

## Os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental da população: Uma revisão

### The impacts of the COVID-19 pandemic on the mental health of the population: A review

Recebido: 13/07/2022 | Revisado: 19/07/2022 | Aceito: 21/07/2022 | Publicado: 22/07/2022

**Ana Vitória Feitosa Barroso Maia**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8561-0646>

Universidade CEUMA, Brasil

E-mail: vicfeitosa@hotmail.com

**Leandro Guimarães Borges**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1625-5502>

Universidade CEUMA, Brasil

E-mail: leandrogborgesadv@gmail.com

**Bruna Portela Andrade Cardoso**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4543-502X>

Universidade CEUMA, Brasil

E-mail: bruna\_portela@hotmail.com

**Arthur da Rocha Nogueira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6212-9043>

Faculdade Santa Marcelina, Brasil

E-mail: arthurdarochanogueira@gmail.com

**Lucas Rizzo Marques**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0918-6828>

Faculdade Santa Marcelina, Brasil

E-mail: marqueslucas@hotmail.com

**Giovanna Cristina de Castro Martin**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5792-4760>

Faculdade Santa Marcelina, Brasil

E-mail: giovannacastrom@gmail.com

**Júlia Barbosa Rodrigues**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7778-1066>

Universidade CEUMA, Brasil

E-mail: juliamedrodrigues@hotmail.com

**Myrela Murad Sampaio**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2157-0646>

Universidade CEUMA, Brasil

E-mail: myrelamuradsampaio@gmail.com

**Grace Kelly Lima de Farias**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4315-0378>

Universidade CEUMA, Brasil

E-mail: gkfarias@live.com

**Ariane da Silva Sousa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7000-1426>

Universidade CEUMA, Brasil

E-mail: arisousa2@hotmail.com

**Jaysla Ravenna Oliveira Andrade**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4506-488X>

Universidade CEUMA, Brasil

E-mail: rvennaa@gmail.com

**Mateus Sousa Gonçalves**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2866-7582>

Universidade CEUMA, Brasil

E-mail: mateusgoncalvesm32@gmail.com

**Anyelle Araújo Cardoso Bento**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3597-4927>

Universidade CEUMA, Brasil

E-mail: anyellearaujo@hotmail.com

**Cleison de Souza Avelar**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9046-0443>

Universidade CEUMA, Brasil

E-mail: avelar211med@gmail.com

**Danillo Escócio de Souza**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0635-1552>

Universidade UNINTA, Brasil

E-mail: dannillo25@hotmail.com

**Antônio Lucas Ferreira Alcântara**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7887-7345>

Universidade UNINTA, Brasil

E-mail: [lucasferreirainta@hotmail.com](mailto:lucasferreirainta@hotmail.com)

**Guilherme Augusto Brito Bucar Oliveira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1811-309X>

Universidade UNITPAC, Brasil

E-mail: [masaharu96@outlook.com](mailto:masaharu96@outlook.com)

**Ana Valéria Brandão de Sá Costa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5593-9942>

Universidade CEUMA, Brasil

E-mail: [anavaleriabrandao@hotmail.com](mailto:anavaleriabrandao@hotmail.com)

**David Sandro Araújo Rodrigues**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7163-6063>

Universidade UNINTA, Brasil

E-mail: [david.sandro@hotmail.com](mailto:david.sandro@hotmail.com)

**Danielle Cavalcante Cruz Almeida**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0612-8470>

Universidade CEUMA, Brasil

E-mail: [descruz@gmail.com](mailto:descruz@gmail.com)

**Natália Murad Schmitt**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3048-1250>

Universidade CEUMA, Brasil

E-mail: [natalia.murad@hotmail.com](mailto:natalia.murad@hotmail.com)

**Natália Miranda Machado**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7978-1377>

Faculdade São Camilo, Brasil

E-mail: [nataliamirandaml@gmail.com](mailto:nataliamirandaml@gmail.com)

## Resumo

Considerando-se a situação atual mundial, marcada por importantes crises na saúde pública e, mais recentemente, a pandemia causada pela COVID-19. O presente artigo buscou reunir informações e achados de pesquisa a respeito do impacto de tais crises na saúde mental. Trata-se de uma pesquisa de revisão integrativa de literatura. A busca dos artigos científicos foi realizada nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed. Foram selecionados 10 artigos para compor o atual estudo entre 2020 - 2021, posteriormente foram elaboradas discussões acerca dos estudos. O texto traz conceitos relacionados à problemática do novo coronavírus e analisa consequências de medidas adotadas para lidar com situações desse tipo, tem-se notado um pânico generalizado e deterioramento da saúde mental da população. Os achados sugerem um impacto psicológico imediato na população, sendo essa situação secundária à pandemia. Foi observado um aumento no número de sintomas de ansiedade, e até mesmo de depressão. Podemos concluir que, os efeitos da pandemia vêm atingindo de forma direta e indireta a saúde mental dos indivíduos nos mais diferentes aspectos, o que implica em uma situação delicada de saúde pública, que merece receber atenção.

