

Pós-Covid-19 e Saúde Mental: Implicações na População.

Post-Covid-19 and Mental Health: Implications for the Population

Andressa Karine Schons^{1*}, Claudia Terezinha Müller², Flávia Michelle Pereira Albuquerque³

RESUMO

A nova pandemia do coronavírus (COVID19) é uma doença infecciosa com impacto global significativo e tem causado aumento de comorbidades e mortalidade. É uma emergência mundial, e necessita de atenção em todos os seus meios. Este estudo teve como objetivo verificar os impactos da pandemia COVID19 na saúde mental de moradores de Santa Rosa RS. O estudo foi realizado nas unidades de saúde da Fundação Municipal de Saúde da FUMSSAR. A coleta de dados foi realizada através de questionário online. Esta é uma pesquisa mista, com abordagem quantitativa e qualitativa. Participaram do estudo 219 cidadãos. Quando questionados sobre os sentimentos vivenciados na pandemia, o medo (40,2%), a ansiedade (22,8%) e a angústia (16,9%) foram às sensações mais frequentes ao longo dos dias. Esse misto de sentimentos aliados ao isolamento social gera graves problemas de saúde mental para as pessoas, pois se trata de um problema de saúde pública, quando se pensa nisso é fundamental considerar estratégias de enfrentamento para minimizar os danos, entender que o distanciamento social é uma forma de prevenir transmissão do vírus, e buscar tratamento, além disso, o apoio psicoemocional a população é ponderoso.

Palavras-chave: Coronavírus 1; Saúde Mental 2; População 3; Bem-Estar 4.

ABSTRACT

The novel coronavirus pandemic (COVID19) is an infectious disease with a significant global impact and has caused an increase in comorbidities and mortality. It is a worldwide emergency, and it needs attention in all its ways. This study aimed to verify the impacts of the COVID19 pandemic on the mental health of residents of Santa Rosa RS. The study was carried out in the health units of the Municipal Health Foundation of FUMSSAR. Data collection was performed through an online questionnaire. This is a mixed research, with a quantitative and qualitative approach. 219 citizens participated in the study. When asked about the feelings experienced during the pandemic, fear (40.2%), anxiety (22.8%) and anguish (16.9%) were the most frequent sensations throughout the days. This mix of feelings allied to social isolation generates serious mental health problems for people, as it is a public health problem, when thinking about it, it is essential to consider coping strategies to minimize damage, to understand that social distancing is a way to prevent transmission of the virus, and seek treatment, in addition, psycho-emotional support to the population is powerful.

Keywords: Coronavirus 1; Mental Health 2; Population 3; Wellness 4.

^{1 2 4} Fundação Educacional Machado de Assis- FEMA –Santa Rosa/RS.

*E-mail: andressaschons@outlook.com

INTRODUÇÃO

A pandemia do novo coronavírus (COVID-19) é a maior emergência de saúde pública enfrentada pela comunidade internacional em décadas. Além das preocupações quanto à saúde física, traz também preocupações quanto ao sofrimento psicológico que pode ser vivenciado pela população geral e pelos profissionais da saúde envolvidos (SCHMIDT et al., 2020). As pandemias são conhecidas como epidemias que se espalham rapidamente por diversos países e afetam uma quantidade relativamente grande de pessoas, criando consequências do nível micro ao macro sistêmico, decretando, pelo tempo em que duram novas regras e hábitos sociais para a população mundial e mobilizações de diversas naturezas para suas restrições (OMS, 2020).

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o surto da COVID-19 iniciou-se na China em dezembro de 2019. E desde então tem se alastrado por diversos locais e populações. A COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2) e a maioria das pessoas se recupera da doença sem precisar de tratamento hospitalar. Uma em cada seis pessoas infectadas por COVID-19 fica gravemente doente e desenvolve dificuldade de respirar (OMS, 2020). Tendo em vista, que o número de pessoas doentes pela Covid-19 aumenta exponencialmente em todo o Brasil, exigindo estratégias dinâmicas, intensas e atualizadas para atender a uma população grandiosa, pois o país possui dimensão territorial e populacional continental, demandando quantitativo considerável de profissionais de saúde para atuar em diversos cenários, como o planejamento estratégico, epidemiológico, na gestão e massivamente na Atenção à Saúde, na linha de frente assistencial (SILVA, SANTOS, OLIVEIRA, 2020).

