

Repercussões da ansiedade em tempos de pandemia: papel do psicólogo e possíveis estratégias de manejo na saúde mental

*Jacqueline Cardoso Miléo
Pâmella Carolina da Silva Andrade
Paulo José de Souza Connor*

DOI: 10.47573/aya.5379.2.95.22

RESUMO

A pandemia de COVID-19, causada pelo vírus SARS-coV-2 ou novo coronavírus, tem provocado ou intensificado problemas relacionados à saúde mental da população em escala global, tais como ansiedade, stress, depressão, entre outros. Nesse sentido, o presente trabalho busca identificar fatores desencadeantes do transtorno ou estado de ansiedade e definir estratégias utilizadas pelo psicólogo no enfrentamento do problema em questão. Conclui-se que a pandemia se apresentou como fator impulsionador do transtorno ou estado ansioso em grande parte da população. Este fato trouxe reflexões acerca dos cuidados com a saúde mental, reafirmando a importância da assistência psicológica em qualquer situação. Além disso, o surto pandêmico incentivou a psicologia a buscar ainda mais aperfeiçoamento profissional para lidar com os atendimentos emergenciais.

Palavras-chave: ansiedade. COVID-19. pandemia. psicólogo. Saúde Mental.

INTRODUÇÃO

O termo ansiedade vem ganhando destaque nos meios de comunicação e literatura acadêmica especializada na área da Saúde. Estes destaques têm fomentado uma errônea ideia de que tal sintomatologia tenha surgido de forma recente na história da humanidade. Contudo, a ansiedade ou estado ansioso, sempre fez parte da vida das pessoas, os primeiros relatos sobre sua existência se dão anos antes de Cristo. Há relatos encontrados em obras como *Íliada* datadas no século VIII (SHORTER, 1997; NARDI, 2006). Não obstante, ao longo da história, a ansiedade vem se tornando cada vez mais visível, surgindo na literatura médica em meados do século XIX, também adentrando nos quadros das neuroses com os estudos de Freud (CORDAS, 2007).

Inicialmente podemos dizer que a ansiedade é um mecanismo de alerta presente em todos os seres humanos. É uma forma do psiquismo comunicar que o indivíduo está em perigo. Um contexto de ansiedade normal, não ocasiona prejuízo ainda que o sujeito seja acometido pelo desconforto proveniente. Já no que tange a ansiedade patológica, o referido autor explicita que os prejuízos ocorrem na vida, levando a pessoa a se perceber frágil e vulnerável (CASTILLO *et al.*, 2000).

Os sintomas psicológicos mais comuns da ansiedade patológica são: insônia, irritabilidade, pensamentos acelerados, falta de concentração, sintomas físicos: taquicardia, dores de cabeça, tontura, sudorese fria, entre outros. Além dos sintomas físicos e psicológicos, a ansiedade pode causar mudanças comportamentais e ser prejudicial à vida profissional, social e pessoal de forma considerável, a ponto da própria pessoa não conseguir estabelecer ou manter vínculos sociais (BATISTA, 2005). É importante situar que, o que difere a ansiedade normal da patológica é o tempo e a recorrência dos sintomas, além dos prejuízos causados na qualidade de vida do indivíduo.

Para Nascimento (2021), o transtorno da ansiedade foi considerado um dos transtornos mentais mais recorrentes no mundo, principalmente no Brasil, por isso, reconhecido como o “mal do século”. Cerca de 18,6 milhões de brasileiros lideram o ranking mundial e apresentam quadro de ansiedade em algum grau.

