



Anfiteatro

# OS IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL DOS BRASILEIROS E ORIENTAÇÕES PARA MANTER O BEM ESTAR

Amanda Silva Gonçalves Souza<sup>1</sup>, Elizangela Alves Dos Santos<sup>2</sup>, Janaína Marques dos Santos<sup>3</sup>, Leticia Emanuella Faria<sup>4</sup>, Tiago Teles Cunha<sup>5</sup>

<sup>1</sup> UFG, Escola de Veterinária, [amandasgs@ufmg.br](mailto:amandasgs@ufmg.br)

<sup>2</sup> UFG, Escola de Veterinária, [elizangelas870@ufmg.br](mailto:elizangelas870@ufmg.br)

<sup>3</sup> UFG, Escola de Veterinária, [janymarques25@ufmg.br](mailto:janymarques25@ufmg.br)

<sup>4</sup> UFG, Escola de Engenharia, [leticiaef@ufmg.br](mailto:leticiaef@ufmg.br)

<sup>5</sup> UFG, Escola de Veterinária, [tiagotc@ufmg.br](mailto:tiagotc@ufmg.br)

**Resumo:** Este trabalho tem o objetivo de discorrer sobre os efeitos da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos estudantes e trabalhadores brasileiros, que se viram forçados a adaptar suas atividades ao modelo remoto. Serão abordados ainda alguns agravantes, como o caso de mulheres que estão envolvidas em um relacionamento abusivo e agora passam mais tempo nesta convivência. Além disso, serão discutidos os principais sintomas dos distúrbios que podem ter se desenvolvido neste período, formas de contornar esses impactos do isolamento social e os cuidados a serem tomados para preveni-los.

**Palavras-chave:** Pandemia, saúde mental, sintomas, cuidados.

## 1. Introdução

No início do confinamento, não se podia mensurar os impactos da pandemia. O isolamento por si só não era fator de adoecimento, porque muitas vezes situações relativamente confortáveis, como trabalho em home office, ficar mais tempo em casa, convivência prolongada com pessoas que gosta, entre outros, são levados em consideração para diminuir o estresse do dia a dia. Entretanto, não se presumia que o período de exigência do isolamento fosse prolongado, além de outros fatores agravantes causadores de maiores tensões, como descontrolado no número de infecções, falta de vacinas, aumento das despesas, desemprego, número de mortes e afastamento social. Neste conjunto de tensões, quem já apresentava uma



Anfiteatro propensão para doenças mentais, acaba ficando instável, e quem estava saudável, pode se aproximar de uma situação de risco.

