

PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS E SAÚDE MENTAL: uma revisão da literatura¹

NEW CORONAVIRUS AND MENTAL HEALTH PANDEMIC: a literature review

PEREIRA, Jessica Bueno²
SANTOS, Cláudia Maria Barbosa³

RESUMO

Introdução. A pandemia causada pelo coronavírus SARS-CoV-2 (Covid-19), infectou e deixou milhares de mortos no Brasil e no mundo. Crises de saúde como essa, impactam de forma negativa a saúde mental da população. Assim como, o luto em massa gerado pela pandemia, as medidas de disseminação impostas pelas autoridades e outras intercorrências, como colapso no Sistema Único de Saúde (SUS), crises econômicas, desemprego, favorecem ou agravam problemas psicológicos, o que interfere na vida como um todo, de um indivíduo. **Objetivo.** O presente trabalho teve por objetivo relatar os principais sintomas de saúde mental ocorridos nesse período de crise de saúde, enfatizando a importância da saúde mental equilibrada. **Metodologia.** A metodologia utilizada para essa revisão da literatura foi embasada em artigos científicos de base de dados confiáveis e periódicos de saúde, os quais retratam resultados dos impactos negativos causados pela pandemia Covid-19 sobre o público adulto em geral. **Resultados e discussão.** Os resultados demonstram o quanto essa pandemia impactou a vida da sociedade, fato ocorrido e pouco visto em séculos, contudo, é evidente a necessidade emergente de cuidados em saúde mental. **Considerações finais.** Os sintomas são mais prevalentes em pessoas com problemas psicológicos já instalados, jovens adultos, mulheres, pessoas do grupo de risco, baixo nível de escolaridade e a saúde mental desequilibrada pode afetar o ser humano em todas as suas dimensões sendo evidente a necessidade de cuidados em saúde mental.

Palavras-chaves: covid-19; sintomas psicológicos e covid-19; impactos psicológicos.

ABSTRACT

Introduction. The pandemic caused by the SARS-CoV-2 (Covid-19) coronavirus has infected and left thousands of people dead in Brazil and around the world. Health crises like this negatively impact the mental health of the population. As well as the mass mourning generated by the pandemic, the dissemination measures imposed by the authorities and other complications, such as the collapse of the Unified Health System (SUS), economic crises, unemployment, favor or aggravate psychological problems, which interfere in life as a whole, of an individual. **Goal.** This study aimed

1 Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Inhumas FacMais, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Farmácia, no segundo semestre de 2021.

2 Acadêmica do 10º Período do curso de Farmácia pela Faculdade de Inhumas. E-mail: jessicabueno@aluno.facmais.edu.br.

3 Professora-Orientadora. Mestre em Ciências Farmacêuticas. Docente da Faculdade de Inhumas. Email: claudiamaria@facmais.edu.br.

to report the main mental health symptoms that occurred in this period of health crisis, emphasizing the importance of balanced mental health. **Methodology.** The methodology used for this literature review was based on scientific articles from reliable databases and health journals, which portray the results of the negative impacts caused by the Covid-19 pandemic on the adult public in general. **Results and discussion.** The results demonstrate how much this pandemic has impacted the life of society, a fact that has occurred and little seen in centuries, however, the emerging need for mental health care is evident. **Final considerations.** The symptoms are more prevalent in people with psychological problems already installed, young adults, women, people from the risk group, low education level and unbalanced mental health can affect the human being in all its dimensions, being evident the need for care in mental health.

Keywords: covid-19; psychological symptoms and covid-19; psychological impacts.

1. INTRODUÇÃO

A pandemia de Covid-19 (Coronavirus Disease 2019) causada pelo vírus SARS-CoV-2, detectada pela primeira vez na cidade de Wuhan (China), foi decretada em Março de 2020 como pandemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (FARO *et al.*, 2020).

Embora seja recente, é evidente o seu poder de contaminação e mortalidade, contudo, os sintomas podem variar de pessoa para pessoa, alguns são assintomáticos, outros sentem sintomas leves como observados em casos gripais e certos casos podem se agravar, evoluindo para Síndrome Respiratória Aguda Grave, podendo evoluir para morte do paciente (PAVANI *et al.*, 2021).

A saúde mental pode ser afetada frente a uma pandemia, e isso se deve a vários fatores, Mukhtar (2020) descreve abaixo alguns exemplos.

A falta de informações concretas e o excesso de informações falsas em uma pandemia podem desencadear problemas psicológicos, como medo e insegurança. Outros aspectos importantes de se considerar como agravantes psicológicos são o isolamento social e a quarentena. Embora essas medidas, bem como as medidas de higiene pessoal sejam indispensáveis em momentos de crise na saúde pública, que já vem passando por dificuldades por falta de recursos e profissionais treinados, mediante a existência de tantas outras patologias, imposições sanitárias como estas, afetam secundariamente a saúde psicológica, uma vez que as pessoas se sentem solitárias, ansiosas, estressadas, depressivas, inseguras, angustiadas, acarretando piora da clínica de doenças mentais ou surgimento de novas doenças com incidência de pensamentos suicidas (MUKHTAR, 2020).

Fatores também considerados agravantes, além do levantado acima, com relação a esse quadro de saúde, são as mudanças no estilo de vida, colapso no

Sistema Único de Saúde (SUS), crises na economia, desemprego e o luto em escala global que gera conflitos nas emoções (HOSSAIN *et al.*, 2020; CREPALDI *et al.*, 2020). Deve ser considerado também as consequências de problemas mentais, como abuso de álcool, tabaco e substâncias químicas (MALTA *et al.*, 2020).

