, 2020, p.115).

Afinal, em um cenário desses, o medo se dissemina tão rapidamente quanto qualquer vírus. Frente ao perigo, o corpo humano responde psicologicamente fazendo emergir a chamada “resposta ao estresse”, um componente fisiológico, da homeostase corporal, necessário ao homem. Enquanto uma resposta adequada ao estresse é completamente benéfica à manutenção da vida, uma vez que ela se torne exacerbada, passa a ser patológica, provocando grande angústia ao indivíduo e representando sérias complicações ao cotidiano (WANG J, 2020, p.61).

O Instituto Ipsos realizou uma pesquisa sobre o impacto da Covid-19 na saúde mental dos brasileiros. Segundo a *BBC*, a saúde mental da população piorou 53% durante a pandemia, ou seja, mais da metade da metade da população apresentou algum problema, destacando-se em um índice superior à média de 30 países que participaram da pesquisa (BBC, AGÊNCIA BRASIL, 2021).

Os transtornos que mais aumentaram foram os relacionados à ansiedade e depressão. Dentre os casos de ansiedade pode-se citar o transtorno de ansiedade generalizada, o transtorno compulsivo obsessivo e o transtorno do pânico com e sem agorafobia. Já em relação aos transtornos depressivos encontramos a distímia e a depressão maior, além de algumas síndromes depressivas leves. Outros transtornos também vêm sendo referenciados na literatura, como transtorno de tique; transtornos causados por uso de games e telas; coronofobia; burnout em trabalhadores da saúde; TDAH em crianças; cutting ou automutilação; atrofia social e síndrome da gaiola. O suicídio é outro problema que se está a enfrentar (POLAKIEWICZ, 2022, p.32).

A depressão é explicada como uma tristeza profunda, capaz de afetar a vida diária, a ponto de diminuir o interesse e/ou o prazer em atividades outrora agradáveis, e que se prolongue por um período superior a 2 semanas. Nos tempos da pandemia de Covid-19, as manifestações clínicas da depressão

podem ocorrer principalmente como falta de apetite, perda de peso, irritabilidade aumentada, ou mesmo insônia e hipersonia (WANG, et al, 2020, p.61).

A ansiedade é um sentimento ligado à preocupação, nervosismo e medo intenso. Apesar de ser uma reação natural do corpo, a ansiedade pode virar um distúrbio quando passa a atrapalhar as tarefas simples do dia a dia. A causa da ansiedade nada mais é que uma reação normal do corpo diante de eventos futuros. É um tipo de adaptação evolutiva que o ser humano encontrou para que sua chance de sobrevivência aumentasse (ZENKLUB, 2022).

Segundo o Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5) o transtorno de ansiedade generalizada é definido como a preocupação excessiva sobre várias atividades e eventos, sensação de nervosismo ou tensão, estafa, dificuldade de concentração e distúrbios do sono. Nas circunstâncias atuais, os sintomas podem se apresentar como medo de contrair a doença, aumento da preocupação com a limpeza, estresse desmoderado, palpitações e dores no peito (DSM, 2014).

Já as pessoas com transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) tem obsessões – pensamentos, imagens ou impulsos que ocorrem frequentemente, mesmo que ela não queira. Essas obsessões surgem mesmo quando a pessoa está pensando e fazendo outras coisas. Além disso, as obsessões normalmente causam grande angústia e ansiedade. As obsessões normalmente envolvem pensamentos de dano, risco ou perigo (PHILLIPS, 2021).

O transtorno do pânico (TP) é caracterizado por crises de ansiedade repentina e intensa com forte sensação de medo ou mal-estar, acompanhadas de sintomas físicos. As crises podem ocorrer em qualquer lugar, contexto ou momento, durando em média de 15 a 30 minutos. Os ataques de pânico acarretam intenso sofrimento psíquico com modificações importantes de comportamento devido ao medo da ocorrência de novos ataques (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

A distímia é um transtorno psiquiátrico, popularmente conhecido como

depressão de longa duração. A doença é diferente da depressão comum, pois se caracteriza pelo mau humor constante. Os pacientes com Distímia apresentam irritação constante e personalidade difícil (REDE DOR, 2022).