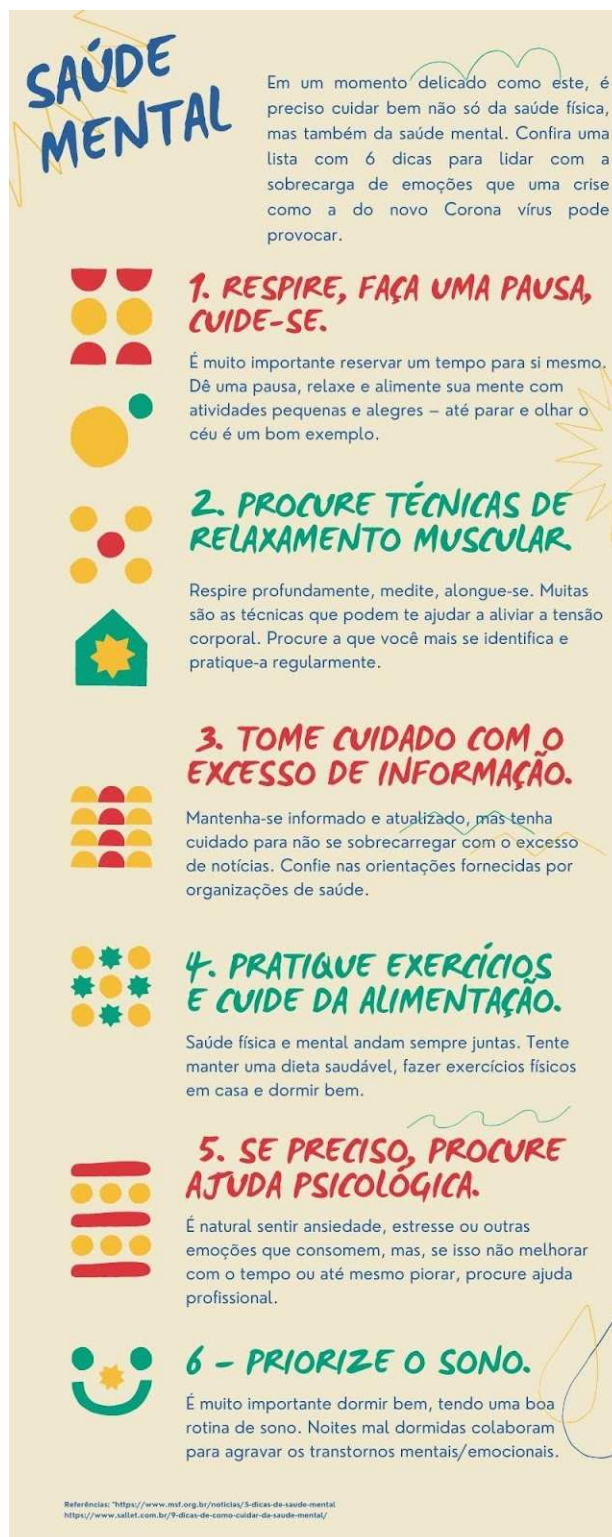
Alguns sinais de alerta podem ajudar as pessoas e familiares próximos a identificar quadros graves de depressão e ansiedade, pois alguns sentimentos são comuns de serem sentidos ao longo do dia, devido os problemas do cotidiano, porém, quando estes sentimentos começam a ficar muito intensos, prejudicando um relacionamento, trabalho, convivência e até mesmo a realização de simples atividades, acende o sinal de alerta. Fica cada vez mais difícil controlar as reações mediante algumas situações e superar alguns problemas e não se pode postergar a decisão de procurar ajuda de um profissional.

Ações para melhorar o estado físico e mental durante a pandemia podem ser feitas mesmo com poucos recursos, exemplo, são alguns profissionais de saúde que estão oferecendo ajuda de forma gratuita e on-line às pessoas através de redes sociais, aplicativos, entre outros meios de comunicação. Atividades físicas também podem ser feitas em casa utilizando materiais simples e de baixo custo, além de tutoriais para mudanças de âmbitos alimentares e criação de hobbies, enfim, infinitas possibilidades mediante situações difíceis.

## 2. Metodologia

Foram buscados artigos que corroboram as hipóteses de desenvolvimento e agravamento de transtornos mentais e físicos pela pandemia de COVID-19. Também foi elaborado um infográfico sobre o tema, que pode ser observado na figura abaixo:





**Figura 1.** Infográfico com dicas para cuidar da saúde mental durante a pandemia de COVID-19, elaborado pelos autores.



Anfiteatro

### 3. Análise e Interpretação dos Dados

Em relação aos prejuízos à saúde mental durante a pandemia, não é adequado restringir as causas apenas às adaptações repentinas que precisaram ser feitas para adequar a maior parte das formas de trabalho ao modelo remoto e que exigiram um grande esforço de mudança de rotina dos trabalhadores. É importante lembrar que a pandemia traz consigo o aumento da probabilidade de perda de entes e pessoas próximas, o que pode afetar ainda mais o estado emocional dos indivíduos e, conseqüentemente, a produtividade. Nem todas as pessoas se adaptam com facilidade a mudanças, e o medo da infecção, tanto própria quanto das pessoas próximas, é um fator que pode acarretar no desenvolvimento de transtornos mentais como ansiedade, estresse e depressão.