**Palavras-chave:** Saúde mental; Infecções por coronavírus; Pandemia; Surtos de doenças.

---

## Abstract

Considering the current world situation, marked by important crises in public health and, more recently, the pandemic caused by COVID-19, this article sought to gather information and research findings regarding the impact of such crises on mental health. This is an integrative literature review research. The search for scientific articles was carried out in the following databases: Virtual Health Library (VHL), Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) and PubMed. Ten articles were selected to compose the current study between 2020 - 2021, later discussions about the studies were elaborated. The text brings concepts related to the problem of the new coronavirus and analyzes the consequences of measures adopted to deal with situations of this type, there has been a generalized panic and stress on mental health in society. The findings point to an immediate psychological impact on the population as a result of the pandemic, with an increase in anxiety symptoms, and even depression. Therefore, the effects of the pandemic have been directly and indirectly affecting people's mental health in the most diverse aspects, which implies a worrying public health condition.

**Keywords:** Mental health; Coronavirus infections; Pandemic; Disease outbreaks.

## 1. Introdução

A pandemia gerada pelo novo coronavírus (Corona Vírus Disease 2019 - COVID-19) tem apresentado enorme impacto ainda não completamente dimensionado sobre a sociedade. Trata-se de um evento único na história, dado que, no passado, epidemias parecidas se desenvolveram em um cenário de menor globalização (LI et al., 2020). Como medida de prevenção, o isolamento social ocasiona restrições à liberdade e ao contato interpessoal e, conseqüentemente incertezas sobre a doença, crise econômica e estigma a determinados grupos sociais. Esses fatores podem ocasionar alterações emocionais nos sujeitos, levando a um aumento nos sintomas ansiosos e depressivos que podem perdurar mesmo após o fim do surto (BROOKS et al., 2020).

Inicialmente, acreditava-se que o vírus causava mais complicações em pessoas com o sistema imune comprometido, como os idosos e pessoas que apresentavam doenças crônicas e imunossupressoras. A infecção por esse vírus pode causar desde sintomas clínicos respiratórios semelhantes a uma gripe simples até uma pneumonia atípica, podendo levar à óbito. Outros sintomas comumente associados são a perda de paladar e olfato e sintomas menos comuns como náuseas, diarreia, alteração do nível de consciência e lesões de pele. Entretanto, por ser uma doença nova e de rápida mutação, os estudos para compreendê-la melhor continuam (FIOCRUZ, 2020).

Com o intuito de evitar a disseminação descontrolada da doença, foram adotadas medidas de prevenção como o isolamento dos casos suspeitos, o distanciamento social, o uso de máscaras faciais, lavagem frequente das mãos, limpeza dos ambientes e evitar o compartilhamento de objetos (BRASIL, 2020). Entretanto, as pessoas ficando mais tempo nos domicílios, o aumento da jornada de trabalho, preocupações com os filhos que também estão estudando em casa, atritos matrimoniais, aumento no número de casos e de óbitos, entre outras mudanças, contribuiu para o aumento de problemas nas esferas sociais, econômicas, educacionais, físicas e psicológicas dos indivíduos (SILVA et al., 2020).

Em geral, pandemias de doenças infecciosas aumentam níveis de estresse e insegurança (XIAO et al., 2020). Ao compreender esses possíveis impactos, torna-se mais coerente a adoção de medidas de intervenções para prevenção e monitoramento da saúde.

Diante do exposto, a importância do presente estudo faz-se necessária devido aos grandes impactos sofridos, que vão muito além da infecção viral, mas referindo-se também ao bem-estar da população, com mudanças de rotina e desencadeamento de transtornos mentais, englobando a ansiedade e depressão. Além disso, disponibilizar-se-á conteúdo para reflexão sobre a construção de políticas públicas que norteiam a sociedade. Esforços emergenciais de diferentes áreas do conhecimento são demandados a propor formas de lidar com o contexto que permeia a crise.

## 2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de revisão integrativa da literatura. As bases de dados utilizadas para coleta dos dados foram: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed.