Nesse sentido, para além das condições patológicas específicas causadas pela COVID-19, é importante considerar dentro desse contexto as condições de saúde mental da população diante dos múltiplos reflexos que essa pandemia tem causado, uma vez que estudos recentes apontaram mudanças significativas no quadro de saúde mental da população em âmbito mundial (ONU, 2020). Com isso, é preciso uma atenção especial às demandas psicológicas que podem emergir em decorrência do momento atual que o mundo enfrenta, enfatizando principalmente a necessidade pela busca de um olhar especializado, no sentido de preservar o máximo possível a saúde psíquica. Assim, o

presente estudo objetiva desenvolver reflexões críticas sobre os efeitos da pandemia do novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades.

Segundo Lima (2020a), é indispensável ponderar formas de enfrentamento para amenizar o dano, compreendendo que o distanciamento social como uma das medidas de saúde pública para impedir a transmissão do vírus, mas que por outro lado provoca uma série de resultados psicossociais, associadas ao isolamento e a redução de mobilidade. De acordo com a literatura, pacientes confirmados ou com suspeita de COVID-19, relatam impactos no estado emocional com sintomas de insônia, ansiedade, depressão, medo que possibilita manifestações ou intensificam doenças físicas e/ou transtornos psiquiátricos (FARO et al., 2020).

Com isso propõe-se um estudo que visa realizar um levantamento dos principais aspectos na vida e na saúde da população que faz uso do Sistema Único de Saúde (SUS) na Fundação Municipal de Saúde de Santa Rosa –FUMSSAR - com o intuito de analisar a saúde mental e suas percepções sobre a pandemia, dessa maneira facilitará o desenvolvimento de atividades/ações de educação em saúde de modo a fornecer subsídios necessários para instruir a população diante deste cenário vivenciado mundialmente.

METODOLOGIA

Delineamento

No presente estudo, adotaram-se os princípios metodológicos de uma pesquisa mista. Entende-se por pesquisa mista aquela que combina a abordagem qualitativa e quantitativa, com dados que contemplam a maioria das possibilidades, incluindo análise textual e estatística (DALL-FARRA & LOPES, 2013).

Os objetivos são de caráter exploratório. A pesquisa exploratória preocupa-se em proporcionar maior familiaridade com o problema, construindo hipóteses e tornando-o compreensível. Os procedimentos utilizados para este estudo são de natureza observacional, no qual o pesquisador apenas observa os fenômenos, sem promover nenhum tipo de interferência nos mesmos.

A pesquisa é caracterizada, ainda, como um estudo transversal. São estudos que fazem um recorte instantâneo de uma situação, representando um fenômeno em um

momento não definido, sem a necessidade de saber o tempo de exposição de uma causa para provocar o efeito.

Participantes

Os participantes desta pesquisa são 219 usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) que testaram positivo para COVID-19 no ano de 2020 no município de Santa Rosa-RS, maiores de 18 anos de idade, residentes de Santa Rosa e que aceitaram participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Instrumentos

O instrumento de coleta de dados foi elaborado pelas autoras, contendo questões acerca do perfil sociodemográfico dos participantes e aspectos de saúde mental relacionado à COVID-19. O questionário é no *google forms* (questionário online) visando uma maior abrangência de usuários visto a possibilidade de envio e coleta de dados de forma rápida e confiável.

Procedimentos para coleta de dados

As equipes “Vida Após COVID” e de apoio e monitoramento e enfrentamento a pandemia da covid-19 da FUMSSAR forneceram os dados dos usuários que testaram positivo para covid-19 no ano de 2020 no município. Então foi enviado o questionário através do *whatsapp* usando a ferramenta *Google Forms* (questionário eletrônico) onde os 219 usuários responderam a pesquisa. Os dados foram coletados entre julho e agosto de 2021.

Análise estatística dos dados

Os resultados apresentam-se em tabelas e gráficos através de frequências absolutas e relativas para as variáveis qualitativas e medidas descritivas para as variáveis quantitativas. Nos testes estatísticos consideram-se um nível de 5% de significância. A análise estatística foi realizada no software R.

Procedimentos éticos

Foram respeitados os procedimentos éticos de pesquisa, como assinatura do TCLE, submissão ao CEP e aprovação com CAAE: 38895820.8.0000.5350.

RESULTADOS

Nesta pesquisa responderam ao questionário 219 cidadãos do Município de Santa Rosa RS, que durante a pandemia adquiriram a Covid-19, com idade entre 18 a 60 anos ou mais, sendo que 26,5% tinham entre 18 e 30 anos tal como 34,2% tinham entre 31 a 40 anos, desvelando pessoas jovens. Quanto aos gêneros das pessoas 26,5% pessoas são do sexo masculino e 73,5% pessoas do sexo feminino. De modo similar o gênero associa-se à elaboração cultural, então os gêneros masculino e feminino são construções culturais, sendo capaz de ter oscilações no tempo e no espaço que estão em constantes formações, por conseguinte o sexo relaciona-se ao biológico (RAVAGANI, 2007).

