



Impacto da Pandemia de Covid-19 na Saúde Mental

Impact of the Covid-19 Pandemic on Mental Health

Raphael Pueblo Santos de Oliveira

Resumo: A pandemia de covid-19 teve efeitos devastadores na saúde mental global, exacerbando condições preexistentes e levando ao surgimento de novos distúrbios emocionais. Este estudo revisa a literatura existente sobre o impacto da pandemia na saúde mental, com foco em depressão, ansiedade, estresse e outros transtornos psicológicos. Através de uma revisão sistemática, foram analisados ensaios clínicos e publicações de tratamento, destacando os principais avanços no manejo da saúde mental durante a pandemia. Após a avaliação crítica dos títulos e resumos com base nos critérios de exclusão, foram selecionados 5 artigos para análise aprofundada. Os resultados da revisão sugerem que a pandemia de covid-19 teve um impacto profundo e duradouro na saúde mental global. Indivíduos que anteriormente não apresentavam problemas psicológicos começaram a experimentar sintomas de ansiedade, depressão e estresse devido às pressões sociais e econômicas impostas pela pandemia. Para que o cuidado com a saúde mental seja verdadeiramente inclusivo e eficaz, é necessário investir em infraestrutura digital e capacitar profissionais para lidar com os desafios impostos por crises como a pandemia de covid-19, garantindo que ninguém seja abandonado.

Palavras-chave: covid-19; saúde mental; depressão; ansiedade; pandemia.

Abstract: The covid-19 pandemic has had devastating effects on global mental health, exacerbating pre-existing conditions and leading to the emergence of new emotional disorders. This study reviews the existing literature on the pandemic's impact on mental health, focusing on depression, anxiety, stress, and other psychological disorders. Through a systematic review, clinical trials and treatment publications were analyzed, highlighting key advances in mental health management during the pandemic. After critically evaluating titles and abstracts based on exclusion criteria, five articles were selected for in-depth analysis. The review results suggest that the covid-19 pandemic has had a profound and lasting impact on global mental health. Individuals who previously did not exhibit psychological problems began experiencing symptoms of anxiety, depression, and stress due to the social and economic pressures imposed by the pandemic. To ensure that mental health care is truly inclusive and effective, it is necessary to invest in digital infrastructure and train professionals to address the challenges posed by crises such as the covid-19 pandemic, ensuring that no one is left behind.

Keywords: covid-19; mental health; depression; anxiety; pandemic.

INTRODUÇÃO

A pandemia de covid-19, iniciada no final de 2019, não apenas representou uma crise sanitária global, mas também gerou uma série de desafios psicológicos que afetaram a saúde mental da população em escala mundial. A rápida propagação do vírus e as medidas necessárias para contê-lo, como o distanciamento social e o isolamento, impactaram profundamente o bem-estar emocional das pessoas. Segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), houve um aumento

considerável nos transtornos de ansiedade e depressão durante a pandemia, afetando grupos de todas as idades e contextos sociais (Who, 2021).

O isolamento social, uma das principais estratégias para conter a disseminação do vírus, privou muitas pessoas de redes de apoio emocional, exacerbando sentimentos de solidão e desamparo. Estudos realizados por Brooks *et al.* (2020) mostram que as medidas de quarentena prolongada contribuíram significativamente para o aumento de sintomas de estresse, ansiedade e depressão, especialmente entre populações vulneráveis, como idosos e indivíduos com condições pré-existent de saúde mental. Além disso, o medo constante do contágio e a perda de familiares devido a covid-19 agravaram ainda mais esse cenário de vulnerabilidade emocional (Brooks *et al.*, 2020).

Outro fator relevante foi a insegurança econômica decorrente da pandemia. Milhões de pessoas em todo o mundo perderam seus empregos ou enfrentaram cortes salariais, o que gerou uma maior pressão sobre a saúde mental. Segundo Kaye *et al.* (2020), o desemprego, a precariedade financeira e a incerteza quanto ao futuro tem sido associado a um aumento dos índices de ansiedade e distúrbios relacionados ao estresse. Este cenário é especialmente preocupante em países de baixa e média renda, onde o acesso a cuidados de saúde mental é limitado, exacerbando as desigualdades já existentes (Kaye *et al.*, 2020).

Além disso, os profissionais de saúde, que estiveram na linha de frente do combate a pandemia, foram severamente afetados em termos de saúde mental. Trabalhos de Pappa *et al.* (2020) indicam que a carga de trabalho excessiva, o risco constante de contaminação e o luto pela perda de pacientes aumentaram os casos de burnout, estresse pós-traumático e depressão entre esses profissionais. Esse cenário reforça a importância de se considerar o impacto psicológico da pandemia não apenas na população geral, mas também em grupos específicos que sofreram mais diretamente os efeitos da crise sanitária.