MUKHTAR (2020) ainda explica que, durante uma pandemia é muito comum a preocupação e o cuidado prioritariamente com a saúde física, por parte dos profissionais de saúde, cientistas, pesquisadores, governos, com o intuito de entender a clínica e propor medidas de prevenção e tratamento eficazes, isso acaba por negligenciar a saúde psicológica.

Portanto, a pesquisa traz como finalidade analisar as principais consequências da pandemia de Covid-19, sobre a saúde mental, com ênfase nos principais sinais e sintomas psicológicos que impactam na saúde do indivíduo.

Há uma demanda de emergência na saúde mental no Brasil e no mundo evidenciada pelo estado emocional das pessoas diante dessa doença ameaçadora a nível global. Faz-se necessário, portanto, a análise de outras esferas que não somente a saúde física, como a psicológica e seus impactos na qualidade de vida.

Estudos como este apresenta considerável relevância, já que é uma problemática atual e em curso, e tratar de questões que envolvem a saúde mental é de grande valia para a sociedade e para a comunidade científica e de saúde, pois pode contribuir com a urgência de trazer à luz a necessidade de um cuidado maior ou de estratégias no tocante a saúde mental, referente a toda a questão que permeia a pandemia Covid-19. Os resultados dessa pandemia sobre a saúde mental devem ser considerados e tratados, uma vez que afeta a vida das pessoas, os sistemas de saúde, a economia, bem como o enfrentamento e disseminação dessa doença em curso.

2.SAÚDE MENTAL NA ERA COVID-19

Pandemias e epidemias sempre fizeram parte da história da humanidade. Como exemplos se pode citar a gripe espanhola (1918-1920), gripe asiática (1956-1957), síndrome respiratória (SARS 2002-2003), gripe suína (2009) e ebola (2013-2014) (TALEVI *et al.*, 2020). Pesquisas conduzidas com o intuito de analisar sintomas psicológicos decorrentes dessas e de outras epidemias e pandemias, detectou que as medidas de controle de propagação de doenças têm

impactado de forma negativa a vida das pessoas, variando em proporção, intensidade e tipos de sequelas mentais (TAYLOR, 2019).

A pandemia de Covid-19, trouxe inúmeros impactos na vida da sociedade. Termos como isolamento e distanciamento social, quarentena, problemas na economia, população de risco, complicações secundárias à infecção pelo coronavírus, alta taxa de transmissibilidade/morbimortalidade, colapso das unidades de saúde, falta de informações completas e verdadeiras e falta de recursos para prevenção e tratamento, se tornaram constantes e incessantes no cotidiano de todos, todavia estudos clínicos e epidemiológicos ainda são insuficientes frente à ampla gama de sinais e sintomas, mutações do vírus, urgência de resultados comprovados e satisfatórios para combate dessa pandemia (SCORSOLINI-COMIN; ROSSATO; SANTOS, 2020; SOUZA *et al.*, 2021).

O isolamento é direcionado a pessoas com doenças contagiosas a fim de se evitar a contaminação de pessoas não doentes. Já a quarentena ocorre quando um indivíduo aparentemente não infectado, necessita aguardar o tempo de incubação do vírus para comprovação, devendo ser monitorado e caso apareça algum sinal/sintoma, o indivíduo é colocado em isolamento (FARO *et al.*, 2020; GARRIDO; RODRIGUES, 2020).

Segundo Garrido e Rodrigues (2020), o isolamento é eficiente quando detectada a infecção precocemente, pois, logo após ocorre a multiplicação e a partícula viral começa a ser liberada em grande quantidade para o ambiente, esse período é considerado o momento de incubação da doença (nesse caso entre 5,1 e 5,2 dias). Isso faz com que ocorra a transmissão do agente mesmo sem clínica aparente, pois demanda tempo o aparecimento dos sintomas e em muitos casos são fracos. Em atenção ao período de incubação do SARS-CoV-2, por precaução, tem-se praticada a quarentena de 14 dias.

Isolamento e/ou distanciamento social e quarentena, são medidas de contenção da propagação viral, porém para algumas pessoas significa um tempo para fazer atividades de lazer, descansar, resolver algo que antes não tinha tempo, mas para outras pessoas, essas medidas podem ser negativadas, pois geram ou intensificam conflitos familiares, como problemas econômicos, abusos sexuais, violência doméstica e problemas psicológicos no geral (MUKHTAR, 2020).

A pandemia no Brasil impactou a saúde pública, gerou desemprego e falências de diversas esferas de comércio. As consequências geradas afetou

diretamente a economia, atrasando a produção e desenvolvimento do país, gerando ainda mais fome e miséria, com aumento dos preços e falta de recursos (WITTEVEEN; VELTHORST, 2020; GARRIDO; RODRIGUES, 2020).

Pesquisas revelam o poder de transmissibilidade do SARS-CoV-2, já foi determinado que o agente pode permanecer viável e infeccioso em aerossóis por até três horas no ar, ou, por até cinco dias em algumas superfícies. Considerando a necessária proximidade entre as pessoas para a transmissão efetiva através de perdigotos e aerossóis produzidos em espirros, tosse ou pela simples fala, ou por meio do contato com superfícies contaminadas, o distanciamento tem mostrado bons resultados e é preconizado pela OMS (GARRIDO; RODRIGUES, 2020).