Ao considerar a finalidade de compreender os efeitos da contaminação pelo coronavírus durante a pandemia da covid-19 em usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) de Santa Rosa-RS, foi entrevistada a população que faz uso desse sistema. Desta amostra 37,9% declaram estado civil solteiro (a) e 50,72% casados tendo em vista que grande parte das pessoas participantes tem ensino médio (26,5%), do mesmo modo que possuem graduados (20,5%) e pós-graduados (19,6%) na área de atuação. Com relação ao trabalho, cerca de 80,4% estão trabalhando e 19,6% estão desempregados.

Tabela 1 – Perfil Sociodemográfico.

Variáveis	Percentual dos usuários (N=219) n%
Gênero	
Feminino	73,5%
Masculino	26,5%
Idade	
Entre 18 a 30 anos	25,6%
31 a 40 anos	34,2%
41 a 50 anos	24,2%
51 a 60 anos	11,4%
Mais de 60 anos	03,7%
Escolaridade	
Ensino Fundamental Incompleto	05,5%
Ensino Fundamental Completo	05,0%
Ensino Médio Incompleto	06,8%
Ensino Médio Completo	26,5%
Ensino Superior Incompleto	12,8%
Ensino Superior Completo	20,5%

Pós-graduação	19,6%
Mestrado	02,3%
Doutorado	00,9%
Você está trabalhando atualmente?	
Sim	80,4%
Não	19,6%
Em qual ramo produtivo você está trabalhando atualmente?	
Industrial	09,1%
Comercial	20,5%
Prestação de Serviços	18,3%
Saúde	15,1%
Educação	10,5%
Outros	26,5%
Qual seu estado civil?	
Solteiro	37,9%
Casado	50,7%
Divorciado	09,7%
Viúvo	01,8%
Quantas pessoas moram na sua residência?	
1 pessoa	07,8%
2 pessoas	34,7%
3 pessoas	31,5%
4 pessoas	19,2%
5 pessoas	05,5%
6 pessoas ou mais	01,4%

Autor: SCHONS, MÜLLER, ALBUQUERQUE, 2021.

Tabela 2 – Situação de Saúde.

Variáveis	Percentual dos usuários (N=219) n%
Possui alguma doença pré-existente (comorbidade)?	
Sim	26,0%
Não	74,0%
Caso tenha alguma doença pré-existente (comorbidade), selecione uma opção a seguir:	
Câncer	03,2%
Doenças cardiovasculares	04,8%
Doenças Respiratórias	11,1%
Hipertensão	42,9%
Diabetes	11,1%
Obesidade	04,8%
Visão	03,2%
Não tenho	01,6%
Artrite e reumatoide	01,6%
Tive hanseníase	01,6%
Alterou um pouco a pressão	01,6%
Hipotireoidismo	01,6%
Artrite reumatoide hipotireoidismo	01,6%
Ansiedade	01,6%

De nascença relacionado ao coração sem riscos de vida ou algo assim	01,6%
Pre diabetes	01,6%
Nada	01,6%
Hipotireoidismo	01,6%
Você reside com alguém que tem alguma doença pré-existente (comorbidade)?	
Sim	26,9%
Não	73,1%
Você faz uso de medicação de uso contínuo	
Sim	44,3%
Não	55,7%

Autor: SCHONS, MÜLLER, ALBUQUERQUE, 2021.

Tabela 3 – Questionário sobre COVID-19.

Variáveis	Percentual dos usuários (N=219) n%
Ao sair de casa, com que frequência você usa máscara descartável ou de tecido?	
Sempre	66,7%
Frequentemente	29,2%
Raramente	04,1%
Nunca	00,0%
Quais foram os primeiros sintomas da COVID-19 que você sentiu?	
Febre	15,5%
Tosse seca	09,6%
Cansaço	23,3%
Congestão nasal	08,7%
Dor de cabeça	23,3%
Dor de garganta	11,4%
Diarréia	03,7%
Não apresentou sintomas	04,6%
Qual foi o tratamento que você realizou?	
Hospitalar	09,1%
Ambulatorial (posto de saúde, consultório médico, etc.)	42,5%
Domiciliar	48,8%
Você usou medicamentos?	
Sim	84,0%
Não	16,0%
Quais foram às primeiras medidas tomadas?	
Procurou atendimento médico	63,0%
Isolamento social	24,2%
Monitoramento dos sintomas	11,9%
Nenhuma das respostas anteriores	00,9%
O que você sentiu ao receber o diagnóstico?	
Medo	40,2%
Angústia	16,9%
Ansiedade	22,8%

