

Os Impactos da Pandemia na Saúde Mental das Pessoas

Analise Lasari Peres Canali¹

Helena Centeno Hintz²

Resumo

O presente estudo tem como objetivo verificar como está a saúde mental da população depois do cenário pandêmico vivenciado pela mesma. A saúde mental é um elemento fundamental para saúde geral dos indivíduos, do ambiente familiar, bem como da coletividade como um todo, visto que as pessoas têm pensamentos, emoções e interagem entre si. Debater/pensar sistemicamente sobre a elevação do número de casos de pessoas com sintomas depressivos, de ansiedade durante e após o período pandêmico, através da verificação da literatura que trata dessa temática. A pandemia da COVID-19 causou grandes impactos na saúde mental das pessoas bem como em seu cotidiano. Na tentativa de conter a transmissão da doença foram tomadas medidas restritivas que transformaram o comportamento das pessoas, pois foram alterados a maneira de se portar, com a necessidade do uso de máscaras e do isolamento social reduzindo o contato entre as pessoas. Essas ações, conseqüentemente, tiveram reflexos na saúde mental e no crescimento de doenças como a depressão e a ansiedade, além do aumento no consumo de drogas e de suicídios. A metodologia utiliza de uma revisão sistemática da literatura sobre saúde mental no cenário da pandemia e pós pandemia. Considera-se que é fundamental que os órgãos competentes, instituições de saúde e as próprias pessoas possam administrar as ações que visem reduzir o impacto na saúde mental da população causado pelo cenário pandêmico trazido pelo coronavírus. Além disso há outros fatores que colaboram para que o mundo sofra com esse adoecimento psíquico das pessoas no período da pandemia e pós-pandemia.

Palavras-chave: ambiente familiar; ansiedade; depressão; pensamento sistêmico; saúde mental

The impacts of the pandemic on people's mental health

Abstract

The present study aims to verify how the mental health of the population is doing after the pandemic scenario experienced by them. Mental health is a fundamental element for the general health of individuals, the family environment, as well as the community as a whole, since people have thoughts, emotions and interact with each other. Debate/think systemically about the increase in the number of cases of people with depressive symptoms, anxiety during and after the pandemic period, by checking

¹ Psicóloga Clínica, Universidade de Passo Fundo, RS (UFP), Especialista em Psicoterapeuta Individual Sistêmica pelo DOMUS, Especializanda em Terapia de Casal e Família pela ELO, Passo Fundo, RS.

² Psicóloga, Psicoterapeuta Individual, de Casal e Família, Sócia fundadora do DOMUS, Docente, Supervisora e Orientadora. Editora da Revista Pensando Famílias. Professora, Supervisora e Orientadora.

the literature that deals with this theme. The COVID–19 pandemic has had a major impact on people's mental health as well as their daily lives. In an attempt to contain the transmission of the disease, restrictive measures were taken that transformed people's behavior, as the way of behaving was changed, with the need to use masks and social isolation reducing contact between people. These actions, consequently, had an impact on mental health and the growth of diseases such as depression and anxiety, in addition to an increase in drug consumption and suicide. The methodology uses a systematic review of the literature on mental health in the pandemic and post-pandemic scenario. It is considered essential that the competent bodies, health institutions and people themselves can manage actions aimed at reducing the impact on the mental health of the population caused by the pandemic scenario brought about by the coronavirus. In addition, there are other factors that contribute to the world suffering from this psychic illness of people in the pandemic and post-pandemic period.

Keywords: family environment; anxiety; depression; systemic thinking; mental health.

Introdução

A partir do início do ano de 2020, a população mundial vivenciou um período atípico e incerto com o avanço e a disseminação de uma nova doença. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), em janeiro de 2020, surgiu o alerta sobre um surto causado por um novo coronavírus, cuja doença foi denominada *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19). Este alerta gerou uma Emergência de Saúde Pública de importância mundial e a necessidade de atualizar o Regulamento Sanitário Internacional, que tinha sua última versão em 2005. Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi considerada pela OMS como uma pandemia (OPAS, 2020).

A síndrome respiratória gerada pela COVID-19 foi identificada primeiramente na China. Esta síndrome que acometeu pessoas, apresentou diversos níveis de sintomas, inclusive levando milhares de pessoas à óbito. Em quadros mais graves, se fez necessárias internações hospitalares e cuidados específicos, como o uso de ventiladores mecânicos para controlar a insuficiência respiratória (Faro et al., 2020). Os quadros de maior gravidade sintomatológica atingiram principalmente, grupos mais vulneráveis como as pessoas idosas e profissionais da saúde que se encontravam na linha de frente de combate ao vírus.

Passados dois anos do surgimento do COVID-19, o mundo contabilizou mais de 15.000.000 de óbitos. No Brasil, o número de óbitos ultrapassou a casa dos 680.000. De acordo com a análise, até janeiro de 2021, 142.049 óbitos de pessoas de 60 anos ou mais, comprovando a maior gravidade da COVID-19 entre a população idosa (FIOCRUZ, 2022).

O medo da contaminação e o isolamento social imposto pelas medidas protetivas para conter o vírus, impulsiona o aparecimento de alterações na saúde mental, principalmente de adultos idosos, deixando-os mais ansiosos e vulneráveis diante das incertezas que afetam seu futuro (Lima et al., 2020). O isolamento social foi fundamental para conter o avanço da pandemia, porém manter pessoas afastadas de outras pessoas e de suas atividades rotineiras, apesar dos benefícios, gerou situações desagradáveis que ocasionaram impactos na saúde mental. O afastamento de amigos e familiares e não saber ao certo até quando o distanciamento era necessário, se tornou um fator iminente

estressante, com isso houve aumento de sentimentos de ansiedade, insegurança e medo. O que acontece é que a pandemia causou impactos muito grandes na vida rotineira das pessoas. Mesmo passado a época crítica da pandemia, esta ainda promove esforços de todos para dominar as desordens emocionais, de maneira especial os casos de ansiedade, depressão e outras sintomatologias graves que continuam levando pessoas a atentarem contra a própria vida (OPAS, 2022).