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo revisar a literatura existente sobre os impactos da pandemia de covid-19 na saúde mental. O foco desta revisão é identificar os principais transtornos psicológicos associados a pandemia, como ansiedade, depressão e estresse, além de discutir as intervenções mais eficazes para o manejo dessas condições. A revisão também pretende abordar os avanços recentes no tratamento desses transtornos, considerando as limitações impostas pelas medidas de distanciamento social e a necessidade de intervenções inovadoras, como as terapias online. Esta pesquisa visa contribuir para o entendimento dos desafios e soluções emergentes no campo da saúde mental durante a pandemia.

METODOLOGIA

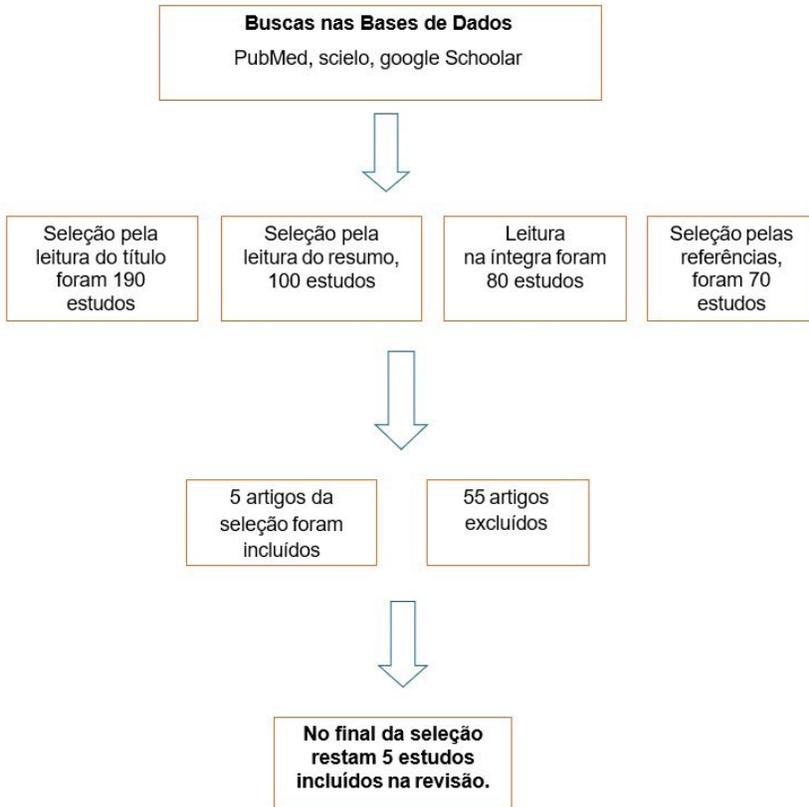
Realizou-se uma revisão sistemática nas bases de dados MEDLINE, LILACS, Google Acadêmico, PubMed e Periódicos CAPES utilizando uma estratégia de busca abrangente para identificar estudos publicados entre janeiro de 2013 e setembro de 2023 em língua portuguesa, inglesa e espanhola.

Os critérios de inclusão nesta revisão foram: ensaios clínicos e tratamentos, artigos publicados nos últimos 10 anos (2013-2023), com texto completo disponível, nos idiomas português, inglês e espanhol, e que abordassem o impacto da pandemia de covid-19 na saúde mental.

RESULTADOS

Com a aplicação dos métodos de busca descritos, foram encontrados 260 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão, a seleção foi realizada da seguinte forma: a partir da disponibilidade de texto completo, foram identificados 190 artigos. Ao focar em ensaios clínicos e tratamentos, o número reduziu para 160. Por fim, restringindo a seleção aos artigos publicados nos últimos 10 anos (2013-2023), restaram 55 artigos (figura 1).

Figura 1 - Fluxograma da seleção dos artigos.



Fonte: autoria própria.

Após a avaliação crítica dos títulos e resumos com base nos critérios de exclusão, foram selecionados 5 artigos para análise aprofundada, conforme esquematizado na figura 1. Estes artigos estão descritos na tabela 1.

Tabela 1 - Artigos usados nesse estudo.