Entender como se apresenta uma crise em termos de saúde pública é importante para preparar profissionais de saúde e a população em geral (FARO et al., 2020). Logo, entender possíveis fatores estressores de uma população e evitá-los, previne futuros agravos na SM dos trabalhadores.

Nesse sentido, a COVID-19 tende a ser considerada uma doença que porta uma crise epidemiológica sob o ponto de vista físico, social e psicológico, bem como de uma crise epidemiológica espiritual, levando em conta as mudanças cognitivas, emocionais, enfatizando as características instáveis de transtornos.

2.4 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA COVID-19

Além dos cuidados que as pessoas podem procurar mediante a ajuda de profissionais, existe uma série de ações no cotidiano que podem estar implantando no seu dia a dia para que assim consigam lidar com a pandemia e o distanciamento social:

- Planejamento uma rotina mesmo que fique dentro de casa: é necessário manter horários regulares para se levantar e se deitar; manter os cuidados usuais e rotinas de alimentação.
- Se estiver em trabalho remoto, fazer pausas e se movimentar durante o período de trabalho. Sugere-se pausas de 5 minutos a cada 1 hora de trabalho e, preferencialmente, que as pausas sejam ativas.
- Identificar pensamentos intrusivos, repetitivos e catastróficos que levem à ansiedade; aceitar que eles existem, mas que não necessariamente correspondem à realidade. Descobrir o que funciona para seu alívio.
- Evitar ler ou ouvir demais sobre o tema, buscar se informar sobre outros assuntos e evitar notícias sensacionalistas ou que tragam ansiedade; usar as informações para planejar ações práticas.
- Questionar e verificar todas as notícias que receber e não repassar

o que não for oficialmente confirmado. Reservar um ou dois momentos do dia para se informar.

- Não discriminar alguém que esteja doente.
- Não procurar países ou etnias responsáveis pela pandemia. Discriminar pessoas por sua nacionalidade é xenofobia e produz sofrimento psíquico.
- Proteger as crianças, sem fomentar nelas o medo ou o pânico. Ensinar de forma lúdica e simples como elas podem se proteger.
- Proteger os idosos, informando-os sobre os cuidados necessários diante da pandemia. Acolhendo os medos e auxiliando-os com as dúvidas que possam surgir.
- Focar em comportamentos preventivos que estão sob seu controle: lavar as mãos, manter distanciamento social, seguir rigorosamente as recomendações das autoridades de saúde.
- Manter o uso das suas medicações regulares, verificar se vai precisar de nova receita ou compra e, se precisa, entre em contato com o médico. Mesmo que seja necessário adiar consultas ou exames, não deixe de se cuidar.
- Verificar onde pode conseguir auxílio para questões práticas, como atendimento médico, serviços de transporte, entrega de alimentos ou outras compras; acionar os seus contatos se precisar de ajuda.
- Evitar o uso de álcool e outras drogas.
- Fazer atividades relaxantes como meditar, escutar música, assistir filmes, ler livros, fazer cursos online.
- Organizar armários, separar roupas e objetos para doação; fazer pequenos reparos em casa; arrumar fotos, limpar caixas de e-mails, organizar arquivos do celular.
- Cultivar os laços afetivos: aproveitar a convivência familiar; manter contato com amigos por mensagens, ligações ou vídeos. Telefonar para alguém com quem não conversa há muito tempo.
- Buscar formas de ajudar a sua comunidade, incluindo familiares, vizinhos, trabalhadores. A solidariedade e a cooperação auxiliam os dois lados e aumentam a satisfação e os vínculos sociais.
- Encontrar oportunidades para conhecer e divulgar histórias positivas e imagens de pessoas que se recuperaram da doença e queiram dividir sua experiência.
- Aceitar o momento presente, mas lembrando de que vai passar.
- Reconhecer o esforço dos profissionais de saúde, segurança, limpeza e outros serviços essenciais que continuam trabalhando para o bem estar da sociedade.
- Se houver sofrimento intenso, buscar ajuda profissional de psicólogos e psiquiatras: há profissionais e serviços disponíveis mesmo à distância (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