O ciclo de vida de cada pessoa incide dentro do ciclo de existência da família, que é o primeiro argumento do crescimento do homem. Esta possibilidade é vista como decisiva para compreender os transtornos emocionais que os indivíduos expandem de maneira em que o movimento sincronizado por meio da existência (Carter & McGoldrick, 1995).

Para alguns pesquisadores, a sintomatologia psicológica da ansiedade e quadros depressivos estavam interligados às etapas da doença. Primeiramente apontava-se as mudanças sofridas no cotidiano das pessoas, causando desequilíbrios neurofisiológicos ativados pelo estresse (Wang et al., 2020). Num segundo momento o distanciamento social mudou a rotina das pessoas fazendo com que se sentissem entediados e desamparados, expressando emoções como ansiedade, irritabilidade (Santos et al, 2020). A última etapa relaciona-se às sequelas deixadas pela pandemia, a diminuição do poder econômico, as perdas afetivas, mortes e lutos por entes e pessoas queridas e, ainda, traumas em pessoas que precisaram ser internadas.

A saúde mental das pessoas também foi afetada pelo isolamento físico e social, o medo de contrair a doença, gerou sofrimento psíquico prejudicial, e incidiu sobre a emergência de quadros de ansiedade e depressão. Em alguns casos, o desafio esteve em preservar a autonomia, pois poderia haver deterioração muscular causada pela falta de atividade física ou má alimentação (OMS, 2021).

A existência de alterações emocionais, físicas e sociais, está profundamente conectada às adaptações que as pessoas fazem para adequar-se às obrigações da sua maneira de se relacionar. Desse modo, o núcleo familiar pela sua essência é o sistema em que o indivíduo está mais interligado por meio das emoções, constituindo uma unidade emocional (Otto & Ribeiro, 2020). No entendimento de Kerr (2000, p. 1), “os membros de uma família são afetados tão profundamente uns pelos outros em seus pensamentos, sentimentos e ações que parecem viver sob uma mesma pele emocional”.

Assim sendo, as pessoas no núcleo familiar atuam de maneira que um depende do outro sendo que qualquer alteração no comportamento de um indivíduo, os demais integrantes mudarão mutuamente. Essa reciprocidade entre os integrantes ultrapassa gerações, construindo um elo e intensificando a relação entre todas as gerações, no qual se apoia o entrosamento das energias vitais de pertencimento e individualização. Famílias adoecem quando um de seus membros está doente. Assim sendo, essas pessoas são propensas a conservar relações fundadas, assinaladas pela invasão de campos pessoais, inflexível à divergência de opiniões, emoções e comportamentos (Kerr & Bowen, 1988).

Dois anos depois do início da pandemia da COVID-19, o país enfrenta uma nova pandemia, agora da saúde mental, pois o cenário anterior acarretou um aumento nos casos de ansiedade e depressão. O impacto emocional das perdas familiares, o sentimento de medo, a falta de socialização e a instabilidade no trabalho aumentaram o nível de estresse e sofrimento psíquico das pessoas. A

ascensão nos transtornos de ansiedade e depressão é tendenciosa nos últimos anos, atingindo patamares muito mais alarmantes após o cenário nefasto causado pela pandemia (Humerez, 2022).

Antigamente, respeitar os pais e o comprometimento de cuidados com as pessoas idosas tinham como base o controle dos recursos, avigorado pela cultura da religiosidade e pela aprovação de normas. Na atualidade, com o desenvolvimento de habilidades dos integrantes mais novos do círculo familiar em que definem seus próprios caminhos tanto no lado afetivo quanto no profissional, reduzindo assim, o controle que os mais velhos tinham em relação à percepção dos filhos (Carter & McGoldrick, 1995).

Dentro desta conjuntura, a saúde mental é um elemento fundamental para saúde geral dos indivíduos, do ambiente familiar, bem como da coletividade como um todo, visto que, as pessoas têm pensamentos, emoções e interação entre si. Assim sendo, promover, proteger e restaurar a saúde mental é vital não só para as pessoas, mas para toda a sociedade. No intuito de conhecer melhor esta realidade e contribuir para o seu enfrentamento, este estudo buscou verificar como está a saúde mental da população depois do cenário pandêmico vivenciados por esta população.

Saúde Mental: Definições e Contextos

Há certa complexidade nos conceitos de saúde mental, além disso, uma influência histórica de conjunturas sociopolíticas e evolutivas de experiências em saúde. A elevação de um discurso hegemônico a partir dos últimos séculos determina essas terminações como privativas do âmbito da medicina. Todavia, com a concretização de um cuidado em saúde em diversos fatores, as áreas distintas do conhecimento têm gradativamente congregado tais conceitos (Hunter et al., 2013; Rocha, 2015).

Acepções de saúde mental são o foco de múltiplos saberes, no entanto, o que impera é uma homilia psiquiátrica de que seu entendimento é uma contraposição à loucura. Nesse contexto, o que se percebe é que aquele indivíduo diagnosticado com problemas psíquicos não pode ser dotado de nenhum nível de saúde mental, bem-estar e qualidade de vida, como se seus colapsos ou sintomatologia fossem ininterruptos (Foucault, 2012; Amarante, 2013).

Se um sistema de ligações é capaz de manter uma harmonia confortável entre o oferecer e receber, não há evidências sintomatológicas. Os anseios e os conflitos aparecem quando ocorrem circunstâncias que desequilibram as relações. Quando essa desestabilização se torna crônica, aparecem as dificuldades de cunho emotivo, físico ou social. Nesses casos cruciais e desarmônicos há a possibilidade de analisar o *self* basilar³ dos indivíduos (Kerr & Bowen, 1988).

