

# O IMPACTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE NA VIDA ADULTA NO MUNDO PÓS-PANDÊMICO (COVID-19)<sup>1</sup>

## THE IMPACT OF ANXIETY DISORDER ON ADULT LIFE IN THE POST-PANDEMIC WORLD (COVID-19)

SILVA, Jackeliny da Cunha<sup>2</sup>  
FURTADO, Thalita Meneses da Silva<sup>3</sup>

### RESUMO

A humanidade vivenciou um dos momentos mais desafiadores de sua história com o surgimento da pandemia da COVID-19, e com isso cresceu expressivamente o aumento das preocupações, incertezas e medo, por conseguinte, expandiu os transtornos de ansiedade na vida das pessoas adultas. O objetivo deste trabalho é pesquisar, descrever e compreender a relação entre os impactos vivenciados pelas pessoas adultas na vida pessoal e profissional e o aumento do transtorno de ansiedade no mundo pós-pandêmico, através da pesquisa bibliográfica. A partir das pesquisas levantadas, percebe-se que a mudança de rotina causada pela pandemia trouxe medo, desespero e pânico, prejudicando a qualidade de vida dos adultos e, conseqüentemente, aumentando os casos de transtorno de ansiedade.

**Palavras-chave:** transtorno de ansiedade; covid-19; pandemia; vida adulta.

### ABSTRACT

Humanity experienced one of the most challenging moments in its history with the emergence of the COVID-19 pandemic, and with that, the increase in concerns, uncertainties and fear increased significantly, and, therefore, expanded anxiety disorders in the lives of adults. The objective of this work is to research, describe and understand the relationship between the impacts experienced by adults in their personal and professional lives and the increase in anxiety disorders in the post-pandemic world, through bibliographical research. From the research surveyed, it is clear that the change in routine caused by the pandemic brought fear, despair and panic, impairing the quality of life of adults and, consequently, increasing cases of anxiety disorders.

**Keywords:** anxiety; covid-19; pandemic; adulthood.

## 1 INTRODUÇÃO

Neste estudo realizado sobre os impactos vivenciados pelas pessoas adultas na vida pessoal e profissional no mundo pós-pandêmico (Covid-19), propõe-

---

<sup>1</sup> Trabalho de conclusão de curso apresentado à faculdade de Inhumas FacMais, como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel em Psicologia, no primeiro semestre de 2023.

<sup>2</sup> Acadêmica do 10º período do curso de Psicologia pela Faculdade de Inhumas. Email: jackelinyasilva@aluno.facmais.edu.br

<sup>3</sup> Professora-orientadora Thalita Meneses Da Silva Furtado especialista em Psicologia Junguiana, docente da Faculdade De Inhumas. Email: thalita@facmais.edu.br

se investigar o aumento dos casos de transtorno de ansiedade vivenciados pelos adultos, na vida pessoal e profissional. Uma vez que, com a brusca mudança de rotina que a pandemia causou, percebe-se que houve um medo, desespero e pânico, diante das incertezas no trabalho, lazer e convivência social. O presente trabalho surge diante o cenário de um momento pós-pandêmico em que ocorre uma situação nova e desafiadora de um evento estressor que trouxe desequilíbrio à saúde mental da população, e como resultado temos uma multidão de pessoas ansiosas, com prejuízos na qualidade de vida.

Apesar de ser um assunto recente, é uma situação que ainda estamos vivenciando, pois os reflexos da pandemia ainda estão presentes na sociedade. Tal discussão sobre os efeitos da pandemia na vida das pessoas estão em alta em nosso cotidiano, por isso a importância de estudos na área da saúde mental. Os objetivos deste trabalho é compreender a relação dos impactos vivenciados pelas pessoas adultas na vida pessoal e profissional e o aumento do transtorno de ansiedade no mundo pós-pandêmico, através da pesquisa bibliográfica. Busca-se entender o contexto da pandemia e pós-pandemia da Covid-19, analisando os impactos do transtorno de ansiedade na vida adulta no mundo pós-pandêmico, pesquisando sobre o transtorno de ansiedade na vida adulta e o aumento deste no mundo pós-pandêmico.

Grandes impactos foram causados trazendo transformações, interferindo rapidamente no lazer, no trabalho, convivência social, entre outros, o que elevou um alto índice de estresse, causando o aumento de casos de transtornos de ansiedade.

A crise pandêmica trouxe consigo uma ruptura no cotidiano das pessoas que do dia para noite se viram trancadas em suas casas. Há uma mudança abrupta na rotina, uma vez que as necessidades cotidianas se alteram e o próximo se torna mais distante, isso vai interferir como a existência humana se manifesta na superfície do planeta (FERREIRA, 2020).

O mundo mudou. Aquela mundo antes do coronavírus não existe mais, o mundo nunca mais será o mesmo. As transformações são grandes como na política, economia, modelos de negócios, relações sociais, cultura, relação com a cidade e o espaço público, educação, a necessidade de ações para contenção da contaminação do coronavírus causou mudanças de comportamento no lazer, no trabalho, convivência social, educação (GROSSI, 2020).