Tristeza	03,2%
Vergonha	0,50%
Nada	16,4%
Houve mudanças na sua rotina?	
Sim	90,9%
Não	09,1%
Se houve mudanças na sua rotina, selecione uma opção:	
Aumento ou diminuição de alimentação	13,1%
Aumento ou diminuição do sono	16,5%
Aumento de consumo de álcool	01,5%
Aumento do consumo de drogas ilícitas	00,5%
Aumento de consumo de tabaco	00,5%
Aumento ou diminuição de atividades de lazer	08,3%
Isolamento social	55,8%
Outros	03,9%
Você teve acesso a informações referentes à prevenção, diagnóstico e tratamento da doença?	
Sim	96,3%
Não	03,7%
Já esteve ou está em acompanhamento psicológico?	
Sim	18,7%
Não	17,4%
Gostaria de estar em acompanhamento	63,9%
Possui diagnóstico de transtorno mental?	
Sim	07,3%
Não	92,7%
Houve impactos do coronavírus na sua saúde mental?	
Sim	37,9%
Não	62,1%
Você teve alguma perda (por morte) em decorrência da pandemia?	
Sim	27,9%
Não	72,1%
Você teve medo de morrer em decorrência da covid-19?	
Sim	53,0%
Não	47,0%
Antes da pandemia da COVID-19 você já tinha pensado sobre sua morte	
Sim	53,9%
Não	46,1%
Mais alguém na família se contaminou?	
Sim	79,5%
Não	20,5%
Culpa a si mesmo (a) por ter contraído COVID-19?	
Sim	24,7%
Não	75,3%
Você se sentiu discriminado em algum momento após ter sido contaminado pelo coronavírus?	
Sim	37,9%

Não	62,1%
-----	-------

Autor: SCHONS, MÜLLER, ALBUQUERQUE, 2021.

DISCUSSÃO

O município de Santa Rosa está localizado no noroeste do estado do Rio Grande do Sul, com uma área territorial de 488,4 quilômetros quadrados, com economia predominante metal mecânico e agrícola, sendo também conhecida como Berço Nacional da Soja. A região é modelo do segmento industrial no setor pólo metal mecânico, fabricando peças, máquinas e implementos agrícolas, movimentando o agronegócio e produzindo 66% das colheitadeiras brasileiras (PMSR, 2016).

O questionário foi aplicado a 219 pessoas usuárias do SUS, diagnosticadas com a COVID-19. A exposição a um vírus desconhecido gera insegurança e dúvidas a população considerando que o vírus tem influência na saúde mental, impactando nos processos de trabalho e na vida pessoal dessa população (DUARTE, SILVA e BAGATINI, 2021).

A pandemia de COVID-19 tem posto em pauta sobretudo a saúde física dos indivíduos e a saúde mental visto que, para além de pensar nos efeitos psicológicos, pesquisadores têm defendido sobre os métodos de enfrentamento para tornar o período de distanciamento social menos adoeceador. Na pesquisa questionamos a respeito da opinião/visão dos entrevistados sobre a pandemia da Covid-19, segundo os pesquisados muitos acreditavam que seria algo passageiro e disseram *“No início achei que seria por curto tempo, logo passaria, mas a duração da pandemia gerou angústia, insegurança e medo, muito difícil de enfrentar”*, ao mesmo tempo é uma conjuntura que gera problema de bem-estar *“Uma situação difícil, nunca antes vivida, que gera ansiedade, o fato de nos dar conta de que não temos controle sobre situações faz com que diferentes sentimentos e sintomas apareçam”*.

Por conseguinte, é imprescindível durante esse processo, a intervenção psicológica em situação de crise a qual deve ser estabelecida pela conduta objetiva e respaldada dos profissionais de Saúde Mental para contribuir na luta contra a pandemia de COVID-19 (ZHANG et al., 2020). Conforme o entrevistado *“Algo muito triste o que está acontecendo com a humanidade, muitas dúvidas a respeito do vírus fico triste ao saber que tantas famílias perderam seus entes queridos estamos numa guerra emocional muito grande, acredito que precisamos limpar nossas mentes e vivermos mais”* tendo em vista que, *“Mudou nossa forma de pensar, mudou tudo mesmo e*

mesmo que acabe, muitas mudanças vão ficar para sempre”. Inelutavelmente, a vida da maioria das pessoas foi e ainda será afetada de alguma forma pela COVID-19 no decorrer dos próximos anos. Desta forma, entende-se que a inserção de cuidados de Saúde Mental no caderno nacional de saúde pública para contender esta pandemia abranda a durabilidade e o custo do tratamento psicológico (ARAÚJO e MACHADO, 2020).