Ainda, visando se trabalhar com ações que possam amenizar os efeitos da pandemia e do distanciamento social, cabe a pessoa isolada lembrar que ela não está sozinha; que este é um momento intenso e incomum, contudo, ele vai passar; se faz necessário também que as pessoas observem as suas demandas

internas, ou seja, não faz sentido abandonar ou simplesmente abafar sentimentos, isso não é saudável.

De acordo com Bezerra et al 2020, a meditação, o yoga e a homeopatia foram as práticas integrativas mais realizadas durante a pandemia, correspondendo, juntas, à 65,4% de todas as práticas mencionadas no estudo.

2.5 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO A PANDEMIA POR MEIO DOS PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE

Além de ser uma ocupação essencial nos serviços de saúde durante a pandemia do COVID-19, a enfermagem tem um papel decisivo na assistência à saúde. Com isso, as estratégias de enfrentamento que podem ser utilizadas para controlar e prevenir a doença podem ser divididas em medidas individuais e coletivas. Como estratégia de prevenção individual e coletiva, o distanciamento social pode reduzir exponencialmente a propagação do vírus.

Há pesquisas que sugerem medidas como higiene adequada das mãos com água e sabão. No entanto, se isso não for possível, um desinfetante para as mãos com concentração suficiente de álcool pode ser usado. Além disso, deve-se evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas, cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel ao tossir, espirrar ou usar a parte interna do cotovelo e evitar contato próximo com pessoas doentes. Adotar essa etiqueta respiratória é importante para a prevenção de doenças. Estas podem ser estratégias individuais de prevenção de doenças e promoção da saúde.

Nesse sentido, a enfermagem pode seguir as orientações e recomendações dessas práticas para o controle do ciclo infeccioso da doença, por ser uma profissão dedicada à saúde.

Até mesmo porque as estratégias coletivas de enfrentamento à COVID-19 incluíram: monitoramento dos casos suspeitos, necessidade de aumentar a capacidade resolutive quanto à vigilância e identificação de

casos novos, prevenção e controle sistemático, inclusive dos comunicantes do paciente suspeito e/ou confirmado (SANTOS, 2021, p.386).

Por meio dessas estratégias, a enfermagem pode não apenas gerar dados epidemiológicos, mas também orientar sistematicamente a prática e os programas de enfermagem para a prevenção dessa doença.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A coleta de dados foi realizada através de um formulário eletrônico hospedado em uma plataforma digital gratuita disponibilizada pelo Google Forms. Os participantes da pesquisa foram convidados por meio do compartilhamento do link com o formulário via redes sociais digitais (Facebook, Instagram e WhatsApp).

O formulário estruturado foi composto por blocos temáticos para avaliar:

1- Características sociodemográficas como: idade, escolaridade, renda mensal, com quem reside, situação de trabalho e vínculo empregatício;

2- Aspectos relacionados às estratégias de enfrentamento da pandemia: uso do sistema de saúde, tipo de suporte durante a pandemia e estratégias para facilitar o enfrentamento;

3- Motivos de preocupação, atitudes e hábitos adotados durante a pandemia.

4- Alteração no sistema psíquico: se começou a fazer uso de algum medicamento para tratar esta fase;

5- Se houve a necessidade em procurar a ajuda de algum psicólogo, psiquiatra ou até mesmo terapeuta.

A pesquisa coletou informações de 50 pessoas no que concerne às características relacionadas ao enfrentamento da pandemia e motivos de preocupação, para facilitar o enfrentamento da pandemia da Covid-19.