Funcionamos melhor quando a nossa rotina está bem estabelecida, acordamos, saímos de casa para cumprir os afazeres do dia, conversamos com amigos, voltamos para casa. Com a atual situação daquele momento, desestabilizou nossa rotina e prejudicou nosso bem-estar psicológico. Não tivemos tempo de nos prepararmos para essa situação, e isso causou sérias implicações para nossa vida (ALBUQUERQUE, 2020).

Segundo Albuquerque (2020), a pandemia mostrou a importância de cuidarmos do nosso bem estar psíquico. Para isso é importante aderir a práticas que estimulem a nossa saúde, especialmente a mental, pois o mundo mudou e novas pandemias podem surgir, e saber lidar com essa situação é um bom caminho para aprender a lidar com o futuro.

Diante do cenário daquele momento em que a população se encontra em situação de extrema vulnerabilidade, estresse, pânico e medo, em meio a tantas incertezas em relação ao futuro e a atual situação, houve um crescimento de pessoas ansiosas, a pandemia acabou trazendo desequilíbrio a saúde mental, além de mudanças comportamentais que indicam o crescimento dos transtornos de ansiedade (MATIAS, 2022; ROLIM, 2020).

Com todas essas mudanças na vida das pessoas podemos considerar que existem vários fatores que podem levar a um transtorno de ansiedade. Um dos mais comuns é o estresse que é uma situação muito frequente que ocorre ao longo da vida e pode interferir em muitas áreas da vida e as respostas variam de indivíduo para indivíduo por causa da frequência do evento estressor, como também da conjunção dos fatores ambientais e genéticos, assim como será a capacidade de enfrentamento, seja a partir dos componentes cognitivo, comportamental e/ou fisiológico. No transtorno de ansiedade a frequência e duração de respostas que irá ativar são normalmente provocadas por situações onde o indivíduo avalia e entende que está sendo muito estressora para ele (MARGIS, 2003).

## **2 DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 COVID-19 E PANDEMIA**

No final de 2019 foi identificado na China o coronavírus (COVID-19), com um alto potencial de contágio e que foi aumentando muito rápido, sendo assim considerado a instalação de uma pandemia. A transmissão do vírus, o período de

incubação, o alcance geográfico, o número de pessoas infectadas e a alta taxa de mortalidade levaram a população a comportamentos de insegurança e medo. As incertezas, o medo e a ansiedade daquele momento provocaram consequências diretas no cotidiano e na saúde mental da população (ORNELL, 2020; BARBOSA, 2021).

A estratégia mais usada pela maioria dos países no enfrentamento da covid-19 é o isolamento social. De um lado, o isolamento permite a diminuição do contágio por pessoas que antes estariam transitando livremente pelas ruas, além de evitar a superlotação das UTIs nos hospitais. De outro lado, o confinamento domiciliar de longo prazo (no Brasil, a quarentena ocorre desde março de 2020) para impedir que a doença se espalhe instaura uma situação sem precedentes na humanidade, o que fez surgir outro desafio coletivo: o dos problemas psicológicos. Aumento de ansiedade, depressão, transtornos de estresse pós-traumático, consumo abusivo de álcool, violência doméstica e ataques xenofóbicos (principalmente contra chineses e italianos) foram algumas das complicações observadas. A epidemia da síndrome respiratória aguda grave (SARS), que ocorreu em 2003, já tinha alertado o mundo de que o surto de doenças é perigoso para a saúde mental das pessoas. Muitos sobreviventes da SARS ainda apresentam estresse elevado, ansiedade e depressão (ALBUQUERQUE, 2020, p. 5).

Em 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) decretou emergência de saúde pública de importância internacional (ESPII), o nível mais alto de alerta da organização, e em 11 de março de 2020 caracterizou essa nova doença como uma pandemia, quando a doença estava presente em 114 países. No Brasil, o primeiro caso registrado da nova doença aconteceu em 29 de fevereiro de 2020 e até 23 de maio de 2020, foram registrados 22.013 mortes e 347.398 casos diagnosticados, mesmo entre pacientes com sintomas comuns de gripe, o estresse e o medo devido à semelhança das condições podem gerar sofrimento mental e piorar os sintomas psiquiátricos, as implicações psiquiátricas podem ser significativamente altas, sobrecarregando os serviços de emergência e o sistema de saúde como um todo (BARBOSA,2021; ORNEEL; 2020).

A infecção pelo SARS-CoV-2 tem sintomatologia variável, em geral acarretando uma gripe intensa (febre, tosse seca, dificuldade para respirar, dores de cabeça e no corpo), além de diarreia, perda do paladar, perda do olfato, etc., que, rapidamente, evolui para uma condição semelhante a uma pneumonia, comprometendo seriamente a capacidade respiratória (DIAS, 2020).