O *self* basilar possui estabilidade e não se deixa influenciar pelo sistema relacional do adulto. Desse modo, o nível que distingue o indivíduo está profundamente relacionado ao núcleo familiar, à sua origem, sobretudo na ligação entre os subsistemas filial e parental. Este, está sujeito ao nível de distinção adquirido pelos pais, que por sua vez, foi deliberado pelos contos familiares dos

³ Em uma definição sucinta, *self* inclui um corpo físico, processos de pensamento e uma experiência consciente de que alguém é único e se diferencia dos outros, o que envolve a representação mental de experiências pessoais (Gazzaniga & Heatherton, 2003).

antepassados, pelos acontecimentos extenuantes que a família encarou no período de desenvolvimento da pessoa; e, finalizando, pelo grau de ligação da família com distintos sistemas com potencial equilíbrio, como a família numerosa, que pode expandir o espaço onde a inquietação pode circular sem ater-se em algum elemento da família (Kerr & Bowen, 1988).

Conforme o que expressa a Organização Mundial de Saúde (OMS), “A saúde é uma condição que integra o bem-estar físico, mental e social, e não incide tão somente na falta de doença ou enfermidade” (OMS, 2017). Em 1946, essa aceção foi revolucionária e audaciosa, uma vez que, em vez de proporcionar um significado inadequado de saúde, ampliou o conhecimento compreendendo enfoques físicos, mentais e sociais (Frenk & Gómez-Dantés, 2014; Ariño & Bardagi, 2018).

Os estresses no ambiente familiar são muito evidenciados, pois habitualmente acontecem nos períodos de mudanças de transição do ciclo de vida, com frequência causam rompimentos neste período do ciclo e geram sintomatologia e disfunção. Em pesquisa realizada foi possível descobrir que o princípio da sintomatologia tinha uma expressiva correspondência com as crises desenvolvimentais de chegada e partida de membros do núcleo familiar (Carter & McGoldrick, 1995).

Frente às diversas metamorfoses aludindo os entendimentos relativos à saúde, a percepção que se tem é uma autêntica diversidade de significados que envolve a conceituação de saúde mental e o desenvolvimento de mais uma amostra teórica para sua definição. Tentando uma conceituação para saúde mental, assinalou-se duas maneiras de defini-la: através da tendência narrativa, que apresenta a etnografia ou eloquência popular; ou pela interpretação tendenciosa, que é o modo de uma sociedade fazer a identificação e entender seus métodos a partir dos elementos políticos, econômicos, sociais, individuais ou familiares e culturais. O entendimento de segundo plano seria aquele que arrisca na tradução da linguagem científica, de tendência universal, por meio da sua produção e produzindo práticas e saberes (Almeida Filho et al., 1999).

O vocábulo bem-estar, imbuído na aceção da Organização Mundial da Saúde, é um elemento que faz parte da conceituação tanto de saúde quanto de saúde mental, é compreendido como percepções mentais de caráter subjetivo, profundamente instigado pela cultura (Gatrell, 2013). A Organização Mundial da Saúde estabelece que saúde mental é como uma condição de bem-estar na qual a pessoa observa suas próprias desenvolvimentos, é capaz de suportar o estresse do dia a dia, pode ter um trabalho produtivo e capacidade de colaborar com a sociedade (Ariño & Bardagi, 2018).

A definição de saúde mental ultrapassa a existência tão somente de perturbação psíquica, transcorrendo através de fatores biológicos, comunitários, subjetivos, ambientais e socioeconômicos. Atualmente, a saúde mental pode ser interpretada como um estado integrando o bem-estar psíquico, físico e social, e não somente a ocorrência de algum distúrbio psicológico (Who, 2020). Percebe-se então, que o balanceamento entre a saúde mental e o bem-estar pode ser influenciado por fatores externos, tais como influência do ambiente, variações inesperadas no cotidiano, dentre outras.

Saúde Mental da População Pós-Pandemia

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2019, 18,6 milhões de brasileiros sofriam de ansiedade. O número representa cerca de 9,3% da população, e coloca o Brasil como líder do ranking de países

mais ansiosos (Batista, 2022). Independentemente da intensa importância acerca das perspectivas psicológicas nas pessoas, o comprometimento de profissionais, que atuam na área da saúde mental em programas que têm relação com um cenário pandêmico, conserva-se com bastante limitações. Não obstante, a metodologia da quarentena – medida empregada para controlar as infecções – não vem tendo reconhecimento por parte da literatura no que diz respeito às consequências psicológicas.

Ainda que as reações psicológicas da população cumprirem uma função crítica na dispersão da enfermidade e na turbulência da comunidade no decorrer e depois da epidemia, comumente, não são fornecidos os suportes necessários para diminuir as consequências do impacto pandêmico na saúde mental (Meirelles & Teixeira, 2021).

No que tange o ambiente familiar, o choque com a realidade vivenciada com a pandemia fez com que mais pessoas começassem a sofrer de transtornos emocionais como a ansiedade e depressão. O fluxo de ansiedade dentro do ambiente familiar pode ser caracterizado como vertical, que expressa os modelos de relacionamento e funcionamento que são passadas para as próximas gerações de uma família sobretudo por intermédio da estrutura dos vértices emocionais; as atitudes, tabus, perspectivas, rótulos e ações que possam oprimir o ambiente familiar. Já no fluxo horizontal abrange a ansiedade gerada pelo estresse familiar de acordo com os avanços temporais lidando com as transformações e trajetórias do período de vida em família; o estresse previsível de episódios imprevisíveis, os baques de um destino afrontoso que podem irromper a arte do ciclo de vida por meio de eventos que possam interromper esse ciclo (guerra, doença crônica, morte prematura, deficiência). É imprescindível portanto, analisar todas as extensões do estresse do ciclo de vida no período pandêmico e pós pandêmico, bem como as vinculações dos aspectos familiares que seguem a família na sua história (Carter & McGoldrick, 1995).

Na figura a seguir, apresenta-se os níveis do sistema, os padrões, mitos, segredos e legados familiares em seus estressores vertical e horizontal.