A pandemia Covid-19 levou à morte milhares de pessoas antes do surgimento das vacinas antivirais contra o coronavírus que, embora com pouco tempo de estudos e pesquisas para comprovar a eficácia e segurança, surgiu mediante a emergente necessidade de um método mais eficaz de prevenção dessa nova doença, a qual possui poucas opções de terapia e tratamentos pouco eficientes, pois o paciente é tratado considerando basicamente a melhora dos sintomas, em muitos casos há a piora do quadro clínico e os sobreviventes na maioria dos casos, ficam com sequelas em vários órgãos (DUBEY *et al.*, 2020;). A morbimortalidade é ainda mais relevante considerando os fatores de risco, que segundo a OMS, são as pessoas com maiores riscos de agravamento da doença, como é o caso de pessoas com 60 anos ou mais e aquelas com comorbidades, como hipertensão, problemas cardíacos e pulmonares, diabetes, obesidade e câncer, contudo, qualquer pessoa pode ficar doente com COVID-19 e ficar gravemente doente ou morrer independentemente da idade (CREPALDI *et al.*, 2020; WITTEVEEN; VELTHORST, 2020).

No tocante à informação, em tempos de pandemia, é requerido o controle das falsas notícias ou *'fake news'*. Essas já se tornaram uma infodemia de desinformação, contribuindo para maior disseminação do SARS-CoV-2 e conseqüentemente afetando a saúde mental. Fontes de informações não confiáveis fazem a exacerbação dos problemas mentais, com informações falsas, repetidas, exageradas, propiciam pensamentos negativos sobre teoria da conspiração, pandemia terrível e fora de controle e preocupações desnecessárias, bem como despreocupação com o necessário. Por meio de notícias verdadeiras e bem pensadas as pessoas podem tomar precauções para se proteger e de certa forma

conseguem lidar melhor com a enfermidade e com os problemas mentais, contraditório a isso, há aumento do medo e do pânico. Quando ansiosos e com medo, as pessoas correm para controlar as coisas para resultados específicos, destruindo a ordem natural das coisas (GARRIDO; RODRIGUES, 2020; NAQVI, 2020).

3. METODOLOGIA

A pesquisa trata-se de uma revisão sistemática da literatura analisando os principais impactos da maior pandemia do século sobre a saúde mental da população afetada, fundamentada em artigos de periódicos de saúde BVS Brasil, Google Acadêmico e base de dados da Scielo, PubMed/Medline (National Library of Medicine and National Institutes of Health); LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde).

Os descritores utilizados foram: Covid-19 *and* saúde mental; Impactos da pandemia do novo coronavírus *and* saúde mental; Impactos da pandemia Covid-19 *and* saúde mental; Covid-19 impactos sobre a saúde mental; Pandemia do novo coronavírus *and* saúde mental.

Os critérios de inclusão utilizados como base foram trabalhos que estivessem no idioma inglês, português ou espanhol, publicados a partir de 2020, já que é um assunto bem recente e que possuíssem relevância ao estudo abordado. Os critérios de exclusão foram para os trabalhos que não possuem relação direta com o tema, como os artigos específicos ao gênero infantil e geriátrico; à classe trabalhadora (como profissionais da saúde); à correlação de Covid-19 e determinadas patologias e os artigos publicados nos anos antecessores de 2020.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No início da pesquisa foram identificados cerca de 3.000 artigos, onde foram selecionados um total de 78, dos quais foram desclassificados 33. Os motivos das exclusões foram artigos que não eram pertinentes ao tema ou inespecíficos, artigos repetidos, artigos de bases não científicas. Ao final, 45 artigos foram escolhidos.

Esses 45 selecionados foram analisados em relação aos sintomas psicológicos apresentados nesse momento de pandemia do Covid-19.

O quadro 1 abaixo, demonstra os principais resultados com relação aos achados referentes que atingiram de forma relevante a saúde mental dos indivíduos

durante a pandemia.

Quadro 1. Principais sintomas psicológicos relatados durante a pandemia de Covid-19

AUTOR/ANO	TÍTULO	RESULTADOS
ROHDE <i>et al.</i> , 2020	Psychiatric symptoms related to the COVID-19 pandemic	Estresse e ansiedade
TAYLOR <i>et al.</i> , 2020	COVID stress syndrome: Concept, structure, and correlates	
GAVIN; LYNE; MCNICHOLAS, 2020	Mental health and the COVID-19 pandemic	
SCHMIDT, <i>et al.</i> , 2020	Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)	
TALEVI <i>et al.</i> , 2020	Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic	
BARROS <i>et al.</i> , 2020	Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19	
JAKOVLJEVIC <i>et al.</i> , 2020	COVID-19 PANDEMIA E PÚBLICA E GLOBAL SAÚDE MENTAL DA PERSPECTIVA DE SEGURANÇA GLOBAL DE SAÚDE	
DUBEY <i>et al.</i> , 2020	Psychosocial impact of COVID-19	
JANÉ-LLOPIS <i>et al.</i> , 2021	Mental ill-health during COVID-19 confinement	
SOLOMOU; CONSTANTINIDOU, 2020	Prevalence and Predictors of Anxiety and Depression Symptoms during the COVID-19 Pandemic and Compliance with Precautionary Measures: Age and Sex Matter	
GIUNTELLA <i>et al.</i> , 2021	Lifestyle and mental health disruptions during COVID-19	
BEZERRA <i>et al.</i> , 2020	Impacto psicossocial do isolamento durante pandemia de covid-19 na população brasileira: análise transversal preliminar	
MALTA <i>et al.</i> , 2020	Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de COVID-19	