Em cada período histórico aconteceram fenômenos relacionados à saúde da humanidade que exigiram mudanças no comportamento social da população, refletindo na sua forma de pensar e lidar com determinadas situações. Pode-se

afirmar que o ano de 2020 será marcado na história pelo impacto global que a Covid-19 causou em todos os segmentos da sociedade, sobretudo na saúde e na economia. O isolamento e/ou distanciamento social recomendado pelas autoridades de saúde embora seja a melhor estratégia de prevenção da contaminação da doença trouxe também ansiedade. Muitos não conseguem administrar essa nova forma de viver. Da mesma forma, a pandemia gera medo, angústia e preocupação, e conseqüentemente alterações na saúde mental das pessoas. Nesse sentido, é necessário considerar todas as ações contempladas na assistência e no atendimento, como um modelo acolhedor à pessoa em sofrimento mental (ROLIM, 2020)

Nesse momento de alerta a população entra em pânico, vivenciar algo nunca jamais previsto por essa geração deixou os indivíduos sem saber o que fazer frente a esse novo. A partir desse momento, o mundo entrou em colapso total em todos os sentidos e uma das áreas igualmente afetadas foi a saúde mental. A população começou a enfrentar uma batalha diária contra o Covid-19, em todas as cidades teve-se índices alarmantes na procura da saúde mental (ROLIM, 2020).

Acredita-se que esse cenário tão caótico do distanciamento e isolamento e todo seu impacto devem gerar, na sociedade, a revisão dos seus valores, a melhor compreensão da vida em coletividade, a busca por minimizar as diferenças sociais, para então obter-se maior justiça social entre os indivíduos (DIAS, 2020).

## **2.2 A VIDA ADULTA**

A adultez é um fenômeno do desenvolvimento humano. Apresenta-se novas responsabilidades, que exige novas formas de lidar com ela, novos referenciais de existencialidade em novas conquistas. É a fase mais longa da existência de um indivíduo merecendo uma atenção especial, pois é uma fase de processos de crescimento que envolvem momentos de transições, de crises, de estado emocional psicológico para outro na busca de amadurecimento pessoal, em busca da autorrealização. Sendo assim, a vida adulta pode ser entendida como uma fatia do todo que está em contínua reformulação e mudança. Essa fase do adulto deve ser percebida tanto na sua diversidade intrínseca como em sua heterogeneidade contextual (SANTOS, 2007).

“O ser humano adulto vivencia em suas próprias situações de vida,

características que lhe são particulares. A grande maioria produz e trabalha; do trabalho vive e dele sobrevive, em qualquer circunstância de realidade social, econômica e cultural” (SANTOS, 2007, p. 150).

As diferentes responsabilidades para os adultos como a social tanto por conquistas, pelas lutas de classe, pelos preconceitos de raça e gênero quanto por divisões de tarefas dentro do contexto familiar, a estrutura familiar na atualidade tem provocado muitas mudanças (SANTOS, 2007).

Não obstante, está a geratividade, como responsabilidade com sua descendência, tanto em relação às pessoas, como também com as realizações produzidas ao longo da vida. Essa responsabilidade pessoal, revelada ao indivíduo na fase adulta de sua vida, pode constituir-se parâmetro para novas aprendizagens e renovadas conquistas, apontando motivações externas para cada pessoa em sua época e momento próprio de vida (SANTOS, 2007, p. 151).

É difícil precisar em que momento da vida se inicia a fase adulta, mas entendemos que após a fase da adolescência e início da juventude, é durante essa fase que geralmente, as responsabilidades aumentam, e a esfera do trabalho produtivo passa a ser o campo de principal atuação dessa faixa etária o trabalho para o adulto passa a ser fundamental e é extremamente valorizado, o que remete o lazer a segundo plano. É difícil falar do ser humano de faixa etária adulta, sem ligá-lo ao trabalho, à produção e ao consumo. A vida adulta é associada, principalmente, ao tempo das obrigações ( ALVES, 2006).

Assim, o consumismo e produtividade são valorizados em detrimento de outras possibilidades e o adulto é o ponto chave de contribuição para a evolução dessa lógica, pois é, em potencial, consumidor e produtor ativo, e a maior parte do seu tempo é dedicado a essas atividades. O entendimento de ser adulto se dá então, como ser humano dirigido pela lógica da sociedade capitalista, sendo útil, não no sentido de humanidade, cumprindo com valores de cidadania, mas como um utensílio no campo do trabalho, priorizando essa atividade, em cooperação e conformismo com a lógica de produção e consumo, adotando, vivendo e transmitindo esses valores (ALVES, 2006, p.2).

Os adultos só se valorizam quando trabalham, e acabam acreditando que essa é a única forma de serem úteis, domesticados pelos outros e por si próprios, aceitando rotinas. A maioria dos adultos foi progressivamente trocando a corrida da juventude por um andar pausado e sente angústia perante a ameaça de que os novos tempos os forcem a correr novamente e a mudarem a direção da corrida para zonas desconhecidas. A angústia dos adultos incide em todas as áreas de suas

vidas; estão domesticados, interna e externamente, conformados; não querem mudar de direção (ALVES, 2006).

Ao final da idade adulta, o indivíduo vivencia situações que lhe atribuem o verdadeiro valor de sua existência e compreende, ou pelo menos idealiza, o que constituirá sua realização o fundamental é que “a pessoa dá conta da importância que ela tem como ser humano” (SANTOS, 2007).

Cada ser humano revela-se em distintas internalizações e subjetividades ímpares, que o caracterizam e o identificam com exclusividade. Seja pelos processos motivacionais vivenciados por cada indivíduo, nos diferentes contextos sociais e culturais, ou pelas características individuais de cada um, o ser humano constitui-se na diversidade (SANTOS, 2007).