Outro fator muito expressivo é a preocupação dos colaboradores em provar que estão cumprindo as tarefas e o horário de trabalho, o que gera um aumento da ansiedade. E quanto a isto é difícil fugir: se por um lado alguns gestores mantêm um controle excessivo de acesso ao sistema e exigem comunicação constante, seja por escrito ou por videochamadas, por outro lado, outros gestores não são tão rigorosos com o horário e apenas informam um prazo, o que pode ironicamente exigir mais horas de trabalho para o cumprimento daquela tarefa.

Nesta situação, mesmo os aspectos positivos podem ser prejudiciais. Um exemplo é a ausência do tempo de deslocamento até o trabalho; isso pode ter sido visto como positivo inicialmente, mas um panorama mais amplo deste aspecto mostra que o tempo que era gasto no deslocamento, apesar do trânsito ou de ônibus muito cheios, era um momento em que as pessoas não precisavam se concentrar em resolver problemas do trabalho, e podiam divagar suas mentes em outros aspectos da vida. Este tempo agora é também dedicado a preocupações, e como o ambiente domiciliar se mistura com o ambiente de trabalho, fica mais difícil separar os momentos de descanso.



Anfiteatro

Um outro aspecto que inicialmente pode ter enganado é a ausência de um chefe vigiando constantemente, o que dá uma falsa sensação de liberdade. Como o lar não é um ambiente próprio para o trabalho, há muitas distrações que no final do dia geram um sentimento de culpa por parecer que a produtividade foi baixa.

Todos estes aspectos negativos não se restringem ao ambiente físico. O ambiente virtual, como aplicativos de comunicação, também acabaram com a distinção entre o pessoal e o profissional, o que agrava as relações interpessoais. Não bastava o distanciamento físico, o que prejudicou a interação entre as pessoas, agora há uma certa fobia em dar continuidade a essas interações em um ambiente virtual.

Cada indivíduo lida com suas inseguranças de uma maneira, mas há recomendações gerais para contornar os transtornos, especialmente para quem ainda não os identificou. Uma delas é a prática de atividade física, pois além de ser outro aspecto prejudicado pela falta de deslocamento, é um momento em que a pessoa se distrai dos seus afazeres.

Entre diversos métodos para se preservar a saúde mental, vale ressaltar as ações simples que contribuem nesse processo, dentre elas, é importante manter-se bem alimentado e com o sono regulado, também é necessário ter pausas e tempos de lazer frequentes.

#### 4. Conclusão

Com base no que foi dito, sabemos da importância de se preservar a saúde mental em tempos de pandemia do coronavírus. Ações como procurar ajuda psicológica é de extrema importância. Mas também existem atividades que aliviam o estresse do dia a dia, como exercício físico, um bom descanso, continuar conectado com seus amigos e familiares à distância.

Esses são apenas alguns dos principais aspectos que fazem a diferença



Anfiteatro para uma rotina saudável, que priorize o bem-estar e a saúde mental durante a pandemia. Leve em consideração aquilo que faz sentido de acordo com o seu estilo de vida e preferências - e coloque em prática o que funciona para você, mas nunca descartando ajuda profissional.

## Referências

**Saúde mental na pandemia do coronavírus: Como manter o bem-estar em tempos de distanciamento social.** Disponível em: <<https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/saude-mental-na-andemia-do-coronavirus-como-manter-o-bem-estar-em-tempos-de-distanciamento-social>>. Acesso em: 15/07/2021

**“Resiliência tem limites”:** a saúde mental na pandemia de coronavírus. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/resiliencia-tem-limites-a-saude-mental-na-pandemia-de-coronavirus/>>. Acesso em:15/07/2021

**Covid-19 e o impacto da pandemia na saúde mental.** Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/trabalhador-da-saude-como-esta-sua-saude-mental-frente-a-pandemia-de-covid-19/>> Acesso em:15/07/2021

**Os impactos da pandemia na saúde mental.** Disponível em: <<https://www.hospitalmoinhos.org.br/institucional/blogsaudeevoce/os-impactos-da-pandemia-na-saude-mental>>. Acesso em:15/07/2021