Autor	Título	Objetivo	Resultados
Aro <i>et al.</i> 2020	Covid-19 saúde mental: a emergência e o cuidado.	Reunir informação e achados de pesquisa a respeito do impacto de tais crises na saúde mental	O atual cenário de potencial catástrofe em saúde mental o que requer ainda mais atenção do poder público só será devidamente conhecido após passado o período.
Machado <i>et al.</i> 2020	Impactos da pandemia da covid-19 e das estratégias de distanciamento físico na saúde mental da população brasileira.	Avaliar as possíveis influências da pandemia da covid-19 e do distanciamento físico na saúde mental.	É preciso adotar novas estratégias para assegurar o acesso a tratamentos psiquiátricos, psicoterapia, apoio psicológico e manter a organização dos serviços de saúde mental.
Marques <i>et al.</i> 2022	Depressão e estresse ocupacional em profissionais de saúde.	Estudar os efeitos do estresse ocupacional e da depressão em profissionais de saúde.	Maior prevalência de depressão entre profissionais de saúde.
Nabuco <i>et al.</i> 2020	O impacto da pandemia pela covid-19 na saúde mental e o papel da Atenção Primária à Saúde.	Apresentar uma proposta para a atuação das equipes de Atenção Primária à Saúde.	A Atenção Primária à Saúde, com suas características e atributos, deve identificar famílias com risco aumentado, contribuindo para o enfrentamento à covid-19.
Ornel <i>et al.</i> 2020	Pandemia de medo e covid-19: impacto na saúde mental.	Discutir o impacto da pandemia na saúde mental e possíveis paralelos com surtos infecciosos em escala global.	Destacam-se a necessidade de ações estratégicas para reduzir os efeitos do medo e do adoecimento mental durante e após a pandemia.

Fonte: autoria própria.

Os resultados da revisão sugerem que a pandemia de covid-19 teve um impacto profundo e duradouro na saúde mental global. Indivíduos que anteriormente não apresentavam problemas psicológicos começaram a experimentar sintomas de ansiedade, depressão e estresse devido às pressões sociais e econômicas impostas pela pandemia. Conforme relatado por Brooks *et al.* (2020), o isolamento social e o distanciamento físico, que eram medidas necessárias para conter a propagação do vírus, contribuíram para sentimentos de solidão e desesperança, especialmente em grupos como idosos, crianças e adolescentes, que dependem fortemente das interações sociais para seu desenvolvimento e bem-estar psicológico.

Além disso, a incerteza econômica gerada pela pandemia também foi um fator significativo para o aumento dos transtornos mentais. Milhões de pessoas perderam seus empregos, e muitas famílias enfrentaram dificuldades financeiras consideráveis. Estudos realizados por Damiano *et al.* (2021) indicam que o estresse financeiro está fortemente correlacionado com o aumento da ansiedade e depressão, com impactos particularmente graves em populações de baixa renda. Essa incerteza econômica não apenas prejudicou o bem-estar psicológico, mas também limitou o acesso a serviços de saúde mental, já que muitos indivíduos priorizaram suas necessidades básicas sobre o cuidado com a saúde mental. Os profissionais de saúde foram um dos grupos mais afetados pela pandemia. Pappa *et al.* (2020) destacam que esses trabalhadores enfrentaram uma pressão sem precedentes devido à carga de trabalho excessiva, ao medo constante de contrair o vírus e à necessidade de lidar com o luto pela perda de pacientes. Isso resultou em níveis elevados de burnout, depressão, ansiedade e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Em muitos casos, esses profissionais não conseguiram acessar o suporte psicológico adequado devido à sobrecarga dos sistemas de saúde e às restrições de tempo, o que agravou ainda mais os problemas de saúde mental.

As terapias online surgiram como uma solução viável durante a pandemia, oferecendo suporte psicológico a pessoas que estavam isoladas ou que não tinham acesso a serviços de saúde mental presenciais. Segundo Ornell *et al.* (2020), as intervenções psicológicas remotas, como terapia cognitivo-comportamental e grupos de apoio online, mostraram-se eficazes na redução dos sintomas de ansiedade e depressão. No entanto, a falta de infraestrutura digital em algumas áreas, especialmente em países de baixa e média renda, impediu que muitas pessoas se beneficiassem dessas intervenções. Isso reforça a necessidade de expandir o acesso à internet e a dispositivos tecnológicos como uma prioridade de saúde pública para mitigar as disparidades de acesso a tratamentos de saúde mental.

Outro aspecto importante a ser considerado é o impacto da pandemia sobre indivíduos que já possuíam condições preexistentes de saúde mental. Segundo estudos de Huang e Zhao (2020), esses indivíduos foram mais propensos a experimentar uma piora significativa de seus sintomas durante a pandemia. O fechamento de serviços de saúde mental presenciais e a interrupção de tratamentos regulares aumentaram os níveis de estresse e ansiedade, levando a uma escalada de crises psicológicas que exigem atenção urgente do sistema de saúde.

Apesar das dificuldades, a pandemia também catalisou inovações no campo da saúde mental. A necessidade de adaptar as intervenções para um formato remoto incentivou o desenvolvimento de novas plataformas de telemedicina e o aprimoramento de terapias baseadas em tecnologia. Algumas dessas inovações, como a realidade virtual para o tratamento de fobias e TEPT, estão sendo avaliadas quanto à sua eficácia e têm o potencial de transformar o futuro do cuidado com a saúde mental (Lee *et al.*, 2023). No entanto, ainda é necessária mais pesquisa para garantir que essas novas abordagens sejam acessíveis e eficazes para uma ampla gama de populações.