### **2.3 IMPACTOS VIVENCIADOS PÓS-PANDEMIA**

Um grande problema relacionado à pandemia foi a exposição contínua de notícias sobre a COVID-19 que gerou muito pânico e ansiedade nas pessoas. O mundo pode ter mudado para sempre e, segundo alguns especialistas, novas pandemias podem surgir em um futuro próximo. Portanto, saber lidar com essa situação é um bom caminho para aprender a lidar com o futuro, visto que enquanto indivíduos podemos contribuir direta ou indiretamente para um cenário de adoecimento futuro. O ritmo acelerado das grandes cidades e a sua crescente taxa populacional favorecem esses desafios para a humanidade (ALBUQUERQUE, 2020).

A mudança na rotina das pessoas foram colocadas a necessidade da quarentena, isolamento social e distanciamento social impactando diretamente as opções de lazer e saúde mental das pessoas, ocasionando um choque cultural que promete trazer mudanças definitivas para o dia a dia das pessoas. As atividades de lazer eram repensadas para se adequar à nova realidade imposta no mundo, o lazer é uma necessidade humana, é um direito social, para se proporcionar cuidados com a saúde mental é aumentar a sensação de bem-estar, as pessoas buscam as atividades de lazer, o lazer se tornou a virtualização por isso aumentou o uso da internet, jogos on-line, assistir lives e filmes (MENEZES, 2021; FERREIRA, 2020).

A saúde mental no trabalho remoto durante a pandemia expôs o direito social ao lazer e sua relação com a desconexão do trabalho, apresentando riscos da implantação generalizada do trabalho remoto sem atentar para a saúde mental do

empregado. Num mundo que está interligado 24 horas por dia, conectado pelo celular ou por outros dispositivos, se não houver controle e prudência, entre o trabalho e a vida privada do empregado pode trazer grandes prejuízos. Os estressores durante o período de quarentena foram o medo e a contaminação (TENÓRIO, 2021).

Neste ínterim, a adoção do *home office* extingue o espaço do social na vida profissional e que neste regime de trabalho, há o risco de invasão de privacidade, mediante a tutela do comportamento do trabalhador dentro de sua própria residência (FERREIRA, 2020).

Concomitante a isso, houve o fechamento de empresas, a economia com total instabilidade, possibilitou o surgimento e agravamento do Transtorno de Ansiedade nas pessoas, além da depressão e tantas outras síndromes pode-se afirmar que o ano de 2020 será um marcado na história pelo impacto global que a Covid-19 causou em todos os seguimentos da sociedade, sobretudo na saúde e na economia (MATIAS, 2022).

A pandemia para as pessoas do nosso século é algo novo, desconhecido pela maioria, pois só quem tem mais de cem anos passou pela última, para nossa geração em geral é o desconhecido o estranho. A pandemia gerou um sentimento muito forte de medo da morte nas pessoas. O medo é uma emoção que nos propicia lidar com um acontecimento real ou ilusório que acreditamos ser uma ameaça, seja num grau físico, seja num nível psicológico ou mesmo socioeconômico (SILVA, 2022).

Com essas preocupações e incertezas, atreladas às notícias das altas taxas de mortalidade, provenientes da pandemia, o cenário se tornou ideal para o agravamento e o surgimento em grande escala de doenças mentais na população, como o Transtorno de Ansiedade, os aspectos emocionais das pessoas influenciam muito no que diz respeito ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade, que pode acontecer durante a vida do indivíduo (MATIAS, 2022).

## **2.4 TRANSTORNO DE ANSIEDADE**

A ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo e apreensão,



mas também é um fenômeno adaptativo necessário para o enfrentamento das situações cotidianas, que está ligada a mecanismos de sobrevivência, aparecendo portanto ligada a mecanismos de defesa territorial (CASTILLO, 2000; GUIMARÃES, 2015).

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais DSM-5 (2014, p.189).

Os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados. medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura. obviamente, esses dois estados se sobrepõem, mas também se diferenciam, com o medo sendo com mais frequência associado a períodos de excitabilidade autonômica aumentada, necessária para luta ou fuga, pensamentos de perigo imediato e comportamentos de fuga, e a ansiedade sendo mais frequentemente associada a tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquiva. às vezes, o nível de medo ou ansiedade é reduzido por comportamentos constantes de esquiva. os ataques de pânico se destacam dentro dos transtornos de ansiedade como um tipo particular de resposta ao medo. não estão limitados aos transtornos de ansiedade e também podem ser vistos em outros transtornos mentais. os transtornos de ansiedade diferem entre si nos tipos de objetos ou situações que induzem medo, ansiedade ou comportamento de esquiva e na ideação cognitiva associada. assim, embora os transtornos de ansiedade tendem a ser altamente comórbidos entre si, podem ser diferenciados pelo exame detalhado dos tipos de situações que são temidos ou evitados e pelo conteúdo dos pensamentos ou crenças associados.

Ela ocorre quando uma sensação ou sentimento que decorre da excessiva excitação do sistema nervoso central frente a interpretação de uma situação de perigo, que leva a uma ativação do ramo simpático do sistema nervoso autônomo gerando reação de alarme, fuga ou luta. Na ansiedade considerada normal as sensações levam o indivíduo a ficar em alerta para o enfrentamento e uma superação de nova situação descobrindo novas soluções adaptativas que levam ao desaparecimento dos sintomas, já a patológica é quando acontece de forma duradoura, exagerada e causa prejuízos ao indivíduo interferindo em sua qualidade de vida (SAMPAIO, 2014).