WITTEVEEN; VELTHORST, 2020	Economic hardship and mental health complaints during COVID-19	
SULTANA; ANANTHAPUR, 2020	COVID-19 and its impact on neurological manifestations and mental health: the present scenario	
FARO <i>et al.</i> , 2020	COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado	
SCHMIDT <i>et al.</i> , 2020	Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)	Depressão, medo
TALEVI <i>et al.</i> , 2020	Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic	
JANÉ-LLOPIS <i>et al.</i> , 2021	Mental ill-health during COVID-19 confinement	
BARROS <i>et al.</i> , 2020	Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19	
TAYLOR <i>et al.</i> , 2020	COVID stress syndrome: Concept, structure, and correlates	
SOLOMOU; CONSTANTINIDOU, 2020	Prevalence and Predictors of Anxiety and Depression Symptoms during the COVID-19 Pandemic and Compliance with Precautionary Measures: Age and Sex Matter	
TISLER; YUSUF, 2020	The mortality and psychological burden caused by response to COVID-19 outbreak	
PECONGA <i>et al.</i> , 2020	Resilience Is Spreading: Mental Health Within the COVID-19 Pandemic	
WITTEVEEN; VELTHORST, 2020	Dificuldades econômicas e problemas de saúde mental durante COVID-19	
SCHMIDT <i>et al.</i> , 2020	Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)	Estresse pós-traumático, suicídio, insônia, preocupação,

TAYLOR <i>et al.</i> , 2020	Covid stress syndrome: concept, structure, and correlates	insegurança, comportamento de auto-isolamento
TALEVI <i>et al.</i> , 2020	Mental health outcomes of the CoVid-19 pandemic	
BARROS <i>et al.</i> , 2020	Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-A9	
JAKOVLJEVIC <i>et al.</i> , 2020	COVID-19 pandemia e pública e global saúde mental da perspectiva de segurança global de saúde	
AQUILA <i>et al.</i> , 2020	The Role of the COVID-19 Pandemic as a Risk Factor for Suicide: What Is Its Impact on the Public Mental Health State Today?	
DUBEY <i>et al.</i> , 2020	Impacto psicossocial de COVID-19	
SHER, 2020	The impact of the COVID-19 pandemic on suicide rates	
SCHMIDT <i>et al.</i> , 2020	Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)	Tristeza, solidão, compulsão, angústia, pânico, desesperança, confusão
BARROS <i>et al.</i> , 2020	Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19	
JAKOVLJEVIC <i>et al.</i> , 2020	COVID-19 PANDEMIA E PÚBLICA E GLOBAL SAÚDE MENTAL DA PERSPECTIVA DE SEGURANÇA GLOBAL DE SAÚDE	
DUBEY <i>et al.</i> , 2020	Psychosocial impact of COVID-19	
MALTA <i>et al.</i> , 2020	Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de COVID-19	
TAYLOR <i>et al.</i> , 2020	Covid stress syndrome: concept, structure, and correlates	Estigma social, aflição, xenofobia, pesadelos

SCHMIDT <i>et al.</i> , 2020	Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)	intrusivos, síndrome de estresse covid, frustração
DUBEY <i>et al.</i> , 2020	Psychosocial impact of COVID-19	
GIUNTELLA <i>et al.</i> , 2021	Lifestyle and mental health disruptions during COVID-19	
TAYLOR <i>et al.</i> , 2020	Covid stress syndrome: concept, structure, and correlates	Dormência

Fonte: Próprios autores. Baseado no levantamento de bases científicas sobre a temática abordada pelo estudo.

Mediante análise dos estudos selecionados foi encontrado uma porcentagem de artigos que relataram vários sintomas psiquiátricos observados em pessoas afetadas psicologicamente pela pandemia. Entre esses sintomas mais presentes nesses trabalhos, temos que 38% dos artigos relataram sintomas como estresse (em outros termos, raiva, irritabilidade), ansiedade; 25% relataram depressão e medo; 20% retrataram os sintomas de estresse pós-traumático, suicídio, insônia, preocupação, insegurança, comportamento de auto-isolamento; 10% dos artigos trabalhados relataram sintomas de tristeza, solidão, compulsão, angústia, pânico, desesperança, confusão; 5% apontaram os sintomas de estigma social (comportamento de difamação), aflição, xenofobia, pesadelos intrusivos (onde o paciente tem pesadelos estando acordado), síndrome de estresse covid, e frustração e 2% apontaram sintoma de dormência.

Os achados revelaram uma predominância de problemas mentais em relação a determinados grupos de pessoas, ou seja, as maiores incidências para ocorrências de psicopatologias estão centradas em pessoas com problemas mentais já instalados (pois, esses problemas mesmo que tratados, podem ocorrer, mediante determinadas situações), jovens adultos (devido esses, viverem em constante tensão pela correria do trabalho, estudo), sexo feminino (visto que esse grupo já possui uma sobrecarga maior em relação às responsabilidades e preocupações), desempregados, pessoas com baixa escolaridade (não sabem ao certo o que está acontecendo e acabam acreditando em tudo que a mídia/pessoas desinformadas falam), pessoas com outras comorbidades (consideradas do grupo de risco) (BARROS, *et al.*, 2020; DUBEY, *et al.*, 2020).

Mukhtar (2020) relata a existência de uma ligação neuropsiquiátrica entre a síndrome respiratória aguda grave SARS e comorbidades psiquiátricas graves.

Contudo é visível a importância de equipes especializadas de tratamento psiquiátrico para enfrentamento desses problemas mentais, de modo a cultivar a resiliência, estratégias saudáveis, que se desenvolvem durante um período de tempo de forma a enfrentar determinado momento difícil, é um processo de adaptação.