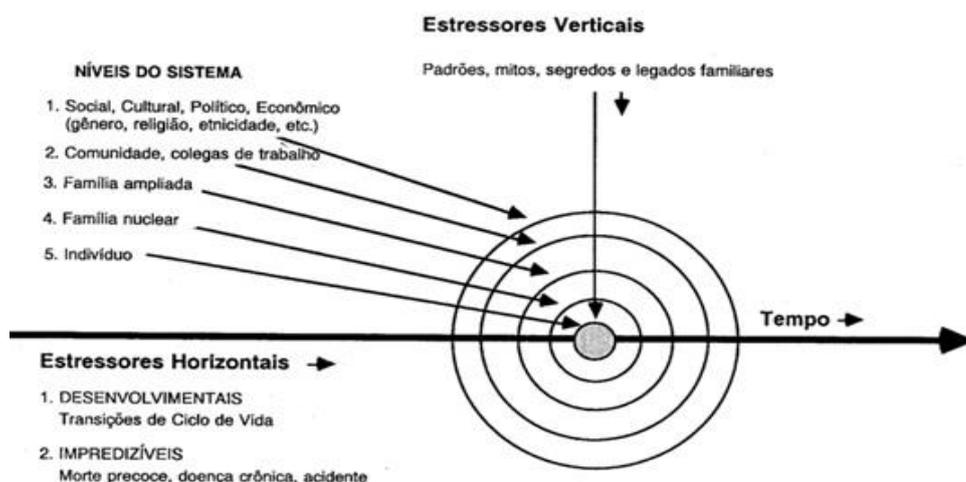


Figura 1: Estressores que afetam a saúde mental.

Fonte: Carter & McGoldrick, 1995, p. 12.

O cenário pandêmico que o mundo enfrentou com a Covid-19 trouxe um agravamento em torno dos transtornos, igualmente, apresentou novidades, como os episódios onde a população mundial teve

que aprender a lidar com o isolamento, com o *lockdown*, com os prejuízos financeiros por conta das oscilações econômicas, as perdas de pessoas, com a insegurança e o medo que atingiu a todos e diversas outras monstruosidades que passaram a fazer parte do cotidiano da população (Costa, 2022).

As emoções e o psicológico das pessoas foram os aspectos mais impactados, isso se deve exatamente pela maneira repentina com que a pandemia adveio. A disseminação do vírus se deu com uma velocidade espantosa, causando um impacto na vida das pessoas, o afastamento entre as pessoas e a tragédia que se abateu sobre inúmeras famílias com a perda de entes queridos, com certeza fazem parte do cenário negativo trazido pela pandemia. A população começou a ter medo de tudo que estava por vir, com isso a saúde mental chegou ao seu limite (Parazzi, 2022).

De acordo com Costa (2022) pandemia do covid-19 deixou inúmeras cicatrizes na saúde mental da população mundial, os profissionais da área da psicologia enfatizam que as sequelas deixadas pela pandemia na saúde mental podem ser percebidas essencialmente em alguns grupos, tais como:

a. profissionais da saúde – devido a exaustão física e mental, têm a possibilidade de desenvolver distúrbios de ansiedade e síndrome de burnout -; b. pessoas que foram infectadas e curadas do covid-19 – mesmo tendo sido curados da enfermidade, um percentual significativo (35%) de indivíduos apresentando sinais depressivos ou estresse pós-traumático. c. pessoas em isolamento social – por ser uma condição contrária à vontade das pessoas, sendo instituído e forçadas (tendo o agravante de não saber por quanto tempo estariam a mercê dessa condição), o isolamento social ampliou expressivamente o número de pessoas com sintomatologia de ansiedade e depressão, pânico, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) bem como a fobia social⁴.

A Terapia Familiar Sistêmica busca compreender o homem na totalidade de suas relações. Os grupos familiares, nessa perspectiva, são organismos vivos que agem como um agrupamento consistente, unido e que dependem um do outro. As relações unilaterais entre seus membros são inexistentes; os integrantes desse sistema estão conectados de maneira que as alterações que ocorrerem em um membro afetará todos os outros e, por conseguinte, no sistema como um todo. Assim sendo, a dificuldade de um passa a ser de todos os integrantes da família. O dano é tão somente um indício que aponta para a necessidade de modificações na configuração de como está a interação do sistema (Nichols & Schwartz, 2007).

O cenário de probabilidades que se apresentava diante das pessoas de como seria a volta às atividades desenvolvidas anteriormente, é algo que não acrescenta nada de positivo, quando o tema é saúde mental pós-pandemia. Ademais, os psicoterapeutas descrevem casos em que a realização profissional do paciente é o gatilho, os mesmos escondiam suas decepções por meio de uma vida constantemente ocupada. Há outras pessoas que têm medos quanto às sequelas que a pandemia deixará em relação à economia; e, ainda tem aquelas pessoas que se encaixam em todos esses aspectos e terão que enfrentar tudo, mesmo com sua psique fragilizada para retornar às suas rotinas (Parazzi, 2022).

⁴ Incapacidade de lidar com situações de interações sociais com desconhecidos ou em lugares que coloquem a pessoa em evidência, gerando um extremo desconforto e nervosismo, fazendo com que ela se sinta vulnerável e evite essas situações a qualquer custo.

Os indivíduos com maiores particularidades se fundem menos emocionalmente nas ligações íntimas e, dessa maneira, não carecem despende esforços para permanecerem nos relacionamentos, conduzindo seus métodos para que seus objetivos sejam conquistados. Eles são capazes de diferenciar as emoções dos pensamentos, tomando a maioria de suas decisões com base em um julgamento coerente da realidade. Ademais, amargam menos interferência das coações feitas pela família e são capazes de solucionar as desordens através de um diálogo adequado e franco. Um nível elevado de discernimento do *self* potencializa a relação profunda com o outro, de maneira segura, constante e tranquila (Kerr & Bowen, 1988).

