

COLÉGIO MARTHA FALCÃO  
8º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL 2

ANA CAROLINA NASCIMENTO PEREIRA  
ANA LUISA BESSA CABRAL DOS ANJOS  
EDUARDO LIMA CERDEIRA  
JOÃO PEDRO PINTO HENRIQUES  
VERA HELENA CARNEIRO FEIJO DE OLIVEIRA  
VICTOR SPOSITO ANTONY

**O IMPACTO DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL**

MANAUS  
2020

ANA CAROLINA NASCIMENTO PEREIRA  
ANA LUISA BESSA CABRAL DOS ANJOS  
EDUARDO LIMA CERDEIRA  
JOÃO PEDRO PINTO HENRIQUES  
VERA HELENA CARNEIRO FEIJO DE OLIVEIRA  
VICTOR SPOSITO ANTONY

## **O IMPACTO DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL**

Projeto apresentado ao Colégio Martha Falcão como participação na XXXIV Feira Científico-Cultural, pelos alunos da turma 801, orientados pela Prof. Lucilene Cordeiro.

MANAUS

2020

## INTRODUÇÃO

De acordo com esse tema o Impacto da Pandemia na saúde mental, iremos falar sobre: A origem das doenças mentais na pandemia, Dados da OMS, principais efeitos psicológicos, Reações mais frequentes, Atenção prioritária aos idosos e crianças, e Combatendo e vencendo este momento difícil. Este trabalho tem como objetivo de avaliar o impacto na saúde mental e bem-estar geral dos grupos alvo em três momentos no decurso da pandemia; Identificar os fatores modificáveis de proteção ou de fragilização da saúde mental preponderantes durante o período pandêmico e Avaliar o acesso percebido aos serviços de saúde e a medidas de proteção individual.

Considerando-se a situação atual mundial, marcada por importantes crises na saúde pública e, mais recentemente, a pandemia causada pela COVID-19, o presente artigo buscou reunir informações e achados de pesquisa a respeito do impacto de tais crises na saúde mental. O texto traz conceitos relacionados à problemática do novo coronavírus e analisa consequências de medidas adotadas para lidar com situações desse tipo, tais como distanciamento social, quarentena e isolamento, ao longo de três períodos distintos: pré-crise, intracrise e pós-crise. O artigo enfoca as repercussões observadas na saúde mental da população, refletindo acerca dos desfechos favoráveis e desfavoráveis dentro do processo de crise. Por fim, são apresentadas questões relacionadas à emergência do cuidado em saúde mental, tanto aquele prestado pela Psicologia, como aquele que pode ser desenvolvido pelos demais profissionais de saúde, de modo a minimizar os impactos negativos da crise e atuar de modo preventivo.

## ORIGEM DAS DOENÇAS MENTAIS NA PANDEMIA

Sabemos que essa pandemia afetou todas as pessoas, mesmo sem terem contraído o vírus devido ao isolamento social. Ter que ficar longe do trabalho, dos amigos e até mesmo de familiares impacta todo mundo. Aqueles que já sofrem com transtornos como depressão, bipolaridade e ansiedade crônica percebem a solidão e as tensões causadas pela pandemia de forma muito mais intensa. Falta de apetite, dificuldade para dormir e ausência de concentração são algumas das chateações vividas por essas pessoas. Um estudo preliminar das universidades Swansea e de Manchester, alerta para um aumento significativo dos sentimentos de ansiedade e depressão durante a pandemia de Covid-19, especialmente entre aqueles em situação financeira ou social mais vulnerável. No Brasil, o cenário também é preocupante. Por aqui, 11,5 milhões de pessoas sofrem com problemas de depressão, e essa pandemia pode aumentar ainda mais esse contingente. A fragilidade da saúde mental entre os idosos também preocupa. Não é à toa, que são o principal grupo de risco para a Covid-19. O medo da morte iminente e a distância da família são os fatores principais dessa vulnerabilidade. Agora vem a pergunta que todas as pessoas fazem, como evitar essas doenças? Fazer exercícios físicos, manter uma rotina diária e adotar hábitos simples, como tirar o pijama ao acordar, são algumas ações para a saúde mental. E lembre-se, sentir-se desmotivado também é normal em meio a tudo isso. Tudo bem estar abalado neste momento. As pessoas buscam a saúde mental, mas é importante admitir nossas próprias fragilidades para conseguirmos lidar com o que está acontecendo. O pior da pandemia se dará na saúde mental, pois há um alto índice de fatores estressantes como desemprego, divórcios e suicídios. É uma epidemia paralela, que envolve um aumento de estresse pós-traumático, luto prolongado, depressão, transtornos de ansiedade e de pânico etc. Assim como os adultos, as crianças tiveram que se adaptar a um novo mundo após o decreto da pandemia. De repente, surgiu uma nova rotina para elas e algumas ainda tiveram que lidar com o luto pela perda de familiares. Todas essas mudanças estressantes podem gerar diversos impactos psicológicos. Para muitas crianças, a escola é uma importante rede de apoio. Com a pandemia, no entanto, elas se viram afastadas desse local de ensino, não podendo mais ter contato direto com professores e colegas. Alguns tiveram a possibilidade de continuar o ano letivo por meio de plataformas virtuais, outros tiveram que interromper totalmente as aulas