Os principais sintomas encontrados foram estresse, ansiedade, depressão e medo de certa forma eles se relacionam entre si e estão intimamente ligados ao processo desencadeado pela pandemia da covid-19

Comumente as pessoas já vivem estressadas com o trabalho, estudos, relacionamentos, problemas financeiros, contudo essa pandemia pôde contribuir ainda mais para esse fenômeno, pois, além de afetar todas essas esferas, afeta diretamente a paz do indivíduo, já que este vive em constante preocupação consigo e com entes queridos, com tantas incertezas, bem como tendo que lidar com problemas gerados pelas imposições geradas pelas autoridades como meio de disseminação e combate à pandemia, os quais são agentes estressores. Esse estresse todo gera ansiedade, a qual também é desencadeada pela quarentena, distanciamento social e condicionantes que afetam a qualidade de vida da sociedade, seja financeiramente, seja emocionalmente (TAYLOR *et al.*, 2020; NAQVI, 2020; BARROS *et al.*, 2020; SILVA *et al.*, 2020).

Um paciente depressivo, além de viver sempre triste e desanimado, é considerado uma pessoa instável psicologicamente, podendo agravar a saúde mental com risco caracterizado de suicídio (ZWIELEWSKI *et al.*, 2020; JAVED *et al.*, 2020; SILVA *et al.*, 2020). Já o medo nesse período é caracterizado por, medo de adoecer e morrer, bem como medo de adoecimento e morte de entes queridos e medo do agora e do futuro em questões de saúde, questões financeiras SILVA *et al.*, 2020; HOSSAIN *et al.*, 2020; MALTA *et al.*, 2020; PAVANI *et al.*, 2021).

Considerando também as consequências de problemas mentais, como pensamentos suicidas, desânimo da vida diária, desesperança, incidência ou aumento de problemas familiares, o que acaba por afetar a economia, o enfrentamento e disseminação da pandemia, a qualidade de vida, além de colapsar os sistemas de saúde. É de extrema relevância elucidar os impactos negativos sobre a saúde mental, de um tema atual que afetou e afeta milhares de pessoas (SILVA *et al.*, 2020; SCORSOLINI-COMIN; ROSSATO; SANTOS, 2020).

Intervenções da crise psicológica e primeiros socorros psicológicos são medidas precoces, porém necessárias em momentos como esse, principalmente

para indivíduos que já passaram por outros momentos difíceis ou que possuem uma psicopatologia. Portanto, pode-se especular que os problemas psicológicos causados pelo COVID-19 continuarão a existir na era pós-COVID-19 e pode se tornar um gatilho para muitas outras doenças (MUKHTAR, 2020). Uma plataforma de aconselhamento, diagnóstico e tratamento psicossocial online psicológico centrado no público comunitário deve ser criada para apoio à saúde mental, portanto, educação e treinamento sobre questões psicossociais devem ser fornecidas à comunidade de profissionais dos serviços de saúde pública (FEI-FEI; RONG-JUAN, 2020).

Segundo Schmidt *et al.* (2020), no Brasil em 26 de março de 2020, foi publicada a Resolução CFP no 4/2020, que permite a prestação de serviços psicológicos por meios de tecnologia da informação e da comunicação após realização do “Cadastro e-Psi”, embora não seja necessário aguardar a emissão de parecer para iniciar o trabalho remoto. A Resolução CFP no 4/2020 suspende, durante o período de pandemia do novo coronavírus, os Art. 3º, 4º, 6º, 7º e 8º da Resolução CFP no 11/2018. Portanto, passa a ser autorizada a prestação de serviços psicológicos por meios de tecnologia da informação e da comunicação a pessoas e grupos em situação de urgência, emergência e desastre, bem como de violação de direitos ou violência, buscando minimizar as implicações psicológicas diante da COVID-19 (CFP, 2020).

A avaliação da saúde mental é uma medida indispensável para averiguar o nível de necessidade e o gerenciamento necessário em crises de saúde, antes, durante e após esses momentos difíceis. Saúde mental equilibrada está associada com resultados positivos em diversos aspectos, como melhoria da saúde física, produtividade, relacionamento e rede social. Primeiros socorros psicológicos são uma intervenção não intrusiva necessária em uma pandemia, onde um indivíduo treinado de qualquer posição pode usar para ajudar a estabilizar a pessoa afetada (SIM; HOW, 2020; SOUZA; ANDRADE; CARVALHO, 2021).

Primeiro, deve-se determinar a segurança do socorrista psicológico e da pessoa afetada, posteriormente deve-se certificar de que as necessidades de emergência sejam atendidas antes das necessidades psicológicas. Exemplos incluem condições de risco de vida, necessidade básica de comida e abrigo e sinais de alerta psicológicos que requerem atenção urgente de um especialista. Depois desses apoios, deve-se oferecer o apoio emocional perguntando-lhes sobre suas

necessidades e preocupações, escutando sem pressão e sem pressa. Após ouvir a vítima é preciso ajudá-la a manter a calma e a resolver problemas. É necessário o acesso a informações úteis, recursos e serviços, ajuda para o paciente se conectar com seus entes queridos e apoio social. É importante identificar o nível da necessidade de saúde mental com base nos fatores de risco dos pacientes e a extensão de seus sintomas psicológicos e disfunções a fim de gerenciá-los com o nível de apoio adequado (SIM; HOW, 2020; HAN *et al.*, 2020; ENUMO *et al.*, 2020).