Após a pandemia, pessoas com depressão e ansiedade tiveram seus casos agravados, também houve proliferação de novos casos e a procura por terapias medicamentosas e não-medicamentosas elevou-se significativamente; para tanto, considera-se as prescrições, a venda de medicamentos e a quantidade efetiva de diagnósticos. Todavia, o número de pessoas acometidas por estes transtornos é bem maior, entretanto, muitas não procuram auxílio ou não se tratam (Alcântara et al., 2022). Entre os subsídios que corroboram para que o número de casos aumente está a diminuição da convivência entre pessoas na comunidade, o desemprego para alguns e o trabalho em demasia para outros, a insegurança, a falta de perspectivas em relação aos momentos de lazer, as dificuldades financeiras e ter que viver o luto por familiares ou amigos sem ao menos poderem se despedir (Meirelles & Teixeira, 2021).

No que diz respeito ao aumento de casos que afetam a saúde mental da população, pode-se destacar grupos como idosos, adolescentes, mulheres, além de trabalhadores da área da saúde que estão passando pela denominada ‘fadiga pandêmica’⁵ e outros distúrbios psíquicos. Assim sendo, é imperioso que sejam adotadas metodologias indispensáveis ao tratamento e que possa ser recuperado o bem-estar dessas pessoas, para tanto, são os governantes que devem zelar pela saúde de todas as pessoas (Parazzi, 2022).

O que se busca hoje é uma maneira de reverter esse impacto que a pandemia deixou na saúde mental das pessoas. Na tentativa de buscar soluções, primeiramente é preciso respeitar os limites emocionais e o tempo de cada pessoa, pois cada ser é único, seja psicologicamente ou fisicamente e suas reações são diferentes para estímulos e/ou desafios (Costa, 2022). A partir de constatações feitas pela OMS relativas ao esgotamento profissional causado pela pandemia, algumas sugestões foram lançadas, dentre elas a realização de exercícios que sejam capazes de controlar a paciência no que diz respeito aos próprios limites, buscar conduzir a vida de maneira mais tênue, deixando um pouco de lado o pensamento de só trabalhar, mas principalmente os aspectos referentes a convivência no ambiente familiar, seja nas relações afetivas ou nas relações de trabalho, visto que, os trabalhos em *home office* exigem mais paciência (Costa, 2022).

⁵Terminologia recentemente adotada pela OMS para designar o cansaço e o esgotamento físico e mental provocados pela pandemia.

Outro aspecto a ser considerado é o respeito à rotina da moradia, esta deve ser saudável, incorporando todas as ações pertinentes ao bom convívio, ou seja, lazer, trabalho, atividades realizadas em família e atividades físicas. O pensamento é priorizar a dinâmica da casa e os outros moradores do ambiente, assegurando com isso, mesmo que pequena, a impressão de domínio e autoconfiança tão necessária, mas que o cenário pandêmico tirou de maneira brutal.

Essa retomada da saúde pública em detrimento dos efeitos da pandemia é uma das tarefas mais importantes e complexas dos direitos humanos, requer planejamento, estudo, tempo e políticas públicas eficazes. A saúde pública é medida crucial e urgente, devendo ser tratada como prioridade.

Método

Delineamento

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura sobre saúde mental no cenário da pandemia e pós-pandemia. A pergunta norteadora é: como está a saúde mental da população depois do cenário pandêmico? A revisão sistemática constitui um método que utiliza como fonte de dados a literatura sobre determinado tema. Esse tipo de investigação disponibiliza um resumo das evidências relacionadas a uma estratégia de intervenção específica, mediante a aplicação de métodos explícitos e sistematizados de busca, apreciação crítica e síntese da informação selecionada.

Considerando que a pandemia teve início oficial no começo de 2020 (OMS, 2020), a busca de artigos nacionais e internacionais considerou aqueles entre dezembro de 2020 e outubro de 2022. Como critério de elegibilidade a este estudo foram inseridos artigos que abordaram os impactos na saúde mental das pessoas durante e após a pandemia. Foram excluídos aqueles artigos que não estavam de acordo com o tema proposto para este estudo. A busca dos artigos se deu pelo acesso às bases de dados LILACS, PubMed, MEDLINE, SciELO e BVS-Psi, com o uso dos descritores: “saúde mental”, “ansiedade” e “pandemia”. Após a análise dos títulos e resumos de todos os artigos, foram incluídos aqueles que traziam conteúdos referentes à saúde mental, à pandemia, à ansiedade, ao ciclo de vida familiar, ao isolamento social. A seleção de dados buscou sistematizar informações sobre objetivos de cada estudo, as características metodológicas, população estudada e os resultados apurados.

Os resultados da busca na literatura científica realizada nas bases de dados nacionais e internacionais totalizaram 158 artigos, sendo excluídos um total de 150 por não contemplar o tema proposto para o presente estudo, os impactos da pandemia na saúde mental dos indivíduos; alguns por referenciar somente a Covid-19; outros por englobarem outros temas deixando a saúde mental em segundo plano. Dos artigos restantes, oito abordaram os impactos da pandemia na saúde mental dos indivíduos. A Figura 2 representa o fluxograma da estratégia de busca utilizada neste trabalho.