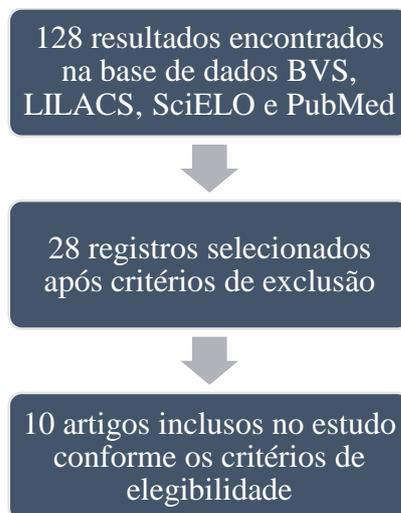
Foram empregados os seguintes descritores para elaboração do estudo: Infecções por Coronavírus, Pandemias, COVID-19 e Saúde Mental, de acordo com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Foi utilizado combinações dos descritores com auxílio do operador lógico booleano “AND”. Com base nos resultados de busca, foi procedida a leitura de todos os títulos, seguida da leitura dos resumos das produções científicas.

Os critérios de inclusão foram estudos publicados no período entre o ano de 2020-2021, em idioma português e inglês, com o texto completo, disponível on-line gratuitamente para leitura e/ou download. Os artigos selecionados foram analisados na íntegra, avaliando as discussões referentes ao impacto do coronavírus na saúde mental das pessoas.

Após aplicados os critérios de elegibilidade acima descritos, excluídas as duplicidades e lidos os resumos com o objetivo de identificar aqueles que versavam adequadamente sobre o tema, foram selecionados 10 artigos, através dos quais foi embasado

o trabalho, conforme o Fluxograma 1.

**Fluxograma 1** – Sistematização da filtragem de artigos para confecção do estudo.



Fonte: Autores (2022).

### 3. Resultados e Discussão

Atualmente, a pandemia continua gerando preocupação em autoridades sanitárias e na população mundial (OMS, 2020). Desde o início da pandemia, ações e normas foram impostas, com o intuito de reduzir o contato interpessoal nas principais aglomerações. Ademais, máscaras e os cuidados de higiene foram medidas que alteraram drasticamente o cotidiano da população geral, sendo que tal realidade foi favorável para a descontinuação das relações sociais (CASAGRANDE et al., 2020).

A Secretaria da Saúde do Estado do Paraná, define a saúde mental:

“Saúde mental é o equilíbrio emocional entre o patrimônio interno e as exigências ou vivências externas. É a capacidade de administrar a própria vida e as suas emoções dentro de um amplo espectro de variações sem, contudo, perder o valor do real e do precioso. É ser capaz de ser sujeito de suas próprias ações sem perder a noção de tempo e espaço. É buscar viver a vida na sua plenitude máxima, respeitando o legal e o outro” (SECRETARIA DE SAÚDE DO ESTADO DO PARANÁ, 2020, s. p.).

Pessoas com transtornos mentais pré-existentes podem ter o quadro agravado. Além disso, esse grupo demanda maior atenção também pelo fato de ser mais suscetível à infecção e suas consequências. Esta vulnerabilidade aumentada pode estar relacionada à subestimação ou pouca atenção aos riscos da infecção; ao declínio cognitivo, à frágil rede de proteção e ainda às barreiras de acesso aos serviços de saúde que usualmente estas pessoas enfrentam. Portanto, ser portador de doença mental, por si só, já compromete o acesso a um tratamento efetivo para a COVID-19, conforme exposto na Figura 1.

**Figura 1** – Nuvem de palavras obtida para a questão: Defina em uma palavra seu sentimento perante a pandemia de COVID-19 (n = 979).



Fonte: Brasil (2020).

No cenário de pandemia, com o aumento da ansiedade, restrição da movimentação e suspensão das atividades de trabalho, é esperado o aumento do uso abusivo de substâncias que se associa ao aumento da violência doméstica (GUNNELL et al., 2020). Com o fechamento das escolas, existe ainda a real possibilidade de uma epidemia de abuso infantil. Nesse contexto de violência, crise econômica e grandes incertezas deve-se atentar também para o aumento do risco de suicídios.

Dentre os principais estressores durante a pandemia pela COVID-19 destacam-se o medo da infecção, o isolamento físico, a inadequação das informações, a estigmatização e discriminação, as barreiras para vivenciar o luto daqueles que foram a óbito, além das perdas financeiras (BROOKS et al., 2020).