Estratégias de autocuidado e de enfrentamentos saudáveis são importantes e aplicáveis a todos os indivíduos. Isso inclui dieta saudável, sono, exercícios físicos e relaxamento, manutenção do contato social. Os profissionais de saúde devem promover segurança (educar as pessoas sobre a pandemia e medidas de prevenção e cuidado); autocapacitação e capacitação da comunidade (as pessoas aprendem a se informar e se equipar com dados confiáveis e como buscar ajuda); conexão (manter contato com a família e amigos / rede de apoio, por meio de chamadas e tecnologia durante um período de restrição de movimento); interação social e atividades (por meio de divulgação de atividades de centros assistenciais e comunitários); calma e tranquilidade (fornecendo estratégias e conselhos sobre relaxamento e técnicas calmantes) e esperança (por meio de comunicação pública para focar no que está sendo feito, recursos disponíveis para ajudar as pessoas afetadas, mensagens e histórias de esperança de pessoas que superaram suas dificuldades) (SIM; HOW, 2020; MINERVINO *et al.*, 2020).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os principais impactos voltados para sintomas provocados pela pandemia do novo coronavírus são estresse, ansiedade, depressão, medo, estresse pós-traumático, insônia, preocupação, insegurança, comportamento de autoisolamento, os quais ocorrem em pessoas afetadas primariamente ou secundariamente pela pandemia. Esses sintomas são mais prevalentes em pessoas com problemas psicológicos já instalados, jovens adultos, mulheres, pessoas do grupo de risco, baixo nível de escolaridade. Embora seja necessário à priorização da saúde física em momentos de crise da saúde, a saúde mental desequilibrada pode afetar não somente o emocional e o psicológico, como também a saúde física, as relações sociais, o trabalho, o que afeta em segunda instância a saúde pública, a economia do país, a educação, ou seja, afeta o ser humano em todas as suas dimensões.

Todavia, é evidente a emergente necessidade de cuidados em saúde mental atualmente e na era pós-covid.

REFERÊNCIAS

ANJUM, S.; ULLAH, R.; RANA, M. S.; KHAN, H. A.; MEMON, F. S.; AHMED, Y.; JABEEN, S.; FARYAL, R. COVID-19 PANDEMIC: A SERIOUS THREAT FOR PUBLIC MENTAL HEALTH GLOBALLY. **Psychiatria Danubina**, Croatia, Vol. 32, No. 2, pp 245-250, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.24869/psyd.2020.245> Acesso em: 03/Maio/2021

AQUILA, I.; SACCO, M. A.; RICCI, C.; GRATTERI, S.; ABENAVOLI, L. M. The Role of the COVID-19 Pandemic as a Risk Factor for Suicide: What Is Its Impact on the Public Mental Health State Today? **American Psychological Association**, Washington, Vol. 12, No. S1, S120 –S122, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000616> Acesso em: 03/Maio/2021

BARROS, M. B. A.; LIMA, M. G.; MALTA, D. C.; SZWARCOWALD, C. L.; AZEVEDO, R. C. S.; ROMERO, D.; JÚNIOR, P. R. B. S.; AZEVEDO, L. O.; MACHADO, I. E.; DAMACENA, G. N.; GOMES, C. S.; WERNECK, A. O.; SILVA, D. R. P.; PINA, M. F.; GRACIE, R. **Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, 29(4):e2020427, 2020. Disponível em: doi: 10.1590/S1679-49742020000400018 Acesso em: 03/Maio/2021

BEZERRA, C. B.; SAINTRAIN, M. V. L.; BRAGA, D. R. A.; SANTOS, F. S.; LIMA, A. O. P.; BRITO, E. H. S.; PONTES, C. B. Impacto psicossocial do isolamento durante pandemia de covid-19 na população brasileira: análise transversal preliminar. **Saúde e Sociedade - Revistas**. São Paulo, v.29, n.4, e200412, 2020. Disponível em: DOI 10.1590/S0104-12902020200412 Acesso em: 10/Maio/2021

CREPALDI, M. A.; SCHMIDT, B.; NOAL, D. S.; BOLZE, S. D. A.; GABARRA, L. M. Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. **Estudos de Psicologia**, Campinas, 37, e200090, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200090> Acesso em: 30/Abril/2021

DANZMANN, P. S.; SILVA, A. C. P.; GUAZINA, F. M. N. Atuação do psicólogo na saúde mental da população diante da pandemia. **Journal of Nursing and Health**. Pelotas, 10(n.esp.):e20104015, 2020.

DUBEY, S.; BISWAS P.; GHOSH, R.; CHATTERJEE, S.; DUBEY, M. J.; CHATTERJEE, S.; LAHIRI, D.; LAVIE, C. J. **Elsevier**, Holanda, 14, 779e788, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.05.035> Acesso em: 03/Maio/2021

ENUMO, S. R. F.; WEIDE, J. N.; VICENTINI, E. C. C.; ARAUJO, M. F.; MACHADO, W. L. Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha. **Estudos de psicologia I Campinas I 37 I e200065**, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200065> Acesso em: 10/Maio/2021

FARO, A.; BAHIANO, M. A.; NAKANO, T. C.; REIS, C.; SILVA, B. F. P.; VITTI, L. S. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de psicologia I Campinas I** 37 I e200074, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074> Acesso em: 10/Maio/2021

GARRIDO, R. G.; RODRIGUES, R. C. Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais. **Journal of Health & Biological Sciences**, Fortaleza, J; 8(1):1-9, 2020. Disponível em: doi: 10.12662/2317-3325jhbs.v8i1.3325.p1-9.2020 Acesso em 03/Maio/2021

GAVIN, B.; LYNE, J.; MCNICHOLAS, F. Mental health and the COVID-19 pandemic. Published by **Cambridge University Press on behalf of The College of Psychiatrists of Ireland**, Irish Journal of Psychological Medicine, 37, 156–158, 2020. Disponível em: doi:10.1017/ipm.2020.72 Acesso em: 03/Maio/2021

GIUNTELLA, O.; HYDE, K.; SACCARDO, S.; SADOFF, S. Lifestyle and mental health disruptions during COVID-19. **Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America**, Vol. 118 No. 9 e2016632118, 2021.

HAN, R. H.; SCHMIDT, M. N.; WAITS, W. M.; BELL, A. K. C.; MILLER, T. L. Planning for Mental Health Needs During COVID-19. **Current Psychiatry Reports**, [s.l.], 22: 66, 2020.