## DADOS DA OMS

O impacto da pandemia na saúde mental das pessoas já é extremamente preocupante”, afirmou nesta quarta-feira (14) Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da Organização Mundial da Saúde (OMS). “O isolamento social, o medo de contágio e a perda de membros da família são agravados pelo sofrimento causado pela perda de renda e, muitas vezes, de emprego. ” De acordo com um documento das Nações Unidas lançado pelo secretário-geral, a pandemia de COVID-19 está destacando a necessidade de aumentar urgentemente o investimento em serviços de saúde mental ou arriscar um aumento maciço de condições de saúde mental nos próximos meses. Os relatórios já indicam um aumento nos sintomas de depressão e ansiedade em vários países. Um estudo realizado na Etiópia em abril de 2020 relatou um aumento de três vezes na prevalência de sintomas de depressão em comparação com as estimativas antes da epidemia.

Grupos populacionais específicos correm um risco particular de sofrimento psicológico relacionado à COVID-19. Os profissionais de saúde da linha de frente, confrontados com cargas de trabalho pesadas, decisões de vida ou morte e risco de infecção, são particularmente afetados.

Durante a pandemia, na China, os profissionais de saúde relataram altas taxas de depressão (50%), ansiedade (45%) e insônia (34%) e, no Canadá, 47% dos profissionais de saúde relataram a necessidade de suporte psicológico.

Crianças e adolescentes também estão em risco. Pais e mães na Itália e na Espanha relataram que seus filhos tiveram dificuldades em se concentrar, além de irritabilidade, inquietação e nervosismo.

As medidas para ficar em casa têm um risco aumentado de as crianças testemunharem ou sofrerem violência e abuso. Crianças com deficiência, crianças em ambientes lotados e aquelas que vivem e trabalham nas ruas são particularmente vulneráveis.

Outros grupos que correm um risco particular são as mulheres, particularmente aquelas que estão fazendo malabarismos com a educação em casa e trabalhando em tarefas domésticas; pessoas idosas e quem possui condições de saúde mental preexistentes.

Um estudo realizado entre com jovens com histórico de condições de saúde mental residentes no Reino Unido relata que 32% deles concordaram que a pandemia havia piorado sua saúde mental.

Um aumento no consumo de álcool é outra área de preocupação dos especialistas em saúde mental. Estatísticas do Canadá relatam que 20% das pessoas de 15 a 49 anos aumentaram seu consumo de álcool durante a pandemia.

### **Serviços de saúde mental interrompidos**

O aumento no número de pessoas que precisam de serviços de saúde mental ou apoio psicossocial foi agravado pela interrupção dos serviços de saúde física e mental em muitos países.

Além da conversão de instalações de saúde mental em instalações de atendimento a pessoas com COVID-19, os sistemas de assistência foram afetados pela equipe de saúde mental infectada pelo vírus e pelo fechamento dos serviços presenciais.