Nesse contexto, o estudo mostra que a população habituou-se ao uso de máscaras para proteger a si e ao próximo, pois quando questionado ao sair de casa, “*com que frequência você usa máscara descartável ou de tecido*” grande parte dos participantes responderam 66,7% que sempre fazem o uso, frequentemente 29,2% e raramente 04,1% fazem a utilização da proteção individual (máscara). Nesse cenário, 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 (MALTA et al., 2020). Desse modo, no questionário havia uma pergunta relacionada à “rotina se houve alguma mudança” cerca de 90,9% das pessoas responderam que “sim”, dentre elas a principal mudança foi o “isolamento social” (55,8%).

Desta maneira, essa pesquisa mostra um número expressivo das pessoas que relataram apresentar sintomas relacionados à ansiedade (22,8%), a angústia (16,9%), ao medo de adquirir a doença (40,2%), além disso, quando questionados quanto ao medo de morrer em decorrência a covid-19 53% responderam que tem esse temor. Esses mistos de sentimentos são uma reação natural diante de uma ameaça real e proeminente, que demanda muitas vezes um agir racional para seu enfrentamento, pautado em informações realistas e concretas, com a finalidade de contribuir, assim para as medidas de proteção acessíveis (JODELET, 2019).

Quanto aos principais sintomas relacionados à covid-19, referiram o cansaço (23,3%), a dor de cabeça (23,3%), a febre (15,5%) e a dor de garganta (11,4%), sendo estes os sintomas mais proeminentes na população pesquisada. O espectro clínico da

infecção por coronavírus é muito amplo, podendo variar de um simples resfriado até uma pneumonia grave. O quadro clínico inicial da doença é caracterizado como uma síndrome gripal como: tosse, febre, coriza, dor de garganta e dificuldade para respirar. A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de: toque do aperto de mão; gotículas de saliva; espirro; tosse; catarro; objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos entre outros. As pessoas com COVID-19 geralmente desenvolvem sinais e sintomas, incluindo problemas respiratórios leves e febre persistente, em média de 5 a 6 dias após a infecção - período médio de incubação de 5 a 6 dias, intervalo de 1 a 14 dias (LIMA, 2020b).

Ao serem questionados sobre “O que estão fazendo para cuidar da sua saúde mental e do bem-estar psicossocial?” Nota-se que grande parte das pessoas buscam cuidar do bem-estar por meio de prática de esportes e alimentação saudável, procurando atender as restrições sociais, segundo a fala dos entrevistados “*Retomando as atividades de rotina, cuidando da alimentação e praticando atividades físicas*” e “*Buscando atividades que possam ser realizadas em casa ou ao ar livre*”. Tendo em conta que a prática de exercício físico tem sido relacionada a importantes benefícios na saúde, na qualidade de vida e no bem-estar físico e psicológico, sendo também reconhecido como estratégia de prevenção primária e secundária eficaz em mais de 25 doenças crônicas, proporcionando reduções de risco dessas doenças em torno de 20% a 30% (DARONCO et al., 2021).

Vale destacar ainda que os benefícios da prática regular de exercícios e atividades físicas possuem evidências bem comprovadas no aprimoramento do sistema imunológico, retardando o aparecimento de disfunções relacionadas à idade e na redução do risco, duração ou gravidade de infecções virais, tais como a que estamos vivenciando em decorrência do novo coronavírus (DARONCO et al., 2021).

As primeiras medidas tomadas pelos entrevistados foram procurar atendimento médico (63%) e por seguinte realizar o isolamento social (24,2%). Quanto ao tipo de atendimento recebido, ou que buscaram, no momento da infecção pelo coronavírus 48,8% referiram que realizaram atendimento domiciliar através do isolamento domiciliar por indicação do sistema de saúde e 42,5% tiveram atendimento ambulatorial (posto de saúde, consultório médico), e, ainda, 84% dos pesquisados fizeram uso de alguma medicação para o tratamento da sintomatologia. Segundo Abbas e Kamel (2020), ser forçado a ficar em ambientes fechados devido à pandemia do

COVID-19 por longos períodos de tempo pode levar a condições de estresse que podem causar mudanças drásticas em nossos hábitos de vida, situação esta que foi vivenciada intensamente pelos pesquisados. Além disso, essas mudanças sociais vivenciadas podem aumentar os quadros de estresse, compulsão alimentar ou diminuição da alimentação, distúrbios do sono e sedentarismo. Neste estudo 90,9% dos entrevistados referiram mudanças na sua rotina, sendo que 55,8% referiu o isolamento social como a mudança na rotina diária, seguido pelo aumento ou diminuição do sono (16,5%) e aumento ou diminuição dos hábitos alimentares (13,1%).