HEALE, R.; WRAY, J. Mental health in the time of COVID-19. **Evidence-Based Nursing**, [s.l.], volume 23 | number 4 | October 2020. Disponível em: 10.1136/ebnurs-2020-103350 Acesso em: 30/Abril/2021

HOSSAIN, MD. M.; TASNIM, S.; SULTANA, A.; FAIZAH, F.; MAZUMDER, H.; ZOU, L.; MCKYER, L. J.; AHMED, H. U. MA, P. Epidemiology of mental health problems in COVID-19: a review. **F1000Research**, [s.l.], 9:636, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.12688/f1000research.24457.1> Acesso em: 10/Maio/2021

JAKOVLJEVIC, M.; BJEDOV, S.; JAKSIC, N.; JAKOVLJEVIC, I. **Psychiatria Danubina**, Croácia, Vol. 32, No. 1, pp 6-14, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.24869/psyd.2020.6> Acesso em: 03/Maio/2021

JANÉ-LLOPIS, E.; ANDERSON, P.; SEGURA, L.; ZABALETA, E.; MUÑOZ, R.; RUIZ, G.; REHM J.; CABEZAS, C.; COLOM, J. Mental ill-health during COVID-19 confinement. **BMC Psychiatry**, [s.l.], 21:194, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03191-5> Acesso em: 03/Maio/2021

JAVED, B.; SARWER, A.; SOTO, E. B.; MASHWANI, Z. The coronavirus (COVID-19) pandemic's impact on mental health. **International Journal of Health Planning Management**, [s.l.], 35:993–996, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/hpm.3008> Acesso em: 03/Maio/2021

JUNIOR, F. J. G. S.; SALES, J. C. S.; MONTEIRO, C. F. S.; COSTA, A. P. C.; CAMPOS, L. R. B.; MIRANDA, P. I. G.; MONTEIRO, T. A. S.; LIMA, R. A. G.; LOPES-JUNIOR, L. C. Impact of COVID-19 pandemic on mental health of young

people and adults: a systematic review protocol of observational studies. **BMJ Open**, [s.l.], 10:e039426, 2020. Disponível em: doi:10.1136/bmjopen-2020-039426 Acesso em: 10/Maio/2021

LIMA, R. C. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 30(2), e300214, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312020300214> Acesso em: 10/Maio/2021

MAGALHÃES, J. R. F.; SOARES, C. F. S.; PEIXOTO, T. M.; ESTRELA, F. M.; OLIVEIRA, A. C. B.; SILVA, A. F.; GOMES, N. P. IMPLICAÇÕES SOCIAIS E DE SAÚDE QUE ACOMETEM PESSOAS ENLUTADAS PELA MORTE DE FAMILIARES POR COVID-19. **Revista baiana de enfermagem**, Bahia, 34:e37007, 2020. Disponível em: DOI 10.18471/rbe.v34.37007 Acesso em: 10/Maio/2021

MALTA, D. C.; GOMES, C. S.; SZWARCOWALD, C. L.; BARROS, M. B. A.; SILVA, A. G.; PRATES, E. J. S.; MACHADO, I. E.; JÚNIOR, R. B. S.; ROMERO, D. E.; LIMA, M. G.; DAMACENA, G. N.; AZEVEDO, L. O.; PINA, M. F.; WERNECK, A. O.; SILVA, D. R. P. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de COVID-19. **SAÚDE EM DEBATE**, [s.l.], 2020.

MINERVINO, A. J.; OLIVEIRA, M. B.; CUNHA, K. A. L.; BEREZA, Y. T. A. Desafios em saúde mental durante a pandemia: relato de experiência. **Revista bioética**, Brasília, 28 (4): 647-54, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1983-80422020284428> Acesso em: 10/Maio/2021

MOREIRA, W, C.; SOUSA, K. H. J. F.; SOUSA, A. R.; SANTANA, T. S.; ZEITOUNE, R. C. G.; NÓBREGA, M. P. S. S. Intervenções em saúde mental implementadas na pandemia de COVID-19: quais as evidências? **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, 74(Suppl 1):e20200635, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0635> Acesso em: 10/Maio/2021

MORENO, C.; WYKES, T.; GALDERISI, S.; NORDENTOFT, M.; CROSSLEY, N.; JONES, N.; CANNON, M.; CORRELL, C. U.; BYRNE, L.; CARR, S.; CHEN, E. Y. H.; GORWOOD, P.; JOHNSON, S.; KÄRKKÄINEN, H.; KRYSTAL, J. H.; LEE, J.; LIEBERMAN, J.; LÓPEZ-JARAMILLO, C.; MÄNNIKKÖ, M.; PHILLIPS, M. R.; UCHIDA, H.; VIETA, E.; VITA, A.; ARANGO, C. How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. **Lancet Psychiatry**, [s.l.], 7: 813–24, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30307-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30307-2) Acesso em: 10/Maio/2021

MUKHTAR, S. Psychological health during the coronavirus disease 2019 pandemic outbreak. **International Journal of Social Psychiatry**, [s.l.], Vol. 66(5) 512–516, 2020. Disponível em: DOI: 10.1177/0020764020925835 Acesso em: 30/Abril/2021

NAQVI, H. A. Mental health in the aftermath of COVID-19: A new normal. **Department of Psychiatry, Dow University of Health Sciences, Karachi**, Vol. 70, No. 5 (Suppl. 3), May 2020.