Serviços comunitários, como grupos de autoajuda para dependência de álcool e drogas, em muitos países não conseguem se reunir há vários meses.

“Agora está claro que as necessidades de saúde mental devem ser tratadas como um elemento central de nossa resposta e recuperação da pandemia de COVID-19”, afirmou Tedros.

“Essa é uma responsabilidade coletiva dos governos e da sociedade civil, com o apoio de todo o Sistema das Nações Unidas. Uma falha em levar o bem-estar emocional das pessoas a sério levará a custos sociais e econômicos a longo prazo para a sociedade”, acrescentou o chefe da OMS.

### **Encontrando maneiras de fornecer serviços**

Em termos concretos, é fundamental que as pessoas que vivem com condições de saúde mental tenham acesso contínuo ao tratamento. Mudanças nas abordagens da prestação de assistência à saúde mental e apoio psicossocial estão mostrando sinais de sucesso em alguns países.

Em Madri, quando mais de 60% dos leitos de saúde mental foram convertidos para cuidar de pessoas com COVID-19, sempre que possível, pessoas com condições severas foram transferidas para clínicas particulares para garantir a continuidade dos cuidados.

Os formuladores de políticas locais identificaram a psiquiatria de emergência como um serviço essencial para permitir que os profissionais de saúde mental continuem os serviços ambulatoriais por telefone.

[OBJ]

Foram organizadas visitas domiciliares para os casos mais graves. Equipes do Egito, Quênia, Nepal, Malásia e Nova Zelândia, entre outros, relataram a criação de maior capacidade de linhas telefônicas de emergência para a saúde mental, para alcançar as pessoas necessitadas.

O apoio a ações comunitárias que fortaleçam a coesão social e reduzam a solidão, principalmente para os mais vulneráveis, como os idosos, deve continuar. Esse apoio é necessário por parte do governo, autoridades locais, setor privado e membros do público em geral, com iniciativas como fornecimento de pacotes de alimentos, checagens regulares por telefone com pessoas que moram sozinhas e organização de atividades virtuais para estímulo intelectual e cognitivo.

### **Uma oportunidade de reconstruir melhor**

“A ampliação e reorganização dos serviços de saúde mental que agora são necessários em escala global é uma oportunidade para construir um sistema de saúde mental adequado para o futuro”, disse Dévora Kestel, diretora do Departamento de Saúde Mental e Uso de Substâncias da OMS.

“Isso significa desenvolver e financiar planos nacionais que mudam o atendimento das instituições para os serviços comunitários, garantindo cobertura para condições de saúde mental em pacotes de seguro de saúde e desenvolvendo a capacidade de recursos humanos para oferecer saúde mental e assistência social de qualidade na comunidade”,

## Principais efeitos psicológicos

Hans Henri P. Kluge, Diretor Regional da OMS para a Europa participou recentemente de uma coletiva de imprensa respondendo perguntas sobre os efeitos psicológicos da pandemia: "O problema que cada um de nós enfrenta é como gerenciar e reagir à situação estressante que se desenvolve tão rapidamente em nossas vidas e comunidades durante uma pandemia. Nossa ansiedade e medos devem ser reconhecidos e não devem ser ignorados, mas melhor compreendidos e abordados. Podemos recorrer à cooperação que felizmente possuímos como seres humanos. É nisso que devemos nos concentrar para responder de maneira mais eficaz a esta crise como indivíduos, familiares e membros da sociedade". Dr. Hans Kluge estava acompanhado na coletiva por Dra. Aiysha Malik, Diretora Técnica do Departamento de Saúde Mental e Abuso de Substâncias da Sede da OMS, e a Dra. Dorit Nitzan, Diretora Interina de Emergências da OMS.