A pandemia de covid-19 exacerbou os problemas de saúde mental em todo o mundo, mas também destacou a necessidade de um investimento contínuo e adaptativo nos serviços de saúde mental. É essencial que governos e organizações de saúde globalmente priorizem o fortalecimento das redes de apoio psicossocial e garantam o acesso equitativo a intervenções eficazes, como terapias online, para reduzir os impactos desiguais da pandemia sobre a saúde mental. A continuidade da pesquisa sobre os efeitos da pandemia e a eficácia das novas intervenções será fundamental para enfrentar os desafios futuros e melhorar a qualidade de vida das populações afetadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia de covid-19 expôs de maneira contundente a fragilidade da saúde mental em tempos de crise global. O aumento significativo de casos de ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) evidenciou a necessidade urgente de respostas contínuas e adaptativas dos sistemas de saúde mental.

Fortalecer as redes de apoio psicossocial, garantir o acesso a intervenções eficazes e desenvolver estratégias para enfrentar crises futuras são medidas essenciais para mitigar os impactos duradouros da pandemia na saúde mental da população global.

Além disso, as intervenções online se mostraram promissoras como alternativas de tratamento durante o período de distanciamento social. No entanto, é crucial que governos e instituições de saúde garantam a equidade no acesso a esses serviços, particularmente em comunidades mais vulneráveis e com menos acesso à tecnologia. Para que o cuidado com a saúde mental seja verdadeiramente inclusivo e eficaz, é necessário investir em infraestrutura digital e capacitar profissionais para lidar com os desafios impostos por crises como a pandemia de covid-19, garantindo que ninguém seja deixado para trás.

REFERÊNCIAS

BROOKS, S. K. *et al.* **The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.** *The Lancet*, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 2020.

DAMIANO, Rodolfo F.; DI SANTI, Talita; BEACH, Scott; PAN, Pedro M.; LUCCHETTI, Alessandra L.; SMITH, Felicia A.; FORLENZA, Orestes V.; FRICCHIONE, Gregory L.; MIGUEL, Eurípedes C.; LUCCHETTI, Giancarlo. **Mental health interventions following covid-19 and other coronavirus infections: a systematic review of current recommendations and meta-analysis of randomized controlled trials.** *Brazilian Journal of Psychiatry*, São Paulo, v. 43, n. 6, 2021.

FARO, André; BAHIANO, Milena de Andrade; NAKANO, Tatiana de Cassia; REIS, Catiele; SILVA, Brenda Fernanda Pereira da; VITTI, Lais Santos. **COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado.** Estudos de Psicologia (Campinas), v. 37, 2020.

HUANG, Y.; ZHAO, N. **Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey.** Psychiatry Research, v. 288, p. 112954, 2020.

LEE, Seul-Ah; HEO, Simyang; KIM, Somin; PARK, Chaeyeon; JUNG, Yujin; JI, Garam; LEE, Hyeon-Ah; KIM, Kibum; KIM, Sungkean; KIM, Bin-Na; KIM, Ji Sun. **The effectiveness of virtual reality intervention for COVID-19-related psychological distress: a systematic review.** Psychiatry Investigation, v. 20, n. 4, p. 357-368, 2023.

MACHADO, D. B.; TEIXEIRA, C. S. S.; ROCHA, A. dos S.; ALVES, F. J. O. **COVID-19 e saúde mental: potenciais impactos e estratégias de atenção psicossocial.** In: BARRETO, M. L.; PINTO JUNIOR, E. P.; ARAGÃO, E.; BARBALHETTO, M. (org.). Construindo o conhecimento nos atuais da pandemia de COVID-19: aspectos biomédicos, clínico-assistenciais, epidemiológicos e sociais. Salvador: Edufba, 2020. v. 2. DOI: <https://doi.org/10.97718/85665300757.010>.

NABUCO, G.; PIRES DE OLIVEIRA, M. H. 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, Rio de Janeiro, v. 15, n. 42, p. 2532, 2020. DOI: 10.5712/rbmfc15(42)2532. Disponível em: <https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/2532>. Acesso em: 22 ago. 2024.

ORNELL, Felipe; SCHUCH, Jaqueline Bohrer; SORDI, Anne Orgler; KESSLER, Felix Henrique Paim. **Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias.** Debates em Psiquiatria, [S.l.], p. 1-2, Abr./Jun. 2020. Editorial.

PAPPA, S. *et al.* **Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the covid-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis.** Brain, Behavior, and Immunity, v. 88, p. 901-907, 2020.

SANTOS, Paulo Otávio Colella dos. **Impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental.** 2021. Monografia (Graduação em Economia) – Universidade de São Paulo, 2021.