PAVANI, F. M.; SILVA, A. B.; OLSCHOWSKY, A.; WETZEL, C.; NUNES, C. K.; SOUZA, L. B. Covid-19 e as repercussões na saúde mental: estudo de revisão narrativa de literature. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Rio Grande do Sul, 42(esp):e20200188, 2021. Disponível em: doi: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200188> Acesso em: 10/Maio/2021

PECONGA, E. K.; GAUTHIER, G. M.; HOLLOWAY, A.; WALKER, R. S. W.; ROSENCRANS, P. L. ZOELLNER, L. A.; BEDARD-GILLIGAN, M. **American Psychological Association**, Washinton, Vol. 12, No. S1, S47–S48, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000874> Acesso em: 10/Maio/2021

REN, FEI-FEI; GUO, RONG-JUAN. PUBLIC MENTAL HEALTH IN POST-COVID-19 ERA. **Psychiatria Danubina**, Croácia, Vol. 32, No. 2, pp 251-255, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.24869/psyd.2020.251> Acesso em: 30/Abril/2021

ROHDE, C.; JEFSEN, O. H.; NØRREMARK, B.; DANIELSEN, A. A.; ØSTERGAARD, S. D. Psychiatric symptoms related to the COVID-19 pandemic. **Acta Neuropsychiatrica**, Cambridge, 32:274–276, 2020. Disponível em: doi: 10.1017/neu.2020.24 Acesso em: 30/Abril/2021

SCHMIDT, B.; CREPALDI, M. A.; BOLZE, S. D. A.; NEIVA-SILVA, L.; DEMENECH, L. M. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia (Campinas)**, 37, e200063, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063> Acesso em: 30/Abril/2021

SCORSOLINI-COMIN, F.; ROSSATO, L.; SANTOS, M. A. SAÚDE MENTAL, EXPERIÊNCIA E CUIDADO: IMPLICAÇÕES DA PANDEMIA DE COVID-19. **Revista da Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo**, 21(2), 1-6, 2020.

SHER, L. The impact of the COVID-19 pandemic on suicide rates. **QJM: An International Journal of Medicine**, Oxford, 707–712, 2020. Disponível em: doi: 10.1093/qjmed/hcaa202 Acesso em: 03/Maio;2021

SILVA, J. K.; ALBUQUERQUE, S. C.; SANTOS, S. S. N.; SANTOS, V. M. F.; FARIAS, K. F.; FIGUEIREDO, E. V. M. S.; SANTOS, A. C. M. A relação entre a infecção por coronavírus e susceptibilidade a transtornos mentais e o risco de suicídio: o que a literatura tem evidenciado? **Journal of Health & Biological Sciences**, Fortaleza, 8(1):1-7, 2020. Disponível em: doi: 10.12662/2317-3206jhbs.v8i1.3242.p1-7.2020 Acesso em: 03/Maio/2021

SIM, H. S.; HOW, C. H. Mental health and psychosocial support during healthcare emergencies – COVID-19 pandemic. **Singapore Medical Journal**, Singapura, 61(7): 357-362, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.11622/smedj.2020103> Acesso em 03/Maio/2021

SOLOMOU, L.; CONSTANTINIDOU, F. Prevalence and Predictors of Anxiety and Depression Symptoms during the COVID-19 Pandemic and Compliance with

Precautionary Measures: Age and Sex Matter. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s.l.], 17, 4924, 2020.

SOUZA, S. F.; ANDRADE, A. G. M.; CARVALHO, R. C. P. SAÚDE MENTAL E TRABALHO NO CONTEXTO DA PANDEMIA POR COVID-19: PROPOSTA PARA VIGILÂNCIA EM SAÚDE. **Revista Baiana de Saúde Pública**, Bahia, v45.NEspecial_1.a3242, 2021. Disponível em: 10.22278/2318-2660 Acesso em: 30/Abril/2021

SULTANA, S.; ANANTHAPUR, V. COVID-19 and its impact on neurological manifestations and mental health: the present scenario. **Neurological Sciences**, [s.l.], 41:3015–3020, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10072-020-04695-w> Acesso em: 10/Maio/2021

TALEVI, D.; SOCCI, V.; CARAL, M.; CARNAGUI, G.; FALERI, S.; TREBBI, E.; DI BERNARDO, A.; CAPELLI F.; PACITTI, F. Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. **Rivista di Psichiatria**, Itália, 55(3): 137-144, 2020.

TAYLOR, S.; LANDRY, C. A.; PALUSZEK, M. M.; FERGUS, T. A.; MCKAY, D.; ASMUNDSON, G. J. G. COVID stress syndrome: concept, structure, and correlates. **Anxiety and Depression Association of America**, EUA, 37:706–714, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/da.23071> Acesso em: 30/Abril/2021

TISLER, A.; YUSUF, E. The mortality and psychological burden caused by response to COVID-19 outbreak. **Medical Hypotheses**, [s.l.], 143, 110069, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.110069> Acesso em: 10/Maio/2021

TORALES, J.; O'HIGGINS, M.; CASTALDELLI-MAIA, J. M.; VENTRIGLIO, A. The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. **International Journal of Social Psychiatry**, [s.l.], Vol. 66(4) 317–320, 2020.

WITTEVEEN, D.; VELTHORST, E. Economic hardship and mental health complaints during COVID-19. **Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America**, vol. 117 | no. 44 | 27277–27284, 2020. Disponível em: www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.2009609117 Acesso em: 10/Maio/2021

ZWIELEWSKI, G.; OLTRAMARI, G.; SANTOS, A. R. S.; NICOLAZZI, E. M. S.; MOURA, J. A.; SANT'ANA, V. L. P.; SCHLINDWEIN-ZANINI, R.; CRUZ, R. M. **Revista debates in psychiatry**, Rio de Janeiro, 2020.