Com o advento da globalização e desenvolvimento tecnológico, as pessoas passaram a se colocar uma cobrança maior, buscando encaixar-se em um padrão surreal. A vida acelerada e as rotinas acabam levando as pessoas guardarem suas angústias e obterem estímulos de fuga para não se perceberem com os seus próprios medos. Contudo, em 2020 essa aceleração da rotina sofreu um drástico corte com o advento de uma doença que até então sem cura que começou a massacrar a humanidade e transformar a vida das pessoas.¹

Com as medidas implementadas pelos órgãos de saúde (OMS) e a transformação drástica em modelos de comportamentos, sendo agora, o isolamento social, distanciamento, trabalho remoto, restrições de contato, como formas de prevenção de contaminação, por outro lado, acabou acelerando outra sintomatologia, pois a maioria não conseguiu lidar com a sua própria companhia na administração da nova forma de viver, dado que nesse primeiro momento a esperança para uma cura que não existia e a data para que as restrições terminassem também pareciam distantes. Desta forma, o surgimento da COVID-19, aceleraram o medo, angústia e preocupações levando à drásticas alterações na saúde mental das pessoas (AQUINO, 2020)

Diante desta nova doença, torna-se um fator similar ao da ansiedade, levando muitos a confusão e desespero, com os sintomas da COVID-19. Tais sintomas, são: dificuldade de respirar ou falta de ar, perda da fala ou mobilidade, confusão mental e dor no peito. Com isso, eclodiram grandes impactos, principalmente na saúde mental, pois, os contextos similares que a ansiedade proporciona tanto somático como psíquico, ocasionou no contexto da pandemia uma confusão e desespero onde muitos se perguntavam se o que tinham era COVID-19 ou ansiedade, inerente a isso também, a pandemia abriu outras portas, recalçando nessas pessoas um sentimento de que não somos eternos, que uma ameaça invisível pode destruir todos os sonhos em menos de sete dias, a imagem da morte, algo da qual não temos o registro de memória, tornou-se tão real.

Nesse sentido, o trabalho objetiva analisar as repercussões da ansiedade na sociedade diante da pandemia da COVID-19 e mais especificamente, indicar os fatores desencadeantes da ansiedade e apontar estratégias utilizadas pelo profissional psicólogo para minimizar os impactos da pandemia na saúde mental. Afim de atingir esses objetivos, algumas questões foram traçadas para nortear o estudo: por que a sensação de morte algo tão forte durante o estado de ansiedade? Qual a fala por trás dos sintomas que a pandemia veio revelar?

METODOLOGIA

Este estudo teve fases de desenvolvimento, escolha do tema, pergunta problema, justificativa, hipóteses e delineamento do objetivo geral e específicos. Realizado revisão da literatura integrativa, fichamento de textos, no qual foi utilizado fontes eletrônicas e físicas como artigos e livros científicos. O tipo de pesquisa é de natureza bibliográfica, qualitativa e o delineamento explicativo. (GIL, 2007).

A ANSIEDADE DIANTE DA IMINÊNCIA DA MORTE

Não sabemos qual é a sensação de morte ou que é a morte, nosso psiquismo trabalha via traços que vai obtendo ao longo do nosso desenvolvimento. Nesse sentido, torna-se oportuno

1 A COVID-19, iniciou-se na China no final de 2019, chegando ao resto do mundo, inclusive no Brasil, a partir de março de 2020. (AQUINO, 2020)

tuno o seguinte questionamento: que sentido a ansiedade traz diante da iminência de morte? Conforme Batista (2005) ansiedade trata-se de um mecanismo de defesa e alerta, perante um contexto ou situação associada para a pessoa como um perigo real ou não real. Conforme o autor, tal comportamento é comum em todos os seres humanos.

Já na visão de Viana (2010), o contexto da ansiedade abrange um sentido de busca pela sobrevivência. A autora relata que o sujeito ao longo do seu desenvolvimento adquire a capacidade de prever eventos provocadores de ansiedade, mediante á estímulos e respostas ou a traços de memória que o mesmo adquire. Para Ferreira (2020), a ansiedade se estabelece quando o sujeito percebe sua segurança ameaçada ou que essa ameaça se manifeste nas relações pessoais, como trabalho, escola, faculdade.