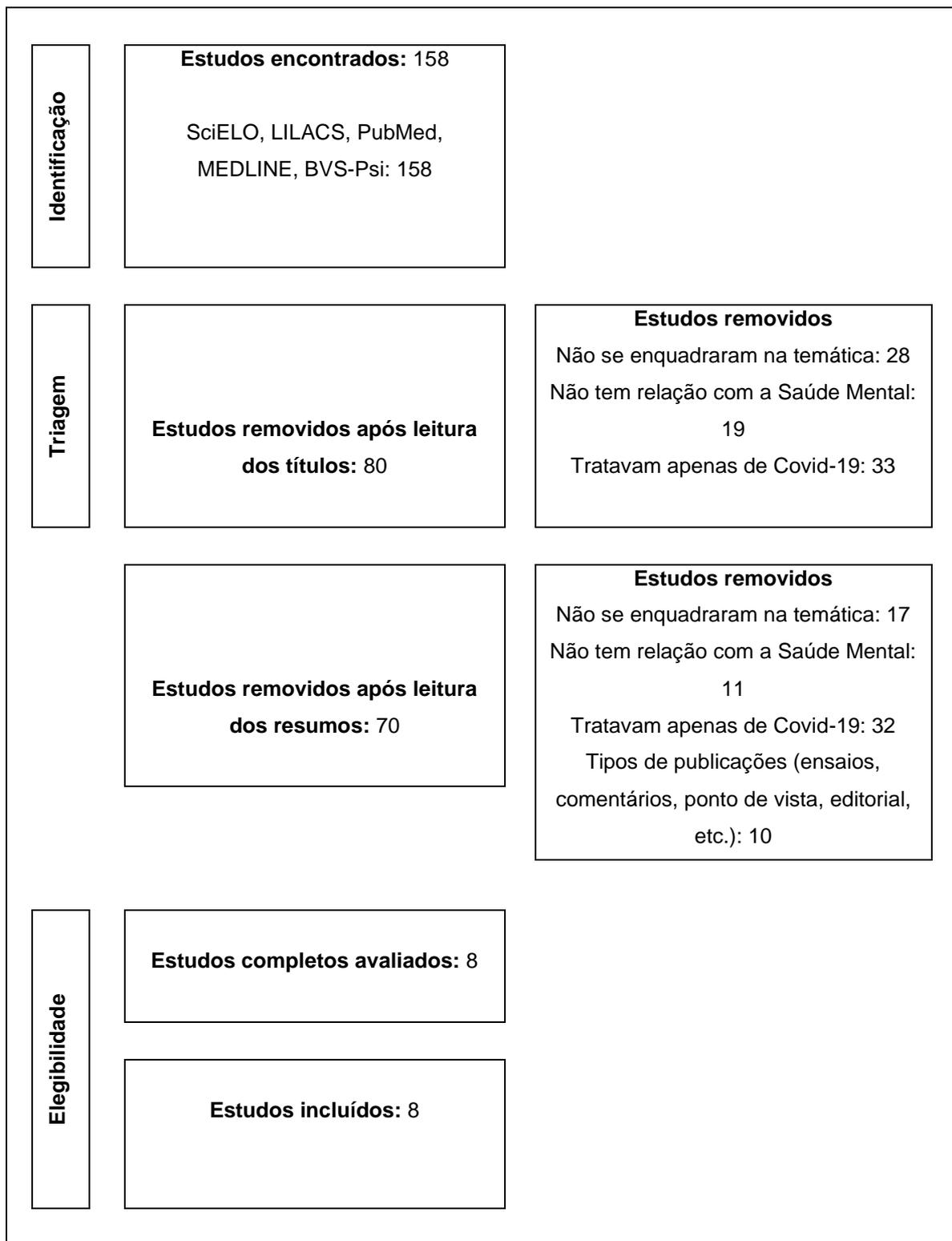


Figura 2: Fluxograma demonstrativo da estratégia de busca nas bases de dados.

Fonte: Autora

Análise de Dados

A pandemia trouxe consequências catastróficas para a saúde mental, seja individual ou coletiva, sem depender de existir ou não transtornos psiquiátricos prejudicando ou desencadeando a sintomatologia de tais distúrbios. Assim sendo, é conexo avaliar as implicações, todavia, a pandemia limita tal ação por ser atual, não existindo dados disponíveis e necessitando de pesquisas longitudinais. Dessa forma, houve a necessidade de confrontar informações de pandemias do passado com o cenário atual, deixando evidente a relevância de novas pesquisas para promover debates relativos à temática para que seja desenvolvida estratégias que protejam a saúde mental das pessoas que convivem com esta realidade (Vasconcelos et al., 2020).

Mesmo que o estudo tenha possibilitado uma análise e compreensão dos impactos causados pela Covid-19 na saúde mental de universitários que participaram do estudo, certos obstáculos foram observados, como o feito da não discussão dos desafios e técnicas para enfrentar as dificuldades psicológicas no pós-pandemia. Entretanto, o estudo possibilitou a avaliação das implicações do novo coronavírus; por isso a necessidade de mais estudos que sejam úteis para promover a saúde mental tanto dos envolvidos no estudo quanto da população em geral (Sunde, 2022).

Esse cenário pandêmico surpreendeu a todos, colocando toda a população sob o mesmo problema, aprofundou e lançou as disparidades sociais e no sistema de saúde assemelhou-se a este mesmo cenário que se encontra a saúde mental das pessoas. No combate à pandemia, aqueles que estavam mais próximos foram os mais afetados, muitos sucumbiram e vieram a óbito, isso devido a aspectos internos e externos e de uma necropolítica que também alcançou os profissionais da saúde, principalmente aqueles que combateram a pandemia que de maneira clara decidiu por deixar os trabalhadores a própria sorte diante da mortalidade do vírus (Palheta, 2021).

Ainda de acordo com o autor supracitado, aqueles que resistiram, poucos saíram intactos depois do que passaram, degustaram e foram testemunhas, mesmo não querendo. O abalo mental foi apenas um dos legados que ainda está em curso, pois se o afetar por testemunhar não foi suficiente, muitos estiveram presentes na morte de entes queridos, colegas de trabalho, vizinhos, amigos ou tiveram conhecimento de pessoas que perderam entes queridos (Palheta, 2021).

A compreensão da realidade impactante proporcionada pela pandemia do Covid-19 na saúde mental das pessoas requererá tempo e pesquisas específicas sobre o tema. Não obstante, tendo como base eventos semelhantes de surtos recentes e calamidades de grandes dimensões, é sabido que a saúde mental é afetada e aspira a ir além da morbidade relacionada espontaneamente ao contágio. Na situação que se apresenta com o coronavírus, a APS traz particularidades que a autorizam a realizar papel fundamental na preocupação com a saúde mental das pessoas, depois de reconhecer os causadores do estresse e os fatores de risco que mais afetam a saúde mental (Nabuco et al., 2021).