A faixa etária mais predominante na pesquisa foram mulheres de 30 a 40 anos de idade, em suma todas possuem ensino médio completo, com renda de 1 salário mínimo mensal, residem em suma com seus filhos e esposos / companheiros.

Assim, 70% das pessoas que preencheram o questionário informaram que usaram o sistema de saúde, bem, como muitas delas tiveram que fazer até mais de 1 vez o teste rápido antígeno para a Covid-19.

Algumas pessoas (10%) informaram a ausência de suporte para o enfrentamento da pandemia.

Em tese, grande parte dos participantes (80%) informaram que foram afastadas de suas atividades sendo colocados para trabalhar de forma remota, o restante (20%) são profissionais de saúde e estavam na linha de frente de combate ao caos que se instaurou no mundo.

Todas as pessoas adotaram algumas das medidas de segurança e higiene básica (60%), como: lavagem das mãos de forma frequente, utilização de álcool 70% (93%), máscaras de proteção (100%).

Considerando hábitos cotidianos de vida que eram realizados anteriormente à pandemia, a maioria dos participantes informou aumento de pelo menos um tipo de comportamento (95,9%). Dentre esses hábitos verificou-se o aumento expressivo do consumo de mídias (84,6%) e de comportamentos de risco à saúde (65,4%). A maioria não estocou alimentos (65,4%) e adotou novos hábitos de cuidado à saúde (81,1%).

Foi evidenciado nos relatos de participantes estratégias de enfrentamento ao isolamento social, como por exemplo: solidariedade, empatia, caridade com o próximo, cuidar de parentes, compartilhar informações fidedignas e conversar com membros da família que não moram em casa

Inclusive cerca de 76,4% dos participantes informaram que passaram a fazer uso de algum ansiolítico ou de calmante. Contudo, apenas 30% recorreram à ajuda de um psicólogo, psiquiatra ou até mesmo terapeuta.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia do novo coronavírus (COVID-19) é a maior emergência de saúde pública que a comunidade mundial vem enfrentando. Com isso, a revisão possibilita investigar o impacto até o momento na saúde mental dos indivíduos, principalmente daqueles que já sofrem de transtornos mentais como depressão, ansiedade e transtorno de estresse pós-traumático. Além disso, todo esse caos vivenciado pela sociedade impactou negativamente os profissionais de saúde, mulheres jovens, pessoas de baixa renda, pessoas com doenças mentais e aqueles que se distanciaram socialmente por mais tempo em meio à pandemia de COVID-19.

Diante deste cenário é inegável que, além das preocupações com a própria saúde, as pessoas tiveram que lidar com a ruptura da rotina pessoal e com incertezas relacionadas à continuidade do percurso da sociedade.

Em suma, essa emergência de saúde pública gera medo e pode desencadear maior desconforto emocional e consequências psicológicas, que vão desde respostas de angústia, como ansiedade, depressão, e abuso de substâncias, até mudanças comportamentais, como dificuldade para dormir e alterações alimentares.

As estratégias de combate à COVID-19 incluem ações de prevenção de infecções e promoção da saúde por meio de medidas individuais e coletivas: higienização das mãos e/ou uso de géis à base de álcool, higienização de superfícies, contenção do vírus para reduzir a propagação, vigilância de casos e educação em saúde, etc. Até mesmo porque a doença continua e é necessário reduzir o ciclo infeccioso do vírus.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AHMED MZ, AHMED O, AIBAO Z, HANBIN S, SIYU L, AHMAD A. **Epidemic of COVID-19 in China and associated psychological problems**. Asian J Psychiatr [Internet]. 2020 Apr [cited 2020 Aug 11];51:102092. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092>.

ARAUJO, Cintia Leticia. **Saúde mental na pandemia da Covid-19 e alternativas complementares no tratamento**: uma revisão. Universidade Federal de Campina Grande. 2021.