A OMS leva muito a sério o impacto da crise na saúde mental das pessoas e está monitorando a situação junto às autoridades, fornecendo informações e orientações aos governos. A Associação Brasileira de Estudos do Álcool e outras Drogas (Abead) em maio deste ano apontou um crescimento de 38% de usuários, o aumento do uso de drogas tem relação direta com a saúde mental. Outro dado importante é nos Estados Unidos, os resultados de uma pesquisa sobre saúde mental durante a pandemia foram surpreendentes: os participantes de 2020 tiveram oito vezes mais chances de apresentar resultados positivos para doenças mentais graves, em relação à pesquisa de 2018, foram 28% em comparação com 3,4% na pesquisa do ano anterior. 70% dos participantes da pesquisa de 2020, cumpriram os critérios para doenças mentais moderadas a graves, em comparação com 22% em 2018. Adultos com idades entre 18 e 44 anos - principalmente iGen e millennials - são os que sofreram o maior impacto dos efeitos na saúde mental, houve um aumento de dez vezes em comparação a 2018.

As chamadas para linhas diretas de atendimento para o cuidado da saúde mental aumentaram, isso significa que os formuladores de políticas precisam estar preparados para um número potencialmente de brasileiros que necessitem deste atendimento, assim como os hospitais corriam o risco de ficar sem respiradores, o sistema de saúde mental pode ser rapidamente sobrecarregado.

Para Neiva Gonçalves psicóloga fundadora e Diretora de Carreira da Success People, os sintomas psicológicos estão relacionados com as fases da epidemia:

"Toda mudança é estressante até que nos adaptamos a nova condição, durante a pandemia são várias as mudanças que ocorrem ao mesmo tempo em um curto período de tempo, a mudança no estilo de vida, na rotina, com crianças em casa,

novos modelos de negócios, de metodologias no consumo, somado ao isolamento e as proibições decorrentes dos protocolos para evitar a contaminação e ainda das perdas, de liberdade e até mesmo de abraçar uma pessoa da família, impacta a saúde mental e é capaz de causar um efeito devastador caso não seja bem cuidado".

A Success People é uma empresa especializada em gestão de pessoas localizada em São Paulo. "Isolamento social é diferente de isolamento psicológico, é importante compreender esta diferença e combater o segundo", comenta. Como combater o isolamento psicológico? Romildo Nascimento, é Consultor de Carreira na Success People, com carreira desenvolvida na área de RH, especialista em projetos voltados a transformar e desenvolver o potencial de cada ser humano. Para Romildo, existem técnicas de evitar doenças mentais causadas pela pandemia:

"Existem ferramentas que podem auxiliar no enfrentamento das crises psicológicas, como por exemplo, estar atento e sensível as necessidades uns dos outros, fazer uma videoconferência, um telefonema e de maneira alguma se isolar psicologicamente. É fundamental para manter a saúde mental em qualquer época da vida ter senso de responsabilidade social, cuidar do próximo, buscar trabalhos voluntários e ser solidário, a coletividade e a cooperação é uma ferramenta potente para cuidar de nós mesmos, especialmente em uma pandemia, como a que estamos vivendo"

Romildo é formado em Psicologia e Coaching, especialista em networking nacional e internacional, gestão de projetos tradicionais e ágeis voltados para diversidade, análise comportamental e com diversas certificações voltadas para desenvolvimento humano.

## REAÇÕES MAIS FREQUENTES

### AS REAÇÕES MAIS FREQUENTES INCLUEM:

Medo de:

- Adoecer e morrer;
- Perder as pessoas que amamos;
- Perder os meios de subsistência ou não poder trabalhar durante o isolamento e ser demitido;
- Ser excluído socialmente por estar associado à doença;
- Ser separado de entes queridos e de cuidadores devido ao regime de quarentena;
- Não receber um suporte financeiro;
- Transmitir o vírus a outras pessoas.

É esperado também a sensação recorrente de:

- Impotência perante os acontecimentos;
- Irritabilidade;
- Angústia;
- Tristeza.

Em caso de isolamento pode-se intensificar os sentimentos de desamparo, tédio, solidão e tristeza.

Entre as reações comportamentais mais comuns estão

- Alterações ou distúrbios de apetite (falta de apetite ou apetite em excesso);
- Alterações ou distúrbios do sono (insônia, dificuldade para dormir ou sono em excesso, pesadelos recorrentes);
- Conflitos interpessoais (com familiares, equipes de trabalho...);

### RECOMENDAÇÕES GERAIS

- Violência. Como profissionais de saúde, é preciso estar particularmente atento ao aumento da violência doméstica e da violência direcionada aos profissionais de saúde;

- Pensamentos recorrentes sobre a epidemia;
- Pensamentos recorrentes sobre a saúde da nossa família;
- Pensamentos recorrentes relacionados a morte e ao morrer.