A partir da avaliação de pesquisas realizadas, é possível observar que a maior vulnerabilidade à depressão e ansiedade e, por consequência, à prática de suicídio está nos idosos. Em tempos de pandemia Covid-19, as medidas restritivas adotadas causaram grande impacto nos idosos, tanto na liberdade que foi tolhida quanto no isolamento social. Assim sendo, é possível notar a correspondência entre as medidas restritivas da pandemia e a elevação no número de suicídios e casos de enfermidades que atingem o aspecto emocional das pessoas. Na época da pandemia, os tratamentos psiquiátricos estavam longe do alcance das pessoas devido às restrições impostas, em decorrência da focalização

da mídia nos acolhimentos emergenciais, bem como pela ocorrência da não consideração das consultas da saúde mental como essenciais. Neste contexto, é admirável a contribuição desses fatores para a excitação das mazelas psiquiátricas nas pessoas, com ênfase naqueles com mais de 60 anos, que são os mais acometidos nesse processo (Monteiro et al., 2021).

A conscientização da população acerca das medidas tomadas para restringir o contágio do Covid-19, perpassa pela educação em saúde. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) os distúrbios mentais e de comportamento estão entre os primeiros motivos de afastamento das atividades laborativas. Dessa forma, a possibilidade de bons indicadores de saúde mental ajuda na conduta preventiva e na conservação da saúde das pessoas, consentindo que na temporada de pós-pandemia possam retornar as atividades, que serão essenciais para recuperar o país economicamente (Duarte, et al., 2020).

O mundo todo ficou impactado com a pandemia do Covid-19, a preocupação não era só em relação aos problemas causados à saúde propriamente dita, pelos efeitos como a perda de milhares de vidas em todo o mundo, mas também com a afetação da saúde mental das pessoas. Pode-se dizer que em decorrência da pandemia o mundo adoeceu. O objetivo da presente pesquisa foi o de analisar o impacto na saúde mental da população em função da Covid-19, considerando o olhar sistêmico; assim sendo, possibilitou verificar a elevação no número de casos de ansiedade, depressão, estresse. Além dessas mazelas, foi possível observar que tanto o consumo excessivo de drogas quanto a inclinação ao suicídio aumentaram também (Brasil et al., 2021).

Este estudo possibilitou demonstrar que o adoecimento mental das pessoas não está vinculado somente ao impacto causado pela pandemia, mas sim por uma série de ocorrências secundárias que colaboram para isso. Um dos fatores que contribuiu expressivamente para o elevado número de casos conexos à ansiedade e depressão, foram as medidas restritivas adotadas para refrear o avanço da Covid-19, visto que promoveu o afastamento das pessoas do convívio social e de suas rotinas diárias. (Dias, et al., 2021). O cenário desolador apresentado pela pandemia, leva à compreensão que para o enfrentamento da doença tais medidas foram necessárias. Todavia, é necessário trabalhar paralelamente no combate a essa enfermidade silenciosa que tem chocado de maneira significativa a organização psicossocial das pessoas, que precisam de tratamento para não acarretar problemas que, provavelmente, terão reflexos por décadas no mundo todo, uma vez que alterações psíquicas demandam de mais tempo para a obtenção de resultados que gerem satisfação no tratamento.

Conclusão

O cenário pandêmico causado pela Covid-19 foi impactante para todo o mundo, não só pelo fato de causar uma série de problemas em relação à saúde propriamente dita da população, mas também pelos efeitos causados, em que milhares de pessoas foram a óbito em todo o mundo decorrente do avanço clínico da doença.

O presente artigo buscou através dessa temática um modo de compreender melhor o impacto na saúde mental da população tendo em vista todo o cenário caótico que envolveu todos os cantos do planeta proporcionado pela Covid-19. Também foi possível observar a elevação no número de pessoas

com sintomas de depressão, ansiedade, estresse pós-traumático, etc. Observou-se o acréscimo no abuso de drogas, ideações suicidas, além do número de mortes por suicídio.

Após todo caos vivenciado durante a pandemia é relevante avaliar profundamente os manejos que podem ser realizados para reduzir os danos causados à saúde mental. É necessário que o impacto decorrente da pandemia seja reconhecido pelo mundo, uma vez que muitos indivíduos estão em luta contra moléstias e desordens mentais produzidas pelos traumas transmitidos por ela.

Perante o exposto, percebe-se a necessidade de que o sistema de saúde estabeleça através das políticas públicas ações que possam atender a saúde mental das pessoas pós pandemia da Covid-19, além de disseminar corretamente as informações sobre como tratar e prevenir a doença. A terapia sistêmica pode auxiliar neste processo, visto que, a compreensão sobre os impactos na vida e nas relações interpessoais podem diminuir os níveis de ansiedade e promover um equilíbrio emocional.

O intuito do presente estudo não é o de exaurir informações a respeito da temática proposta, mas sim possibilitar a reflexão sobre os efeitos que o cenário pandêmico causou à saúde mental das pessoas, trazendo novas perspectivas aos acadêmicos para futuras compreensões acerca do tema. Assim sendo, a sugestão é que novos estudos observem as questões de saúde que envolvem a saúde mental das pessoas, para que se possa planejar formas de melhorias para o panorama que se apresenta atualmente.

Referências

- Alcântara, V. P. et al., (2022) Perspectivas acerca do conceito de saúde mental: Análise das produções científicas brasileiras. *Ciência & Saúde Coletiva*, 27(1), 351-361.
- Almeida Filho, N. & Coelho, M. T. A., Peres, M. F. T. (1999). O conceito de saúde mental. *Revista USP*, 43, 100-125.
- Amarante, P. (2013). *Saúde mental e atenção psicossocial*. 4th ed. FIOCRUZ, 120, p. 13.
- Ariño, D. O. & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *II Psicol. Pesqui., Juiz de Fora*, 12(3), 44-52, Setembro-Dezembro.
- Batista, W. (2022). *Quase 10% da população brasileira se sente ansiosa, diz OMS*. Retirado em: 28/11/22 de <https://g1.globo.com/pr/campos-gerais-sul/noticia/2022/07/25/quase-10percent-da-populacao-brasileira-se-sente-ansiosa-diz-oms-faca-teste.ghtml>.
- Brasil, L. S., Rayol, M. E. & Siqueira, M. C. C. (2021). Covid-19: Impacto na saúde mental da população em tempos de pandemia, uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 10(16), e260101623988. ISSN 2525-3409. Retirada em 25/11/22 de DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i16.23988>
- Carter, B. & McGoldrick, M. (1995). *As mudanças no ciclo familiar: Uma estrutura para a terapia familiar*, 2ª ed. Artes Médicas.
- Costa, A. C. A. da. (2022). Implementação de políticas públicas para o tratamento dos problemas de saúde mental decorrentes da pandemia do covid-19. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências E Educação*, 8(1), 1287–1301. Retirado em 25/11/22: <https://doi.org/10.51891/rease.v8i1.3964>.