Na população adulta os transtornos de ansiedade vem crescendo exponencialmente, pois a ansiedade sempre esteve presente em nosso cotidiano. No entanto, a sociedade está, por muitas vezes, sendo considerada a sociedade da ansiedade devido a uma sobrecarga de prazos, competitividade, consumismos e deveres, e também situações estressoras como a criação dos filhos, o

relacionamento enquanto casal, relações interpessoais, necessidade de manutenção do emprego. Este fardo emocional de agitação acaba gerando transtornos inesperados associados à ansiedade. Mesmo sendo uma emoção fundamental para a sobrevivência do indivíduo, em excesso, a mesma pode se tornar um fator preocupante, causando prejuízos significativos (GUIMARÃES, 2015; MARGIS, 2003).

As comorbidades são frequentes nos transtornos de ansiedade, variando entre outros transtornos psiquiátricos até doenças cardiovasculares e renais 5. Os transtornos de ansiedade geralmente prejudicam a vida diária dos indivíduos, pois muitos deixam de realizar atividades rotineiras por medo das crises ou sintomas. As situações que provocam ansiedade algumas vezes são suportadas com grande sofrimento e muitas das atividades exigem a participação de outras pessoas para que sejam realizadas – o que pode afetar a qualidade de vida e diminuir o grau de independência 3,5. Rompimentos sociais e de relacionamentos e abandono de atividades consideradas prazerosas também podem acontecer. Dessa forma, a identificação desses acontecimentos pode direcionar ao tratamento precoce, diminuindo a gravidade desses quadros ao longo do desenvolvimento da doença (COSTA, 2019, p. 93).

As mulheres são o público que têm o maior risco de desenvolver transtornos de ansiedade ao longo da vida por causa da pressão social, jornada de trabalho e de renda inferior. Outra possível justificativa seria a exposição a violência que a mulher vem enfrentando cotidianamente, o que pode deixá-la em constante sensação de medo, angústia e ansiedade. No entanto, ainda que as mulheres apresentem maior gravidade nos sintomas é preciso salientar que nos transtornos de ansiedade, que independentemente do sexo, podem causar grande prejuízo funcional na vida dos indivíduos, com consequências graves (COSTA, 2019).

O Brasil, onde o transtorno de ansiedade está presente em 9,3% da população geral, se destaca, possuindo o maior número de casos de ansiedade entre todos os países do mundo. Os problemas relacionados à saúde mental têm sido relacionados a múltiplos fatores sociais, culturais, econômicos e ambientais. Os contextos social, educativo e de trabalho e o acesso aos serviços de saúde podem ser identificados como estressores psicossociais e ambientais (COSTA, 2019).

Constata-se que os fatores decorrentes da pandemia foram os suficientes para haver o crescimento de pessoas mais ansiosas partindo da ideia de que não há outra razão para tal aumento, e conseqüentemente, percebe-se que algo deve ser feito, em função do descontrole emocional da população. As razões pelas quais promoveram um crescimento significativo do transtorno de ansiedade em pessoas são inúmeras. Sendo assim as pessoas passaram a conviver com a

ansiedade e outros tipos de enfermidades por estarem reclusas, impedidas de sair de suas residências (MATIAS, 2022).

### **3 METODOLOGIA**

Os procedimentos metodológicos utilizados para esse estudo foram pesquisas bibliográficas em artigos científicos, em sites de busca, tais como: Google Acadêmico, Scielo, entre outros, que fundamentam os conceitos de: ansiedade, pandemia, vida adulta, tais como Costa (2019), Albuquerque (2020), Guimarães (2015), Barbosa (2021), entre outros.

### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Considerando todo esse cenário de pandemia e diante das pesquisas foram verificados alta prevalência de transtorno de ansiedade na população adulta diante de tantas incertezas e sentimentos misturados, pois os adultos necessitam estar ativos para representar a sua existência.

Compreende-se que estar em isolamento social pela COVID-19 envolve muitas questões que as pessoas jamais imaginariam vivenciar um dia, principalmente aquelas que tinham uma vida agitada e que pouco tempo, ou quase nenhum, ficavam dentro de suas casas, seja pela hiperatividade, pela fuga da realidade ou a necessidade de trabalhar, estudar, divertir-se, visitar familiares, amigos, etc. De uma hora para a outra, essas pessoas tiveram que encarar a rotina, a ociosidade, a saudade dos familiares e amigos, o barulho das crianças, a impossibilidade de ir ao templo religioso, a violência ou os conflitos familiares, pela necessidade de um convívio forçado, pelo uso do álcool ou outras drogas ou pela falta de condições financeiras para suprir as necessidades básicas da família (DIAS, 2020, p.5).

Especialmente no Brasil, onde o aperto de mão, o beijo e o abraço são culturalmente reconhecidos como formas carinhosas das pessoas se cumprimentarem a cada encontro, praticar o distanciamento, o isolamento e a quarentena, se torna algo muito difícil (DIAS, 2020).