#### AS ESTRATÉGIAS DE CUIDADO PSÍQUICO EM SITUAÇÕES DE PANDEMIA, RECOMENDAM:

- Reconhecer e acolher seus receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar;
- Retomar estratégias e ferramentas de cuidado que tenha usado em momentos de crise ou sofrimento e ações que trouxeram sensação de maior estabilidade emocional;
- Investir em exercícios e ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo (meditação, leitura, exercícios de respiração, entre outros mecanismos que auxiliem a situar o pensamento no momento presente, bem como estimular a retomada de experiências e habilidades usadas em tempos difíceis do passado para gerenciar emoções durante a epidemia);
- Se você estiver trabalhando durante a epidemia, fique atento a suas necessidades básicas, garanta pausas sistemáticas durante o trabalho (se possível em um local calmo e relaxante) e entre os turnos. Evite o isolamento junto a sua rede socioafetiva, mantendo contato, mesmo que virtual;
- Caso seja estigmatizado por medo de contágio, compreenda que não é pessoal, mas fruto do medo e do estresse causado pela pandemia, busque colegas de trabalho e supervisores que possam compartilhar das mesmas dificuldades, buscando soluções compartilhadas;
- Investir e estimular ações compartilhadas de cuidado, evocando a sensação de pertença social (como as ações solidárias e de cuidado familiar e comunitário)
- Reenquadrar os planos e estratégias de vida, de forma a seguir produzindo planos de forma adaptada às condições associadas a pandemia;
- Manter ativa a rede socioafetiva, estabelecendo contato, mesmo que virtual, com familiares, amigos e colegas;
- Evitar o uso do tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções;
- Buscar um profissional de saúde quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilização emocional;
- Buscar fontes confiáveis de informação como o site da Organização Mundial da Saúde;
- Reduzir o tempo que passa assistindo ou ouvindo coberturas midiáticas;

- Compartilhar as ações e estratégias de cuidado e solidariedade, afim de aumentar a sensação de pertença e conforto social;
- Estimular o espírito solidário e incentivar a participação da comunidade. Caso as estratégias recomendadas não sejam suficientes para o processo de estabilização emocional, busque auxílio de um profissional de Saúde Mental e Atenção Psicossocial (SMAPS) para receber orientações específicas.

## RECOMENDAÇÕES GERAIS

Alguns critérios para determinar se uma reação psicossocial considerada esperada, está se tornando sintomática e precisará ser encaminhada são:

- Sintomas persistentes;
- Sofrimento intenso;
- Complicações associadas (por exemplo, conduta suicida);
- Comprometimento significativo do funcionamento social e cotidiano;
- Dificuldades profundas na vida familiar, social ou no trabalho;
- Risco de complicações, em especial o suicídio;
- Problemas coexistentes como alcoolismo ou outras dependências;
- Depressão maior, psicose e transtorno por estresse pós-traumático são quadros graves que requerem atenção especializada.

Os transtornos psíquicos imediatos mais frequentes são os episódios depressivos e as reações de estresse agudo de tipo transitório. O risco de surgimento destes transtornos aumenta de acordo com as características das perdas e outros fatores de vulnerabilidade.

Entre os efeitos tardios mais recorrentes estão:

- luto patológico,
- depressão,
- transtornos de adaptação,
- manifestações de estresse pós-traumático,
- abuso do álcool ou outras substâncias que causam dependência e transtornos psicossomáticos. Também os padrões de sofrimento prolongado se manifestam como tristeza, medo generalizado e ansiedade expressos corporalmente, sintomas que podem vir a desencadear uma patologia a médio ou longo prazo, caso não seja realizada uma intervenção qualificada.