BARBIEIRI, Valéria. **Diagnóstico de transtornos mentais pós-pandemia preocupa especialistas**. Jornal da USP. 2021. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/diagnostico-de-transtornos-mentais-pos-pandemia-preocupa-especialistas/>. Acesso em 29 de outubro de 2022.

BBC. AGÊNCIA BRASIL. **Pacientes apresentam transtornos mentais após a covid-19**. Estadão. 2022. Disponível em: <https://summitsaude.estadao.com.br/saude-humanizada/pacientes-apresentam-transtornos-mentais-apos-covid-19/>. Acesso em 29 de setembro de 2022.

BEZERRA, D. R. C.; PAULINO, E. T.; SANTO, F. H. E.; MAGALHÃES, R. S.; SILVA, V. G. **Uso das Práticas Integrativas e Complementares no período de isolamento social da COVID-19 no Brasil**. Research, Society and Development, v. 9 n. 11, p. 1-24, 2020.

BRASIL. **DECRETO 17.297** de 17 de março de 2020. Prefeitura Municipal de Belo Horizonte. 2020. Disponível em: DOM - Diário Oficial do Município | (pbh.gov.br). Acesso em 10 de maio de 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Boletim CoVida**, 6a ed. Pandemia de Covid-19: Saúde do trabalhador: riscos e vulnerabilidades. 2020. Disponível em: <https://redecovida.org/mainsite-covida/wp-content/uploads/2020/06/Boletim-CoVida-6-4.pdf>. Acesso em 29 de setembro de 2022.

DSM-V. American Psychiatric Association: **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

FARO, A.; BAHIANO, M. A.; NAKANO, T. C.; REIS, C.; DA SILVA, B. F. P.; VITTI, L. S. **COVID-19 e saúde mental**: a emergência do cuidado. Estudos de Psicologia, v. 37, ed. 74, p. 1-14, 2020.

LIMA, C. K. T.; CARVALHO, P. M. M.; LIMA, I. A. S.; NUNES, J. A. V. O.; SARAIVA, J. S.; SOUZA, R. I.; SILVA, C. G. L.; ROLIM NETO, M. L. **The emotional impact of coronavirus 2019-Ncov** (New Coronavirus Disease). Psychiatry Research, v. 287, p. 1-2, 2020a.

GARRIDO, Rodrigo Grazinoli; RODRIGUES, Rafael Coelho. **Restrição de contato social e saúde mental na pandemia:** possíveis impactos das condicionantes sociais. doi: 10.12662/2317-3325jhbs.v8i1.3325.p1-9. 2020.

GAINO LV, SOUZA J, CIRINEU CT, TULIMOSKY TD. **O conceito de saúde mental para profissionais de saúde:** um estudo transversal e qualitativo. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog [online]. 2018. 14(2) [capturado 7 out. 2020]:108-116. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v14n2/07.pdf>. Acesso em 29 de setembro de 2022.

GOLDIM JR. **COVID-19:** Isolamento, Quarentena e Confinamento. Bioética Complexa e COVID-19 [internet]. 2020 [acesso 2020 Mar 17]. Disponível em: <https://bioeticacomplexa.blogspot.com/>. Acesso em 29 de setembro de 2022.

JIMÉNEZ-PAVÓN, D.; CARBONELL-BAEZA, A.; LAVIE, C. J. **Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine:** Special focus in older people. Progress in Cardiovascular Diseases, <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>. Acesso em 30 de setembro de 2022.

MALTA, Deborah Carvalho; SZWARCOWALD, Célia Landmann; barros, Marilisa Berti de Azevedo; GOMES, Crizian Saar; MACHADO, Ísis Eloah; JUNIOR, Paulo Roberto Borges de Souza; ROMERO, Dalia Elena; LIMA, Margareth Guimaraes; PINA, Maria de Fátima; FREITAS, Maria Imaculada de Fátima; WERNECK, André Oliveira; SILVA, Danilo Rodrigues Pereira da; AZEVEDO, Luiz Otávio; GRAICE, Renata. **A pandemia da Covid-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal.** 2020. Disponível em: A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020 (iec.gov.br). Acesso em 10 de maio de 2022.