Comer por estresse é algo real. As pessoas estão mais ansiosas com as mudanças e incertezas impostas pelo combate ao coronavírus (CAMPANA et al., 2019; BROOKS et al., 2020). O ser humano é um ser sociável, e esse período de isolamento social pode desencadear estresse, ansiedade e o tédio, e como consequência induzir a comportamentos deletérios, como comer em maior quantidade e/ou frequência (ABBAS e KAMEL, 2020; BHUTANI e COOPER, 2020) e da mesma forma aumentar a frequência e/ou o consumo de álcool (REHM et al., 2020; BHUTANI e COOPER, 2020) como mecanismos para lidar com o crescente medo e ansiedade (BHUTANI e COOPER, 2020), podendo ter efeito sobre o peso da população, com um possível ganho de massa corporal (BHUTANI e COOPER, 2020). Ainda, como efeitos do isolamento social estão sendo descritos a inatividade física (BHUTANI e COOPER, 2020; AMMAR et al., 2020; PEÇANHA et al., 2020; BLOCH, HALLE e STEINACKER, 2020) e os distúrbios do sono (BHUTANI e COOPER, 2020).

Em um período crítico como o da pandemia de COVID-19 é extremamente importante a manutenção de hábitos de vida saudáveis para o bom funcionamento do corpo. Atualmente não existem evidências de que alimentação evidência no curso da COVID-19 ou na prevenção do contágio pelo coronavírus. Porém, ter uma dieta baseada em alimentos in natura e minimamente processados, ser fisicamente ativo, reduzir o estresse e ter uma boa qualidade de sono podem fortalecer o sistema imunológico (EUFIC, 2020; ABBAS e KAMEL, 2020) o que é salutar e melhora significativamente a qualidade de vida. Em um estudo mundial sobre hábitos de vida durante a quarentena, o estudo ECLB-COVID19, os autores avaliaram 1047 indivíduos de diversos países, e encontraram aumento significativo no número de relatos dos participantes sobre comportamentos e atitudes alimentares não saudáveis. Dados que também foram verificados neste estudo em Santa Rosa.

Ao serem questionados “Como você está lidando com as reações emocionais procedentes do isolamento social?” Os usuários responderam “*Procurei atendimento, tenho crise de choro, alimentação compulsiva, insônia, ansiedade, estou usando sertralina, hipertensão também veio após o covid*”, também possuem casos em que foi preciso “*Acompanhamento psicológico e clínico. Minha imunidade ficou bem baixa desde o COVID*”, algumas pessoas acabam ficando deprimidas “*Fico em silêncio, choro quando necessário*”. É ponderante as consequências do isolamento, não se pode deixar de esclarecer que além do impacto econômico e na dimensão social, percebe-se um abalo na dimensão emocional dos indivíduos. Em consequência, conforme o evidenciado é necessário pensar em estratégias de enfrentamento e intervenções que incluam as dimensões sociais em assistência social, apoio familiar e psicológico. Ainda para mais, em tempos de crise é fundamental criar manejos para o fortalecimento da Saúde Mental do indivíduo (HO, CHEE e HO, 2020).

Apesar de 92,7% dos entrevistados referirem que não têm ou tinham transtornos mentais antes da pandemia, 62,1% referiram que houve mudanças na sua saúde mental a com a pandemia e 63,9% relataram que gostariam de ter acompanhamento psicológico para elaborar o sofrimento psíquico vivenciado pela pandemia da covid-19. Durante uma pandemia é esperado que estejamos frequentemente em estado de alerta, preocupados, confusos, estressados e com sensação de falta de controle frente às incertezas do momento (FIOCRUZ, 2020). Estima-se, que entre um terço e metade da população exposta a uma epidemia pode vir a sofrer alguma manifestação psicopatológica, caso não seja feita nenhuma intervenção de cuidado específico para as reações e sintomas manifestados (FIOCRUZ, 2020), esse dado é exemplificado neste estudo onde os entrevistados relataram medo, ansiedade e angústias, serem alguns dos sintomas vivenciados.