Deste modo, constata-se que os fatores decorrentes da pandemia foram os suficientes para haver o crescimento de pessoas mais ansiosas, partindo da ideia de que não há outra razão para tal aumento, e conseqüentemente, percebe-se que algo devesse ser feito, em função do descontrole emocional da população (MATIAS, 2022).

Segundo Albuquerque (2020) devido ao isolamento social provocado pela COVID-19, houve um aumento de 28% no número de pessoas que apresentam

ansiedade e depressão e de 8% nos casos de estresse.

Conforme Matias (2022) o Transtorno de Ansiedade vem crescendo expressivamente na vida das pessoas adultas, ainda mais por apresentarem sintomas comuns, os quais fazem parte do cotidiano das mesmas, por isso, estima-se que a prevalência é de 12,5% ao longo da vida, e de 7,6% durante o ano nesta faixa etária.

Segundo Costa (2019), no Brasil, país onde o transtorno de ansiedade está presente em 9,3% da população geral, se destaca, possuindo o maior número de casos de ansiedade entre todos os países do mundo.

A população começou a enfrentar uma batalha diária contra o Covid-19, em todas as cidades teve-se índices alarmantes na procura da saúde mental as alterações sofridas pela sociedade são inúmeras e nem todas as pessoas tem conseguido lidar com tais mudanças. Um dos principais fatores que predispõe a ansiedade está relacionado aos aspectos emocionais que surgem de crenças desadaptativas obtidas durante a vida. De uma rotina acelerada muda-se drasticamente para uma paralisação mundial, no qual o mundo se isola dentro de suas casas com seus familiares (ROLIM, 2020).

Segundo Silva (2022) No momento atual, em virtude da pandemia do COVID-19, bilhões de pessoas foram impactadas, com isso gerando danos elevados na saúde mental dos indivíduos as emoções recorrentes de depressão e tristeza dos brasileiros adultos alcançou 40% no período da pandemia e a constante sensação de nervosismo e ansiedade foi mencionada por mais de 50% deles. Os que não tinham nenhum distúrbio com o sono, mais de 40% passaram a ter os sintomas e 50% dos que revelavam ter perturbação com o sono foram acentuados.

O isolamento social impactou de forma profunda a vida dos seres humanos ocasionando diferentes emoções e sentimentos entre os indivíduos, o foco estressor para todos foi a ansiedade seguida de depressão e medo, pois o luto e o desemprego eram eminentes, pelas incertezas da pandemia O'Brasil é um país continental e o impacto foi sentido de modo diferente em cada Estado brasileiro e por ser um país de diferentes culturas (SILVA, 2022).

As razões pelas quais promoveram um crescimento significativo do transtorno de ansiedade em pessoas são inúmeras, as preocupações coletivas impactam nos comportamentos cotidianos, as práticas esportivas foram impedidas,

momentos de lazer, caminhada ao ar livre, bem como, recreação e socialização com propósito de evitar aglomerações. Contudo, estas atividades propiciam melhores condições de vida para as pessoas (MATIAS, 2022).

As mudanças de hábitos que aconteceram de forma repentina alterou a rotina das pessoas. Com o isolamento social aumenta-se o tempo da presença das crianças em casa, o trabalho dos pais passou a ser desenvolvido no modo *home office*, o uso de máscara foram fatores determinantes para o aumento dos sintomas de ansiedade. Outro fator contribuinte para a intensificação do quadro de ansiedade, refere-se ao medo e a insegurança das pessoas diante do volume de informações sobre a Covid-19 (ROLIM, 2020).

De acordo com Ornell (2020) é extremamente necessário implementar políticas públicas de saúde mental em conjunto com estratégias de resposta a epidemias e pandemias antes, durante e após o evento. Profissionais de saúde mental, como psicólogos, psiquiatras e assistentes sociais, devem estar na linha de frente e desempenhar um papel de liderança nas equipes de planejamento e gerenciamento de emergências.

Assim, é urgente e necessário um aumento do investimento em pesquisas e ações estratégicas para a saúde mental em paralelo com surtos infecciosos em todo o mundo. Durante as epidemias, o número de pessoas cuja saúde mental afetada tende a ser maior que o número de pessoas afetadas pela infecção (Ornell, 2020).

Todavia, tragédias anteriores mostraram que as implicações para a saúde mental podem durar mais tempo e ter maior prevalência que a própria epidemia e que os impactos psicossociais e econômicos podem ser incalculáveis se considerarmos sua ressonância em diferentes contextos (ORNELL, 2020).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Por natureza, somos seres sociais, gostamos de conversar com os amigos, abraçar nossos entes queridos. Assim, aderir, forçada e bruscamente, a um isolamento sem perspectiva de fim, pode ser desconfortável. Não houve tempo de nos prepararmos para essa situação, o que fez surgir outro desafio coletivo, o dos problemas psicológicos: aumento de ansiedade, depressão, transtornos de estresse

pós-traumático, consumo abusivo de álcool, violência doméstica e ataques xenofóbicos (ALBUQUERQUE, 2020).

A reflexão acerca de tal desordem nos leva, por um lado à compreensão do grande prejuízo à economia mundial, às relações de trabalho e governamentais, mas por outro se mostra como uma grande oportunidade dos estados ressignificarem suas práticas, dos indivíduos se conhecerem melhor, talvez seja inclusive o momento de se reavaliar o que de “fato é importante” na vida dos seres humanos (DIAS, 2020).