- Dias, I. C., et al. (2021). Os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população. *Revista Eletrônica Acervo Científico – REAC*, 30, 1-7. Retirado em 25/11/22 de DOI: <https://doi.org/10.25248/REAC.e8218.2021>
- Duarte, M. Q., et al. (2020). COVID-19 e os impactos na saúde mental: Uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(9), 3401-3411.
- Faro, A., et al. (2020). COVID-19 e saúde mental: A emergência do cuidado. *SciELO, Estudos de Psicologia*, Campinas, 37, jun. 2020. Retirado em 05/12/22: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>
- Foucault, M. (2012). *História da loucura: Na idade clássica*. Ed. Perspectiva.
- Frenk, J. & Góez-Dantés, O. (2014) Designing a framework for the concept of health. *J Public Health Policy*, 35(3), 401-6.
- Fundação Oswaldo Cruz – Fiocruz. (2020). *Vacinas contra Covid-19*. Dez. Rio de Janeiro.
- Gazzaniga, M. S., & Heatherton, T. F. (2003). *Psychological science: Mind, brain, and behavior*. NW. W. Norton.
- Gatrell, A. C. (2013). Therapeutic mobilities: Walking and “steps” to well-being and health. *Health Place*, Jul, 22, 98-106.
- Humerez, D. (2022). *Brasil vive uma segunda pandemia, agora na saúde mental: Quadros de ansiedade e depressão aumentaram após a pandemia de covid-19*. Retirado em 10/11/2022 de http://www.cofen.gov.br/brasil-enfrenta-uma-segunda-pandemia-agora-na-saude-mental_103538.html
- Hunter, J. et al. (2013). A positive concept of health - Interviews with patients and practitioners in an integrative medicine clinic. *Complement Ther Clin Pract. [Internet]*, 18(4),197-203.
- Kerr, M. E. (2000). *One family's story: A primer on Bowen theory*. Retrieved from 20/01/23 de <http://www.thebowencenter.org>.
- Kerr, M. E. & Bowen, M. (1988). *Family evaluation. In family evaluation*. W. W. Norton & Company (Digital edition).
- Lima, R. C. (2020). Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: Impactos na saúde mental. *Physis: Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro*, 30(2), e300214.
- Meirelles, T. V. S. & Teixeira, M. B. (2021). Fatores estressores e protetores da pandemia da Covid-19 na saúde mental da população mundial: Uma revisão integrativa. *Saúde Debate, Rio de Janeiro*, 45, n. especial 2, 156-170.
- Monteiro, I. V. L., Figueiredo, J. F. C. & Cayana, E. G. (2021). Idosos e saúde mental: Impactos da pandemia COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review, Curitiba*, 4(2), 6050-6061, mar./apr.
- Nabuco, G., Oliveira, M. H. P. P. & Afonso M. P. D. (2020). O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental: Qual é o papel da atenção primária à saúde?. *Rev Bras Med Fam Comunidade*, 15(42), 2532. Retirado em 20/11/22 de [https://doi.org/10.5712/rbmfc15\(42\)2532](https://doi.org/10.5712/rbmfc15(42)2532)
- Nichols, M. P. & Schwartz, R. C. (2007). *Terapia familiar - Conceitos e métodos*. Artmed.
- Organização Mundial da Saúde – OMS, (2020). Publicações da OMS.
- Organização Pan-Americana da Saúde -OPAS, (2020). Folha informativa COVID-19- Brasil. *OPAS*. 14 de ago.

- Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS, (2022). Folha informativa COVID-19- Brasil. OPAS, 17 de jun.
- Otto, A. F. N., & Ribeiro, M. A. (2020). Contribuições de Murray Bowen à terapia familiar sistêmica. *Pensando Famílias*, 24(1), 79-95. Retirado em 02/02/23, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2020000100007&lng=pt&tlng=pt.
- Palheta, R. P. (2021). Saúde mental dos trabalhadores de saúde no Brasil pós pandemia de covid-19: Um estudo de revisão sistemática. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, 4(6), 28204-28216, nov./dec.
- Parazzi, M. (2022). *Como fica nossa saúde mental pós-pandemia?*. Retirado em 12/11/2022 do <https://domusterapia.com.br/revista-pensando-familias/normas-para-publicacao/>
- Rocha P. R. da. & David H. M. S. L. (2015). Determination or determinants? A debate based on the theory on the social production of health. *Rev Esc Enferm USP*, 49(1), 129-35.
- Santos, S. S., Brandão, G. C. G. & Araújo, K. M. F. A. (2020). Social isolation: A look health elderly mental during the COVID-19 pandemic. *Research, Society and Development*, 9(7), 1-15.
- Sunde, R. M. (2022). Saúde mental da comunidade universitária na pós-pandemia: Desafios e perspectivas. *PSI UNISC*, 6(2), 124-138. DOI: 10.17058/psiunisc.v6i2.1713.
- Vasconcelos, S. E., et al., (2020). Impactos de uma pandemia na saúde mental: Analisando o efeito causado pelo COVID-19. *Revista Eletrônica Acervo Saúde / Electronic Journal Collection Health*, 12(12), e5168. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e5168.2020>
- Wang, H. et al. (2020). Dementia care during COVID-19. *Lancet (London, England)*, 395(10231), 1190.
- World Health Organization - WHO. (2020a). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*.

Endereço para correspondência

analaris@gmail.com

Enviado em 27/09/2022

1ª revisão em 14/11/2022

Aceito em 30/11/2022