Essas mudanças provocam um misto de sentimentos e o processo de se adaptar a uma nova realidade nem sempre é tão fácil, pensando nisso questionamos sobre “Como você está se adaptando ao “novo” normal?” De acordo com as falas dos entrevistados, “*A adaptação é difícil, pois ainda não recebi a segunda dose e evito passeios e visitas a familiares e amigos, sendo que o trabalho em sala de aula retornou ao normal, seguindo todos os protocolos. Mas causa ansiedade ver tantos descuidos na sociedade em geral*” e “*Agora já estou adaptada, mas no início foi bem difícil usar a*

máscara, lembrar de lavar com frequência as mãos, chegar em algum lugar e não poder abraçar ou beijar ninguém”.

Os fatores que influenciam o impacto psicossocial estão relacionados a magnitude da epidemia e o grau de vulnerabilidade em que a pessoa se encontra no momento. Entretanto, é importante destacar que nem todos os problemas psicológicos e sociais apresentados poderão ser qualificados como doenças. A maioria será classificado como reações normais diante de uma situação anormal (FIOCRUZ, 2020). Entretanto, precisamos estar atentos aos transtornos psíquicos imediatos mais frequentes verificados nas populações expostas a situações estressantes e de mudanças bruscas de rotina, que são os episódios depressivos e as reações de estresse agudo. 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 (FIOCRUZ, 2020). 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 (FIOCRUZ, 2020).

CONCLUSÕES

No presente estudo, foram sistematizados conhecimentos sobre implicações na saúde mental diante da pandemia do novo coronavírus no município de Santa Rosa no Rio Grande do Sul. No início da pandemia de covid-19 verificamos que medidas de urgências foram tomadas para diminuir a disseminação do vírus, como o isolamento e quarentena, termos muitas vezes usados como sinônimos, mas que possuem significados e objetivos diferentes. A quarentena é usada para controlar a disseminação do vírus, por um período de duas semanas (período de incubação do vírus COVID-19), para analisar se houve ou não contágio da doença. Além disso, a quarentena é um método utilizado já alguns anos para conter a disseminação de outras doenças contagiosas. Já o isolamento social é marcado pelo distanciamento físico de pessoas doentes daquelas que não estão doentes. Mesmo que estas tenham sido medidas adotadas em outros momentos, jamais utilizou-se o distanciamento social por um

período tão prolongado. E as consequências oriundas do isolamento social são imensuráveis, uma vez que podem causar ou agravar doenças pré existentes.

O medo, a incerteza de duração do isolamento, o tédio, afastamento de familiares e amigos, são fatores que quebraram a rotina e são considerados estressores, que podem levar a transtornos de ansiedade, depressão, além de comportamentos suicidas. Desta forma, verificamos que a saúde mental não pode ser negligenciada neste momento de pandemia, pois é de suma importância para o enfrentamento das repercussões da COVID-19 que vem sendo considerada a maior emergência de saúde pública que a comunidade internacional enfrenta em décadas. Intervenções em saúde mental envolvem a realização de intervenções psicológicas e multiprofissionais de escuta qualificada e primeiros cuidados psicológicos (PCP) para minimizar implicações negativas e promover saúde, qualidade de vida e bem estar físico, psíquico e social, bem como em momentos posteriores, quando as pessoas precisarão se readaptar e lidar com as perdas e transformações oriundas da covid-19.

Nesse sentido, esta pesquisa sugere novos levantamentos sobre implicações na saúde mental diante da pandemia e sobre intervenções psicológicas alinhadas às necessidades do contexto brasileiro, considerando as características de diferentes populações atingidas pela COVID-19 e, em particular, de pessoas e grupos em maior vulnerabilidade socioeconômica. Entende-se que, embora imponha desafios adicionais à atuação dos profissionais de saúde, em especial dos psicólogos, enfermeiros, médicos e assistentes sociais no Brasil e no mundo, a pandemia do novo coronavírus pode contribuir para o aperfeiçoamento da prática e da pesquisa em situações de crise, emergências e desastres.

É notório que os transtornos psíquicos imediatos como ansiedade, depressão e estresse pós-traumático necessitam de uma atenção especial, cuidados e apoio por parte de toda a sociedade, especialmente pelos profissionais de saúde que atuam junto às populações dos territórios. Portanto, entendemos que é indispensável que se elabore outros estudos, bem como políticas públicas de enfrentamento ao sofrimento psíquico – como ao luto, estresse pós-traumático, ansiedade generalizada, depressão – promovendo cuidado multiprofissional e intersetorial aos cidadãos que necessitam auxílio neste momento pandêmico que gerou catástrofes mundiais, mas também perdas individuais imensuráveis do ponto de vista psicológico para famílias e comunidades ao redor do mundo.

