



Impactos da Pandemia na Saúde Mental da População Mundial

Matheus Felipe Veras Araujo de Melo¹ e Rosangela Ferreira Aguiar²

¹Universidade Federal de Minas Gerais/ Departamento de Filosofia/Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, mfelipeveras@gmail.com

²Universidade Federal de Minas Gerais/ Departamento de Psicologia/ Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, rosangela28f@gmail.com

Resumo – Buscando amenizar a contaminação do novo coronavírus, nos isolamos socialmente em 2020. Mas, isso impossibilitou a proteção da mente de outras doenças, já que não existem vacinas para transtornos mentais. Assim, o presente artigo se dedicou à discussão dos impactos da pandemia na saúde mental da população mundial.

Palavras-chave: saúde mental, pandemia, COVID-19, isolamento.

1. Introdução

Com o comércio, escolas e pontos turísticos fechados, compromissos cancelados e a incerteza sobre o dia de amanhã, o mundo parou em 2020. Durante quase todo o ano, os olhares estavam atentos aos inúmeros casos da COVID-19, doença causada pelo novo coronavírus, que atingiu o mundo inteiro de maneira catastrófica. No decorrer desse período sem precedentes, a medida preventiva mais assertiva foi o isolamento social, levando em consideração que se trata de uma doença altamente infecciosa e “invisível”.

Mas, embora seguro e prudente, ficar em casa para se proteger da COVID-19 nos deixou mais vulneráveis, de certa maneira, aos transtornos mentais. Afinal de contas, a soma entre a sensação de estar preso, o medo, o sofrimento por entes queridos perdidos não teve um bom resultado para a nossa saúde mental. Diante deste contexto, o artigo aqui referido tem o intuito de discutir como a saúde mental da população mundial foi impactada pela pandemia.

2. Impactos na Pandemia na Saúde Mental da População Mundial

A COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*), doença causada pelo novo coronavírus, teve o seu primeiro caso identificado ainda em 2019, na China. Mas, foi em 2020, que o mundo parou por conta dos danos globais causados por ela.



Levando em consideração que estudiosos consideram a COVID-19 mais perigosa que a “gripe espanhola” – a pandemia de influenza H1N1 que ocorreu em 1918 –, totalizando mais de 96 milhões de casos confirmados no mundo e, desses, 2 milhões de mortes, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é de se esperar que os profissionais de saúde estejam voltados para prevenção e busca da cura desta, reduzindo os cuidados com outras doenças, incluindo a saúde mental.

Diante deste contexto, o isolamento social – a melhor medida preventiva contra o contágio, como já dito – pode contribuir para desenvolvimento de transtornos mentais. Doenças como ansiedade, depressão e síndrome do pânico podem ser causadas pelos medos e incertezas da pandemia, e, similarmente, pelos bombardeios das regras sanitárias, que, embora essenciais e obrigatórios, são capazes de desencadear sintomas obsessivos compulsivos, como afirma Schmidt *et al.* (2020), além de agravar doenças preexistentes. Outrossim, é importante destacar que os profissionais da saúde, expostos ao estresse e fadiga excessivo em jornadas longas de trabalho, estão mais suscetíveis aos danos psicológicos da pandemia.

Ainda de acordo com Schmidt *et al.* (2020), esta situação tende a impulsionar também, de algum modo, a discriminação de determinadas pessoas, como os chineses, tendo em mente que o primeiro caso da doença foi identificado na China, como mencionado anteriormente. Neste caso, esses cidadãos podem sofrer algum tipo de preconceito por conta de uma crença de que eles mesmos poderiam ter “criado e espalhado” a doença. Por outro lado, os idosos também estão sujeitos a sofrer discriminação por serem do grupo de risco. Atitude que também pode ser responsável por provocar o sofrimento mental destes grupos.

Os diversos transtornos mentais que essa pandemia está acarretando e possivelmente acarretará fazem os profissionais de saúde mental se alertarem para um possível aumento nos casos de suicídio já que há um processo de luto a ser vivido por cada pessoa. E, de acordo com Freud

o luto é um processo lento e doloroso, que tem como características uma tristeza profunda, afastamento de toda e qualquer atividade que não esteja ligada a pensamentos sobre o objeto perdido, a perda de interesse no mundo externo e a incapacidade de substituição com a adoção de um novo objeto de amor. (Cavalcanti *et al.*, 2013, p. 89)



Dito de outra maneira, ainda que não ocorra uma perda direta, a pessoa em sofrimento mental vivendo uma pandemia que exige isolamento social poderá facilmente ver sua rotina, vivências, emprego e a separação de entes queridos (como o caso dos profissionais da linha de frente) levados pela pandemia e isso resulta no processo de luto. O lidar com isso implica, novamente, em algumas doenças como a depressão podendo causar o suicídio que acomete pessoas de todas as faixas etárias, incluindo crianças e idosos. No Brasil, pesquisadores e colaboradores do Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastre em Saúde (Cepedes/Fiocruz) forneceram a décima sexta cartilha de uma série chamada "Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19" que tem por objetivo ajudar os profissionais de saúde a analisar e reconhecer sinais que possam ser considerados de alerta e risco, a fim de poderem contribuir com a prevenção do suicídio. A cartilha está disponibilizada na internet e pode ser consultada por qualquer pessoa. Mas, é importante ressaltar que ela deve ser usada como uma ferramenta de conscientização e não substitui a necessidade de buscar um profissional de saúde mental.