No que concerne a SMAPS na COVID-19 é essencial:

## RECOMENDAÇÕES GERAIS

1. Lembrar que as ações de cuidado, particularmente na primeira fase da Pandemia, auxiliam a não cronificar as reações e sintomas considerados “normais” em uma situação “anormal”;
2. Compreender que os cuidados SMAPS precisam ser compartilhados pelos diferentes campos do cuidado, como a medicina, enfermagem...;
3. Não medicalizar o cuidado, tampouco trata-los como doentes psiquiátricos;
4. Quem está oferecendo a ajuda psicológica deve desenvolver um sentido de escuta responsável, cuidadosa e paciente. Os membros das equipes de resposta devem explorar suas próprias concepções e preocupações sobre a morte e não devem impor sua visão aos que estão ajudando.

## ATENÇÃO PRIORITÁRIA AOS IDOSOS E CRIANÇAS

Outra preocupação importante é com as crianças. As crianças durante a pandemia necessitam de atenção redobrada, elas não possuem a mesma capacidade dos adultos de lidar com as questões que envolvem os protocolos para evitar o contágio do coronavírus e o encerramento de suas atividades, como as educacionais. Escolas fechadas retiram o senso de estrutura e estímulo e a oportunidade de estar com amigos e educadores especializados, obtendo apoio social e emocional essencial para o desenvolvimento.

"As crianças podem achar difíceis as mudanças e expressar irritabilidade e raiva. Podem achar que desejam estar mais próximas dos pais, exigindo mais deles e deixando-os sob pressão indevida. O adulto será o ponto de equilíbrio dos pequenos neste momento, ajudar as crianças a encontrar maneiras de se expressar através de atividades criativas pode ser benéfico e é desestressante para ambos. Estratégias simples que podem auxiliar neste momento, incluem aumentar a atenção e ouvir suas queixas, explicando o que está acontecendo de uma maneira que eles possam entender, mesmo que sejam jovens",

"No caso dos idosos que são identificados como mais vulneráveis à COVID-19, há muitas coisas a se fazer para proteger a saúde mental. Realizar atividades físicas, manter rotinas ou criar novas, manter conexões sociais são maneiras de enfrentar a crise. Algumas pessoas idosas podem estar familiarizadas com os métodos digitais e outras podem precisar de orientação sobre como usá-los, os serviços de saúde mental e de apoio psicossocial a idosos e os serviços de proteção à criança precisam se adaptar para garantir que o atendimento ainda esteja disponível para famílias que necessitam deles".

Idosos estão no grupo de risco da covid-19. A saúde mental deles tende a ficar mais comprometida, pois é um grupo que precisamos mostrar solidariedade, não tender a ficar mais isolados e isso afeta a saúde mental, principalmente a depressão. Temos que mantê-los ligados através da comunicação contínua que hoje pode ser feita de forma virtual, skypes, face timing com os netos, por exemplo, demonstrar empatia e afeto, ajudá-los quando preciso nas compras de supermercado e outras eventuais necessidades que a idade restringe.

A família deve apresentar muita atenção a eles. É só não esquecer deles, mantê-los conectados a distância, demonstrar afeto, colocá-los em contato com os jovens, conversar com as amenidades, entretê-los de forma empática e criativa, combater a solidão e o desamparo.

Em relação as crianças especiais, elas vão exigir mais do que exigem em tempos normais. Elas têm mais dificuldade em mudanças de rotina. Buscar uma nova rotina é essencial para elas se sentirem mais seguras.

## COMBATENDO E VENCENDO ESTE MOMENTO DIFÍCIL

Para se combater o isolamento psicológico, é muito importante nos mantermos distantes, mas conectados, não perder a conexão com amigos e familiares, hoje facilitada pelos celulares e internet. Para tornar o isolamento tolerável é muito importante construir uma nova rotina, não ficar de pijamas, e buscar atividades lúdicas e criativas, como pintar, organizar fotografias, leitura, ouvir música, e manter atividade física. São muitas as pessoas que estão em completa atividade remota, o que vai revolucionar as atividades possíveis de serem realizadas através da internet, como substituição de aulas presenciais, atendimentos médicos e psicológicos, e reuniões de trabalho.