REFERÊNCIAS

- ABBAS, A.M. e KAMEL, M.M. Dietary habits in adults during quarantine in the context of COVID-19 pandemic. **Obes. Med.**, v.19, p.100254, 2020.
- AMMAR, A.; BRACH, M.; TRABELSI, K.; et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-
- BHUTANI, S. e COOPER, J.A. COVID-19 related home confinement in adults: weight gain risks and opportunities. **Obesity.**, no prelo, 2020.
- BLOCH, W.; HALLE, M.; STEINACKER, J.M. Sport in Times of Corona. **Dtsch Z Sportmed.**, v.71, p.83-4, 2020.
- BROOKS, S.K.; WEBSTER, R.K.; SMITH, L.E.; WOODLAND, L.; WESSELY, S.; GREENBERG, N.; RUBIN, G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **Lancet**, v.395, n.10227, p.912-20, 2020
- CAMPANA, B.; BRASIEL, P.G.; AGUIAR A.S. de; LUQUETTI, S.C. Obesity and food addiction: similarities to drug addiction. **Obes. Med.**, v.16, p.100136, 2019.
- DALL-FARRA, R. A. & LOPES, P. T. C. Métodos mistos de pesquisa em educação: pressupostos teóricos. **Revista Nunces: estudo sobre Educação**, 24(3), 67-80, 2013.
- DUARTE, Maria de Lourdes Custódio; SILVA, Daniela Giotti da; BAGATINI, Mariana Mattia Correa. Enfermagem e saúde mental: uma reflexão em meio à pandemia de coronavírus. **Rev. Gaúcha Enferm.** Vol.42, Porto Alegre, 2021.
- FARO, A; BAHIANO, Milena de Andrade; NAKANO, Tatiana de Cassia; REIS, Catielle; SILVA, Brenda Fernanda Pereira da; VITTI, Laís Santos. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Revista Estudos de Psicologia**, v.37, 2020.
- FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ), Ministério da Saúde. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia da COVID-19**. Brasília: Fiocruz, 2020.
- JODELET, Denise. Abordagem psicossociológica sobre ameaças e seus usos sociais. **Sociedade e Estado**, 24 (1), 2019. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/se/a/9RKx5XjMdb98qHWfDrnDVxQ/?lang=pt>
- LIMA, R. C. Distanciamento e isolamentos sociais pela COVID-19 no Brasil: Impactos na saúde mental. **Physis: Revista Saúde Coletiva**, 30(2), 2020a
- LIMA, Claudio Márcio Amaral de Oliveira. Informações sobre o novo coronavírus (COVID-19). **Radiol Bras.** Mar/Abr; 53(2):V-VI, 2020b.
- MALTA, Deborah Carvalho *et al.* A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, 29(4):e2020407, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Folha informativa – COVID-19** (doença causada pelo novo coronavírus). 2020. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875 Acesso em: fevereiro 2021.

PEÇANHA, T.; GOESSLER, K.F.; ROSCHEL, H.; GUALANO, B. Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. **Am J Physiol Heart Circ Physiol.**, v.318, p.1441-6, 2020.

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTA ROSA - PMSR. Santa Rosa: 2016. Disponível em: <http://www.santarosa.rs.gov.br/index2.php> Acesso em: maio. 2020.

RAVAGANI, Eduardo. **O que é Sexualidade Humana?** Tese de Doutorado pela Universidade de Brasília, Faculdade de Ciências da Saúde. Brasília: 2007.

REHM, J.; KILIAN, C.; FERREIRA-BORGES, C.; JERNIGAN, D.; MONTEIRO, M.; PARRY, C.D.H.; SANCHEZ, Z.M.; MANTHEY, J. Alcohol Use in Times of the COVID 19: Implications for Monitoring and Policy. **Drug Alcohol Rev.**, v.39, n.4, p.301-4, 2020.

SCHMIDT, Beatriz; CREPALDI, Maria Aparecida; BOLZE, Simone Dill Azeredo; SILVA, Lucas NEIVA; DEMENECH, Lauro Miranda. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Seção temática - Contribuições da psicologia no contexto da pandemia da covid-19, **Estud. psicol.**, Campinas, 37, 2020.

THE EUROPEAN FOOD INFORMATION COUNCIL (EUFIC). **Food and coronavirus (COVID-19): what you need to know.** Brussels, BE: EUFIC, 2020.

Recebido em: 15/02/2022

Aprovado em: 18/03/2022

Publicado em: 23/03/2022