O isolamento social, não obstante todos os agravantes, deixou uma parcela da população ainda mais suscetível a violência doméstica. Esse tipo de violência se apresenta de forma física, psicológica, sexual, moral e patrimonial. Advinda de qualquer membro da família (laço de sangue ou união civil) para outro membro. Com a necessidade de ficar em casa, a pandemia facilitou o controle do agressor sobre a situação, a vítima se vê cercada: não se pode sair, não se pode receber visita, no caso de crianças, a dependência de uma outra pessoa e vulnerabilidade que a idade carrega também são fatores limitantes. Portanto, a falta de contato social acaba diminuindo a busca por ajuda e o número de denúncias, tendo enfraquecido toda a rede social de apoio e/ou até mesmo, por dependência financeira. Todas essas questões e a situação em si têm impactos devastadores na saúde mental. Em um estudo realizado pela ONU Mulheres Brasil, em abril de 2020, é enfatizado que a violência doméstica é como uma pandemia invisível, dentro da pandemia da COVID-19. Pensando dessa forma, a saúde mental da pessoa em contexto de violência doméstica está duplamente fragilizada, estando silenciada e vulnerável diante desse



período de isolamento social. No Brasil e no mundo, existem leis que protegem essas pessoas, mas, ainda assim não é o bastante.

3. Conclusão

Esse artigo buscou abarcar algumas das problemáticas acerca da pandemia e isolamento social, impostos pelo novo coronavírus. É impossível esgotar assuntos de natureza tão delicada, mas o intuito é que estas questões sejam alarmadas. Muito se pode fazer conscientizando, informando e alertando a população. Para isso, já existem diretrizes, cartilhas, telefones e chats de suporte. Além de ONGs, instituições públicas e privadas de saúde, delegacias especializadas e centros de domínio do SUS que são voltados à assistência psicológica do cidadão. Todavia, ainda é necessário que o acesso seja mais disseminado e democratizado. Ademais, o cuidado com a saúde mental, por vezes estigmatizado erroneamente, é fundamental enquanto estivermos imersos neste cenário pandêmico. Não existem vacinas para transtornos mentais, mas há esperança que as pessoas saiam dessa situação com qualidade de vida, tratamento adequado, respeito e atenção.

4. Referências Bibliográficas

CAVALCANTI, Andressa Katherine Santos; SAMCZUK, Milena Lieto; BONFIM, Tânia Elena. O conceito psicanalítico do luto: uma perspectiva a partir de Freud e Klein. *Psicol inf.*, São Paulo, v. 17, n. 17, p. 87-105, dez. 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-88092013000200007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 04 fev. 2021.

FIOCRUZ, Fundação Oswaldo Cruz. (2020a). Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial - Informações Gerais. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/documento/cartilha-saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19>>. Acesso em: 3 fev. 2021.

FIOCRUZ, Fundação Oswaldo Cruz. (2020b). Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial - Recomendações para Gestores. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/documento/saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19-recomendacoes-para-gestores>>. Acesso em: 3 fev. 2021.

FIOCRUZ, Fundação Oswaldo Cruz Brasília (2020). Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial - Covid-19 e saúde mental: cartilha aborda prevenção do suicídio. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.br/covid-19-e-saude-mental-cartilha-aborda-prevencao-do-suicidio/>>. Acesso em: 3 fev. 2021.



GARRIDO, R. G. et al. Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais. In: J. Health Biol. Sci., v. 8, n. 1. Brasil, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3325>>. Acesso em: 3 fev. 2021.

ONU Mulheres, Organização das Nações Unidas Mulheres Brasil (2020). Violência contra as mulheres e meninas é pandemia invisível, afirma diretora executiva da ONU Mulheres < <http://www.onumulheres.org.br/noticias/violencia-contras-mulheres-e-meninas-e-pandemia-invisivel-afirma-diretora-executiva-da-onu-mulheres/> >. Acesso em: 4 fev.

ORNEL, F. et al. Pandemia de medo e COVID-19: Impacto na Saúde Mental e possíveis estratégias. Debates em psiquiatria, Rio de Janeiro. N 02, p. (12-17), Abril – junho 2020.

PEREIRA, M. D. et al. The COVID-19 pandemic, social isolation, consequences on mental health and coping strategies: an integrative review. Research, Society and Development, [S. l.], v. 9, n. 7, p. e652974548, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.4548. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548>. Acesso em: 3 fev. 2021.

SCHMIDT, B. et al. “Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)”. In: Revista Estudos de Psicologia. Campinas, v. 37, e200063, 2020. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100501&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 3 fev. 2021.