Será que estamos usando o termo correto de isolamento social? Não seria mais correto se usar afastamento físico? Não estamos todos muito ativos e conectados em redes sociais? Bem. Acreditamos que sim, o afastamento é físico e, inclusive, recomenda-se, entre as estratégias de cuidado psíquico em situação de pandemia, manter ativa a rede socioafetiva, estabelecendo contato, mesmo que virtual, com familiares, amigos e colegas.

No caso de sintomas de ansiedade e depressão, sabemos que as reações emocionais ao estresse da pandemia são normais, quando ela for embora, não teremos este estresse e o organismo volta ao seu equilíbrio natural. A ansiedade preocupa quando o foco de apreensão expande os limites relacionados com a pandemia, ela invade outras faces da vida como a familiar, conjugal e profissional. Na depressão, o indivíduo deixa de ter interesse pelas atividades que gostava, é invadido por intensa tristeza, sente uma irritabilidade incontrolável, sensação de fadiga, desgaste emocional, insônia, pensamentos negativos e até ideias de que não vale a pena viver. É muito comum a coexistência de sintomas depressivos e de ansiedade. Quando a ansiedade e a depressão começam a afetar a funcionalidade, é sinal que se deve buscar ajuda profissional qualificada. Momentos de crise como esse geram mais casos de pânico e é evitando. O estresse é fator de risco para vários transtornos mentais. O pânico pode ser disparado nos casos de maior ansiedade. É provável que nesta segunda fase da doença, a do confinamento, possa haver uma incidência maior de pânico. Os fatores que podem minimizar o pânico é a busca de informações precisas sobre a doença, estimular o lado altruísta do indivíduo ao reconhecer que o isolamento faz parte de um comportamento grupal em prol de um benefício social. Se todos aderirem vamos ter uma redução de casos novos e da mortalidade associada a epidemia. Não é salutar passar o dia inteiro buscando notícias sobre a pandemia. O que reduz o estresse é se manter ativo nas redes sociais, obter informação de qualidade, buscar um ócio criativo, manter o humor, e atividade física regular. Praticar yoga e meditação podem

reduzir substancialmente o estresse. O gerenciamento das preocupações, medos e conceitos falsos no nível comunitário é tão importante quanto o cuidado de pacientes individuais.

Lidando com as frustrações geradas pelo impacto do coronavírus Entre as estratégias de cuidado psíquico em situação de pandemia, destacam-se, entre outras:

- Reconhecer e acolher seus receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar;
- Reenquadrar os planos e estratégias de vida, de forma a seguir produzindo planos de forma adaptada às condições associadas à pandemia.

Recomendam para as pessoas que moram só, incluindo as que vivem fora do país e as que lidam com a solidão, existem algumas estratégias de cuidado psíquico em situação de pandemia, destacam-se, entre outras:

- Manter ativa a rede socioafetiva, estabelecendo contato, mesmo que virtual, com familiares, amigos e colegas;
- Investir e estimular ações compartilhadas de cuidado, evocando a sensação de pertença social (como as ações solidárias e de cuidado familiar e comunitário).

Sugestões prioritárias e de fácil ação para os que estão em casa e já se sentem solitários e desmotivados são:

- Retomar estratégias e ferramentas de cuidado que tenha usado em momentos de crise ou sofrimento e ações que trouxeram sensação de maior estabilidade emocional;
- Investir em exercícios e ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo (meditação, leitura, exercícios de respiração, entre outros mecanismos que auxiliem a situar o pensamento no momento presente), bem como estimular a retomada de experiências e habilidades usadas em tempos difíceis do passado para gerenciar emoções durante a epidemia.

Como fazer para diminuir a sensação de que sempre estamos sujos. Algumas pessoas desenvolvem TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo), por exemplo: lavar o banheiro repetidamente todos os dias! Durante uma pandemia, pensamentos e atitudes recorrentes sobre a saúde da nossa família (como as ações relacionadas à higienização da casa) estão entre as reações comportamentais mais comuns. Alguns critérios para determinar se uma reação psicossocial considerada esperada está se tornando sintomática e precisará ser encaminhada são: sintomas persistentes; sofrimento intenso; comprometimento significativo do funcionamento social e cotidiano; dificuldades profundas na vida familiar, social ou no trabalho etc. Nesses casos, e quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilização emocional, deve-se buscar um profissional de saúde.