A perda de um ente querido traduz um nível elevado de sofrimento e pesar, e implica a vivência de um processo de luto inerente. À medida que as mortes pela COVID-19 acontecem, aumentam o comprometimento na saúde mental, consequências físicas, mentais e sociais relacionadas ao isolamento, elevando os riscos de se desenvolver o luto complicado.

O entendimento do real impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental da população demandará tempo e estudos apropriados. No entanto, baseado em situações semelhantes de epidemias recentes e desastres de grandes proporções, sabe-se que o adoecimento mental é inevitável e tende a superar a morbidade relacionada diretamente à infecção. No cenário brasileiro esta situação se agrava em função da crise político-institucional e divergências de orientações de fontes oficiais, amplificando a insegurança e ansiedade.

### 3.1 Depressão

A depressão tornar-se-á, em 20 anos, um grave problema de saúde pública. Trata-se de uma patologia multifatorial, causada pela deficiência de alguns neurotransmissores específicos (dopamina, serotonina e noradrenalina), os quais associam-se à regulação da atividade motora, humor, sono e apetite e, quando o indivíduo já é geneticamente predisposto, adicionado ao estresse, episódios depressivos podem surgir (BRASIL, 2019).

### 3.2 Ansiedade

Os documentos institucionais incorporam diversas prescrições de condutas com a finalidade de melhorar a qualidade de vida e atenuar os efeitos psicológicos do isolamento. De um modo geral, as orientações se repetem, com pequenas variações: evitar hábitos que possam gerar sofrimento, como a desinformação e o consumo de notícias sensacionalistas; evitar igualmente os excessos de informação, sendo sugerido filtrar as fontes e reduzir o número de vezes da procura por atualização sobre a Covid-19; fornecer aos idosos, especialmente aqueles com declínio cognitivo/ demências, informações claras sobre a pandemia e orientações objetivas sobre medidas de higiene; buscar reduzir o estigma e a rotulação das pessoas que foram infectadas; evitar o ócio, mas também a falta de pausas e descansos no home office; organizar uma rotina que equilibre atenção a si, ao trabalho e à família; manter atividades físicas, em ambientes protegidos ou em espaços abertos sem aglomerações; praticar atividades de

relaxamento e meditação; manter contato telefônico ou online com familiares e amigos; ter iniciativas solidárias em relação a vizinhos ou outras pessoas ou famílias na comunidade, especialmente pessoas idosas morando sozinhas (IASC, 2020; LA FOLLIA et al., 2020).

Pesquisas advertem à população que, em situações de distanciamento e isolamento, algumas formas de mal-estar são comuns, como a sensação de impotência, tédio, solidão, irritabilidade, tristeza e medos diversos (de adoecer, morrer, perder os meios de subsistência, transmitir o vírus), podendo levar a alterações de apetite e sono, a conflitos familiares e a excessos no consumo de álcool ou drogas ilícitas. Os idosos, em especial aqueles com declínio cognitivo ou demências, são identificados como particularmente vulneráveis a alterações emocionais e comportamentais (CEPEDES 2020; IASC, 2000).

No caso de crianças, podem reaparecer comportamentos já superados, como urinar na cama (enurese), chupar os dedos ou demandar dormir com os pais (CEPEDES, 2020d; OMS, 2015). Além disso, em sintonia com dados de epidemias passadas, começam a surgir evidências do aumento de casos de violência familiar, geralmente dirigida às mulheres e aos filhos, associada ao aumento do tempo de convivência em casa, à sobrecarga pelas múltiplas tarefas domésticas e à existência prévia de relações abusivas, ao lado da menor disponibilidade de acesso a serviços públicos e instituições nas quais obter ajuda e proteção (MARQUES et al., 2020; CEPEDES, 2020).

O Ministério da Saúde anunciou, recentemente, a criação de programa de suporte psicológico por meio de teleconsultas a profissionais da linha de frente no combate à epidemia (BRASIL, 2020).

O confinamento imposto pela Covid-19, que já foi descrito como o “maior experimento psicológico do mundo” (VAN HOOFF, 2020), vem colocando à prova a capacidade humana de extrair o sentido do sofrimento e desafiando indivíduos e a sociedade, no Brasil e em todo o planeta, a promoverem formas de coesão que amortizem o impacto de experiências-limite na vida mental.

#### **4. Considerações Finais**

Sintetizando, ressalta-se que a ameaça é verdadeira, e diante dela as reações poderão ser as mais diferentes possíveis, sendo cada uma delas legítima diante da seriedade da questão. Os efeitos da pandemia vêm acometendo de forma direta e indireta a saúde mental da população nos mais diversos âmbitos, o que resulta em uma séria questão de saúde pública.