MELLO, G., OLIVEIRA, A. L. M., GUIDOLIN, A. P., CASO, C., DAVID, G., & NASCIMENTO, J. C. **A coronacrise:** natureza, impactos e medidas de enfrentamento no Brasil e no mundo. In Nota do Cecon. Vol. 9. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Especial: **Doença pelo coronavírus** 2019. Bol. Epidemiol [Internet]. 2020 Abr 6 [acesso em 2020 Mai 23]; 7: 1-28. Disponível em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/06/2020-04-06--->

BE7---Boletim-Especial-do-COE---Atualizacao-da-Avaliacao-de-Risco.pdf.
Acesso em 29 de setembro de 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde mental e a pandemia da Covid-19.** 2022.
Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/saude-mental-e-a-pandemia-de-covid-19/>. Acesso em 29 de setembro de 2022

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **O que é a Covid-19?** Governo Federal. 2021.
Disponível em: O que é a Covid-19? — Português (Brasil) (www.gov.br). Acesso em 10 de maio de 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde mental e a pandemia de Covid-19.** 2022.
Disponível em Saúde mental e a pandemia de Covid-19 | Biblioteca Virtual em Saúde MS (saude.gov.br). Acesso em 10 de maio de 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Políticas de Saúde. **COVID-19**, 2020.
Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>. Acesso em 30 de setembro de 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Transtorno do pânico.** 2019. Disponível em:
[https://bvsms.saude.gov.br/transtorno-do-panico/#:~:text=O%20transtorno%20do%20p%C3%A2nico%20\(TP,de%2015%20a%2030%20minutos](https://bvsms.saude.gov.br/transtorno-do-panico/#:~:text=O%20transtorno%20do%20p%C3%A2nico%20(TP,de%2015%20a%2030%20minutos). Acesso em 29 de setembro de 2022.

NOAL, Débora da Silva; PASSOS, Maria Fabiana Damasio; FREITAS, Carlos Machado de. **Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19.** Rio de Janeiro: Fiocruz. 2020.

NOGUEIRA, Amanda Barreto; SILVA, Camila Vasconcelos de; SILVA, Larissa Melo da, FREITAS, Marcos Roberto Barros; KNACKFUSS, Fabiana Batalha. **Perfil epidemiológico da pandemia de Covid-19 e características do agente etiológico:** revisão.
ISSN 1982-1263. 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMÉRICA DA SAÚDE. **Folha informativa sobre Covid-19.** Organização Mundial da Saúde. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em 29 de setembro de 2022.

PREFEITURA MUNICIPAL DA BARRA DE SÃO FRANCISCO. **Tudo o que você precisa saber sobre a Covid-19.** 2022. Disponível em: <https://www.pmbf.es.gov.br/noticia/ler/2655/tudo-que-voce-precisa-saber-sobre-a-covid->

<https://eymj.org/Synapse/Data/PDFData/0069YMJ/ymj-61-438.pdf>. Acesso em 29 de setembro de 2022.

WILDER SMITH A. A, FREEDMAN DO. **Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) Outbreak.** J Travel Med. 2020 Mar; 27(2): taaa020. doi: 10.1093/jtm/taaa020.

WORLD Health Organization (WHO). **Novel Coronavirus (2019-nCoV): Situation Report-19.** Citado em 23 mar 2020.

ZENKLUB. **Ansiedade.** 2022. Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/saude-bem-estar/ansiedade/#:~:text=Ansiedade%20%C3%A9%20um%20sentimento%20ligado,comuns%20do%20que%20se%20imagina>. Acesso em 29 de setembro de 2022.