O transtorno de ansiedade é uma das mais predominantes doenças na atualidade, em um mundo muito corrido, em que as pessoas devem estar sempre em alerta, o crescimento de indivíduos ansiogênicos se tornou presente por diversos motivos, porém com o início da pandemia as doenças mentais ficaram mais evidentes na população mundial, impactando diretamente a vida do indivíduo levando-o a conviver com crises que geralmente lhe conduz ao sofrimento de isolamento social, bem como, evitar o contato com as demais pessoas ao seu redor (MATIAS, 2022).

Por isso, é imprescindível pensar na psicoterapia como aliada da saúde mental, a qual tem por objetivo auxiliar o indivíduo em seu estado de ansiedade e amenizar os sintomas que vem desenvolvendo durante esse transtorno (MATIAS, 2022)

Segundo Albuquerque (2020) é importante aderir a práticas que estimulem nossa saúde, especialmente a mental, que são elas: procure se conhecer melhor Buscar ajuda de psicólogos, independente de estarmos ou não em uma pandemia, parece ser essencial para nossa saúde mental; Faça mais coisas que você gosta de fazer – Descobrir novos *hobbies*, exercendo atividades exclusivamente como forma de lazer e distração, pode ser o diferencial para sobreviver tanto nesse período de isolamento quanto depois que ele acabar; Cuide do seu sono antes e depois do isolamento – Gerenciar o sono permite termos uma mente mais tranquila e saudável, pois isso traz um equilíbrio para o nosso dia; Faça exercícios regularmente – Movimentar o corpo melhora nosso sono e nossa autoestima e nos mantém longe de fatores de risco para diversas doenças, inclusive depressão; Confie mais na ciência – Durante a pandemia, houve um grande aumento no compartilhamento de fake news sobre a COVID-19 em diversas mídias sociais. As *fake news* são

prejudiciais tanto para as tentativas de conter o avanço do vírus quanto para a saúde mental da população. A melhor maneira de evitar que as *fake news* afetem nossa saúde psicológica é atentarmos aos fatos comprovados cientificamente e às recomendações dos profissionais de saúde; Mantenha contato com as pessoas de que você gosta – Distanciar-se socialmente não significa que você precisa se “isolar virtualmente” das pessoas.

Entretanto, essa pandemia mostrou a importância de mantermos o laço social com quem amamos. Diante da possível solidão das nossas casas, principalmente para quem mora sozinho. Neste momento, poucas coisas são mais aconchegantes do que receber uma videochamada ou uma ligação de familiares e amigos. Tente manter uma rotina de diálogos com as pessoas de que você gosta, mesmo depois que essa pandemia nos deixar.

Essa pandemia nos ensinou que o real é mais prazeroso do que o virtual. Quando podíamos estar perto das pessoas, muitas vezes optávamos pela tela de um smartphone. Não estamos negando a importância da tecnologia em nossas vidas, mas esse desafio moderno nos levou a valorizar mais a conexão física entre as pessoas. Talvez não estivéssemos realmente vivendo em sociedade nem sendo de fato uma humanidade. As pessoas não prestam atenção no que é ser humano e, muitas vezes, ignoram a dor do outro. Nos acostumamos a ver grande parcela da população vivendo na miséria, sem chance de sair dessa situação, e naturalizamos algo que deveríamos condenar com todas as nossas forças! (ALBUQUERQUE, 2020, p.18).

Talvez, nunca a palavra solidariedade tenha feito tanto sentido em nossa sociedade, a pandemia nos fez enxergar que há pessoas no mundo que carecem do básico em suas vidas. Podemos ser mais felizes, pois a felicidade depende da forma como enxergamos as coisas e do quanto nos sentimos úteis, fazendo diferença na vida de outras pessoas e seres vivos. Podemos, por fim, não reclamar do mundo, mas agir para deixar um mundo melhor para as futuras gerações porque qualquer mudança na sociedade deve começar pelo indivíduo (ALBUQUERQUE, 2020).

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Ulysses Paulino de Albuquerque, *et al* **Pequeno manual para lidar com o mundo pós-pandemia da covid-19**. Recife, 2020, Disponível em: <https://attena.ufpe.br/bitstream/123456789/39113/1/Manual%20lidar%20com%20mundo%20p%C3%B3s%20Covid-19.pdf> , Acesso em 20 set 2022.

ALVES, Cathia, *et al* **Considerações sobre o lazer na idade adulta**. In: MARCELLINO, N. C. (Org.) **Lazer e Recreação: Repertório de atividades por fases da vida**. Campinas, SP: Papirus, Disponível em:

[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5310586/mod\\_resource/content/2/CONSIDERA%C3%87%C3%95ES%20SOBRE%20O%20LAZER%20NA%20IDADE%20ADULTA.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5310586/mod_resource/content/2/CONSIDERA%C3%87%C3%95ES%20SOBRE%20O%20LAZER%20NA%20IDADE%20ADULTA.pdf), Acesso em 17 abr 2023.

BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes *et al*, Frequência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em brasileiros na pandemia COVID-19. **Revista Brasileira Saúde Materna Infantil**. Recife, 21 (Supl. 2): S421-S428, maio., 2021, Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/JHm6LTpkGhX7JgftvFgFXcz/?format=pdf&lang=pt>, Acesso em: 20 set 2022.