Lidando com a procrastinação nos afazeres com tanto tempo disponível e não se culpar por isso. Como controlar o distúrbio alimentar com o aumento da ansiedade? Durante uma pandemia, letargia e alterações de apetite estão entre as reações comportamentais mais comuns. Alguns critérios para determinar se uma reação psicossocial considerada esperada está se tornando sintomática e precisará ser encaminhada são: sintomas persistentes; sofrimento intenso; comprometimento significativo do funcionamento social e cotidiano; dificuldades profundas na vida familiar, social ou no trabalho etc. Nesses casos, e quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilização emocional, deve-se buscar um profissional de saúde.

A importância de coletividade para o enfrentamento da quarentena é primordial. Entre as estratégias de cuidado psíquico em situação de pandemia, destaca-se estimular o espírito solidário e incentivar a participação da comunidade.

Lidando com vícios nesse período de quarentena. A recomendação para as famílias nas questões relacionadas a uso abusivo álcool como fuga de contato com este momento é evitar o uso de tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções. Quando a primeira fase da epidemia não recebe um suporte adequado em saúde mental e atenção psicossocial, pode-se encontrar, depois, um grande número de pessoas com problemas como depressão, consumo excessivo de álcool e outras drogas, comportamento violento etc.

Ajudar uma pessoa que está com muita ansiedade e nunca realizou tratamento, mas devido às crises passar a ter sintomas parecidos com o do coronavírus, reações como essa não são incomuns e existem estratégias para lidar com elas, como investir em exercícios e ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo (meditação, leitura, exercícios de respiração, entre outros mecanismos que auxiliem a situar o pensamento no momento presente), bem como estimular a retomada de experiências e habilidades usadas em tempos difíceis do passado para gerenciar emoções durante a epidemia. Entretanto, caso as estratégias recomendadas não sejam suficientes para o processo de estabilização emocional, é importante buscar auxílio de um profissional de Saúde Mental e Atenção Psicossocial (SMAPS) para receber orientações específicas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente projeto reuniu conhecimento científico acerca da saúde mental, da emergência do cuidado e dos aspectos associados à recentemente declarada emergência de saúde pública por conta do novo coronavírus. Foram expostos conceitos para um mais claro entendimento do cenário desencadeado pela COVID-19, bem como questões relacionadas a problemas do campo de saúde mental, fatores protetivos no desenvolvimento de transtornos mentais e, também, exemplos de possíveis intervenções em diferentes momentos da pandemia.

Espera-se que este trabalho possa contribuir para uma mais ampla avaliação do contexto em saúde mental na pandemia da COVID-19 através da perspectiva da Psicologia, especialmente a Psicologia da Saúde, e áreas afins. A partir da concepção de que a crise se apresenta por fases, o conteúdo deste projeto também pode colaborar para o desenvolvimento de programas de cuidado psicológico mais específicos para lidar com as diferentes situações que ocorrem ao longo da pandemia. Em suma, tem-se como expectativa que seja ressaltada a importância da compreensão do ajustamento psicológico frente às adversidades, especialmente aquelas com alto potencial de severidade e alcance, como é a COVID-19.

O atual cenário de potencial catástrofe em saúde mental - o que requer ainda mais atenção do poder público - só será devidamente conhecido após passado o período de pandemia. Portanto, esforços imediatos devem ser empregados, em todos os níveis e pelas mais diversas áreas de conhecimento, a fim de minimizar resultados ainda mais negativos na saúde mental da população. Cabe, enfim, investir em adequada assistência à saúde e, sobretudo, na ciência em geral, para que esse período seja abreviado e que os profissionais de saúde estejam capacitados para os desafios do cuidado.

## REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19. Versão 1.5, março 2020. IASC – Inter-Agency Standing Committee.

WHO. Mental health and psychosocial considerations during COVID-19 outbreak. March, 2020.

Médicos sem Fronteiras, [www.msf.org.br](http://www.msf.org.br)