Até então, podemos concluir que partindo do ponto de vista da saúde mental, uma epidemia de alta relevância resulta em uma agitação psicossocial com capacidade de ultrapassar as habilidades de enfrentamento dos indivíduos acometidos. Podemos considerar, inclusive, que a população como um todo, sofre tensões e aborrecimentos em maior ou menor gravidade. Dessa maneira é importante que exista uma construção participativa de enfrentamento envolvendo os diferentes atores sociais inseridos nesse processo, ou seja, a população, o poder sanitário e a força pública.

Portanto, a fim de lidar com essa situação da forma mais maleável e saudável possível, é necessário que a população tente estabelecer uma rotina saudável, com momentos de reflexão e conseqüentemente autoconhecimento. São atitudes positivas e construtivas: pausas ao assistir veículos de comunicação transmitindo notícias que possam transmitir sentimentos de angústia ou tristeza, praticar alguma atividade laboral, reservar momentos para atividades que proporcionem relaxamento e satisfação, e principalmente, procurar sempre fortalecer vínculos afetivos – mesmo que à distância – com amigos e familiares que possam possibilitar um bem-estar coletivo maior.

Os impactos da pandemia do vírus COVID-19 na saúde mental da população perdurarão através dos anos e, portanto, deverão ser analisados a curto, médio e longo prazo. Logo é de grande importância a produção de maior número de estudos acadêmicos e pesquisas acerca do tema, a fim de, no futuro, auxiliar na confecção de *guidelines* no diagnóstico e tratamento de diversas patologias que afetam a saúde mental.

## Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde - *Coronavírus – COVID-19*. 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acessado em: 30/04/2021
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção*. 2019. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>. Acesso em: 10 de maio de 2021.
- BROOKS, S. K., *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet journal*, v. 395, p. 912-920, mar. 2020.
- CASAGRANDE, M. *et al.* The enemy who sealed the world: effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep Medicine*, v. 75, p. 12–20, 2020.
- ; FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde. *Saúde mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendações gerais*. Brasília, 2020.
- DIAS I. C. *et al.* Os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, v. 30, p. e8218, 2021.
- FARO, A. *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia*, v. 37, 2020..
- FIOCRUZ. Fundação Oswaldo Cruz. *Covid-19 Perguntas e respostas*. 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/pergunta/quais-os-sintomas-do-coronavirus>. Acessado em 30/04/2021.
- LA FOLLIA. Laboratório de Pesquisa em Saúde Mental e Terapia Ocupacional da UFSCAR *et al.* *Cuidando da sua saúde mental em tempos de Coronavírus*. 2020a. Disponível em: Acesso em: 25 abr. 2020.
- LIMA, R. C. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 30, n. 2, 2020.
- LI, S. *et al.* The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, p. 20-32, 2020.
- NABUCO, G.; OLIVEIRA, M. H. P. P.; AFONSO, M. P. D. O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental: qual é o papel da Atenção Primária à Saúde? *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*. v. 15, n. 42, p. 2532, 2020.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). *Intervenções recomendadas em saúde mental e apoio psicossocial (Smaps) durante a pandemia*. 2020a. Disponível em: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53017/OPASBRANMHMHCVID19200026\\_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53017/OPASBRANMHMHCVID19200026_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acessado em: 19 de maio de 2021.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). *Transtornos Mentais – Principais Fatos, Depressão*. 2020b. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>. Acessado em: 10 de maio de 2021.
- SILVA, H. G. N.; SANTOS, L. E. S.; OLIVEIRA, A. K. S. Efeitos da pandemia no novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. *Journal nursing health*, v. 10, (n.esp.), p. e20104007, 2020.
- SILVA, H. N. *et al.* Efeitos da pandemia no novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. *Journal of Nursing and Health*, v. 10, p. e20104007, 2020.
- TOMIM, G. C.; NASCIMENTO, D. T. O impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental da população brasileira. *RAHIS, Revista de Administração Hospitalar e Inovação em Saúde*, v. 18, n 3, p.96-112, 2021.
- VAN HOOFF, E. Lockdown is the world's biggest psychological experiment - *and we will pay the price*. Disponível em: Acesso em: 25 abr. 2020.
- XIAO H. *et al.* Social capital and sleep quality in individuals who self-isolated for 14 days during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in January 2020 in China. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, v. 26, p. e923921/1-8, 2020.