COSTA, Camilla Oleiro da, *et al*. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. 2019;68(2):92-100. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PSrDy4ZFSGDCzNgJfJwVRxz/?format=pdf&lang=pt>, Acesso em: 06 ago. 2022.

CASTILLO, Ana Regina GL, *et al*. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria** 2000; 22 (SupIII):20-3. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?format=pdf&lang=pt>, Acesso em: 07 ago 2022.

DIAS, Joana Angélica Andrade, *et al*. Reflexões sobre distanciamento, isolamento social e quarentena como medidas preventivas da covid 19. **Revista de enfermagem do centro oeste Mineiro**, 2020 Disponível em: <http://seer.ufsj.edu.br/recom/article/view/3795/2424> Acesso em: 17 abr 2023

FERREIRA, Matheus Martins, *et al*. A biopolítica da pandemia e o seu impacto no cotidiano. **Revista do CEAM**, v. 6, n. 1, p. 20-29, 23 ago. 2020. Disponível em: [https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/39550/1/ARTIGO\\_BiopoliticaPandemiaImpacto.pdf](https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/39550/1/ARTIGO_BiopoliticaPandemiaImpacto.pdf). Acesso em: 21 set 2022

GUIMARÃES, Ana Margarida Voss, *et al*. Transtornos de ansiedade: um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. **Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde - UNIT - ALAGOAS**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 115–128, 2015. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/fitbiossaude/article/view/2611>. Acesso em: 14 set. 2022.

GROSSI, Márcia Gorett Ribeiro *et al*. **Impacto da pandemia do Covid-19 na educação**: reflexo na vida das famílias. Teoria e prática da educação, 2020, Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/TeorPratEduc/article/view/53672/751375151438>. Acesso em: 20 set. 2022.

**Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5 / [American Psychiatric Association; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

MARGIS, Regina, *et al*. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista Psiquiatria RS**, 25'(suplemento 1): 65-74, abril 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/Jfqm4RbzipJhbxskLSCzmgjb/?format=pdf&lang=pt>



pt Acesso em: 14 set. 2022.

MATIAS, Bruno Da Silva, *et al.* **Os transtornos de ansiedade durante a pandemia no Brasil**, Research, Society and Development, [S. l.], v. 11, 2022, Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30028/25949> , Acesso em: 23 set 2022. X

MENEZES, Suzy Kamylla de Oliveira. Lazer e saúde mental em tempos de Covid-19. **Revista do Programa de Pós graduação Interdisciplinar em Estudos do lazer UFMG**, Belo Horizonte, v. 24, n.1, mar/2021. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/31341/24956> Acesso em: 21 set 2022.

ORNELL, Felipe, *et al* Pandemia de medo e Covid-19: Impacto na Saúde mental e possíveis estratégias. **Revista de psiquiatria** - Abr-Jun 2020. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/35/23> Acesso em 23 set 2022.

ROLIM, Josiane Alves, *et al.* Manejo da Ansiedade no Enfrentamento da Covid-19. **Revista Enfermagem e Saúde Coletiva**. Faculdade São Paulo – FSP, 2020, Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Josiane-Rolim/publication/343678426\\_Manejo\\_da\\_Ansiedade\\_no\\_Enfrentamento\\_da\\_Covid-19\\_Managing\\_Anxiety\\_in\\_Coping\\_with\\_Covid-19/links/5f3827be299bf13404c8490a/Manejo-da-Ansiedade-no-Enfrentamento-da-Covid-19-Managing-Anxiety-in-Coping-with-Covid-19.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Josiane-Rolim/publication/343678426_Manejo_da_Ansiedade_no_Enfrentamento_da_Covid-19_Managing_Anxiety_in_Coping_with_Covid-19/links/5f3827be299bf13404c8490a/Manejo-da-Ansiedade-no-Enfrentamento-da-Covid-19-Managing-Anxiety-in-Coping-with-Covid-19.pdf) , Acesso em: 23 set 2022.

SILVA, Rubenita da, **Ansiedade e depressão: uma reflexão sobre os impactos da pandemia nas vidas dos brasileiros**, Research, society and development, 2022, Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28317/24739> Acesso em 17 abr 2023.

SAMPAIO, Cynthia. **Meditação, ansiedade e manutenção do peso corporal**. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). Anais. 19º congresso Brasileiro e 3ª convenção Brasil-latinoamérica de psicoterapias corporais. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8] Disponível em: [https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais\\_2014/SAMPAIO-Cynthia-Meditacao-ansiedadee-manutencao-do-peso-corporal.pdf](https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais_2014/SAMPAIO-Cynthia-Meditacao-ansiedadee-manutencao-do-peso-corporal.pdf) . Acesso em: 07 ago. 2022

SANTOS , Bettina Steren dos. Vida adulta, processos motivacionais e diversidade, **Revista educação**, 2007 XXX, Porto alegre, Brasil. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/848/84806108.pdf>. Acesso em: 20 set. 2022.

TENÓRIO, Ricardo Jorge Medeiros. A saúde mental e ergonômica no trabalho remoto no pós-pandemia. **Revista espaço acadêmico**. edição especial, Abril 2021. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/58092>. Acesso em: 20 set. 2022.