Segundo Kaplan e Sadock (1997), a ansiedade se manifesta de forma multifacetada, porém, sempre em dupla perspectiva: sintomas somáticos e os sintomas psíquicos. O primeiro se apresenta no corpo, ou seja, sintomas físicos como; dor cabeça, dor abdominal, sudorese, tremores, manchas na pele, entre outros e os sintomas psíquico; irritabilidade, stress, impulsividade, etc. Para os autores essa dupla multifacetada, representa um mecanismo do aparelho psíquico mediante a uma situação interpretada como ameaça. Os fatores ansiogênicos, de fato, representam sinais internos de autopreservação; os incômodos, perturbações ou desconfortos são ocasionados por uma situação real, ou não real que incita o psiquismo a buscar defesas (FERREIRA *et al.*, 2009).

É possível perceber que é consenso na literatura pertinente da temática em questão de que a ansiedade é um sentimento basal em que é necessária relação afetiva. Porém, mesmo sendo um sentimento que faz parte, o contexto da ansiedade torna-se nocivo quando é intercalado as exigências do mundo moderno, haja vista que as sobrecargas de informações, cobranças por produtividade, eficiência, eficácia e; medos reais e imaginários fazem com que esse alerta tome outro sentido, ocasionando prejuízos psicossociais para o indivíduo (MAIA, 2020, p. 2).

É neste contexto que somático e psíquico também se interligam levando a pessoa a um conflito, e ao medo da morte. Exposto nos estudos de Freud como uma conduta neurótica e psicótica. (MAIA, 2020), no entanto, quem vem a ser acometido pelos sintomas de ansiedade e suas várias vertentes, ansiedade generalizada, transtorno do pânico, transtorno misto ansioso e depressivo, outros transtornos mistos; por desenvolver sintoma somático que se apresenta ao longo do corpo como sudoreses, tremores, sensação que a pessoa percebe seu corpo estando fora do lugar, dores e sensibilidade maior sobre o próprio corpo, náuseas, taquicardia, dispneia dificuldade de respirar, inquietude, sensação de perigo iminente e sensação de vulnerabilidade, em comorbidade com os sintomas psíquicos como os pensamentos de impotências, limitação, negativismo, que o pior vai ocorrer, tragédia, falta de concentração nas coisas que faz, sintomas que o tempo é curto e não vai da conta, aceleração do tempo e que o tempo está se esvaindo de suas mãos, ou que o tempo não passa (controle em ambos), excesso de fome e muito sono ou o inverso. (MAIA, 2020, p. 4).

De acordo com Vanzeler (2020), os sintomas da ansiedade são confundidos no contexto puramente orgânico e não psíquico, ocorrendo a psicossomatização, a qual o próprio sujeito não sabe identificar ou reconhecer. Conforme a autora, se faz necessário passar por um tripé: avaliação médica, psicológica e psiquiátrica, para que o diagnóstico possa ser realizado.

Não obstante, se a ansiedade é uma forma de proteção, qual o sentido de pensarmos que morreremos? De acordo com Pissetta (2008) ansiedade é uma forma de fugirmos das nossas próprias angústias dos medos primitivos inconscientes e vedamos isso, nossa verdade basal pela via sintomática da ansiedade. De acordo com Freud (1921), em seus escritos, tal termo havia sido inserido nos quadros neuróticos, como histeria, melancolia e neurastenia, já que o termo ansiedade não existia no quadro nosológico. Freud (1921) mostra que as posições ocasionadas pelos traumas originais deixam marcas, traços e que eles se manifestam depois pela via da neurose como sintoma principal se a neurose faz parte do contexto da ansiedade, podemos perceber que o registro de morte venha na cobrança ou encontro com essa fissura do real que leva o sujeito ao seu desamparo e pânico associando com a morte, os sintomas ansiosos por ativarem o somático potencializa as sensações de medo. Laplanche (1998), durante os estudos na obra de Freud, coloca o termo ansiedade como um sinônimo de medo. O que podemos perceber é que nesses três pólos há neurose, angústia e medo. Diante desse contexto, autores como Cordas (2007), também descrevem que os sintomas clínicos da ansiedade estão interligados as estruturas neuróticas e ao próprio conceito de neurose que Freud apresentou como histórias.

Conforme Ferreira (2009) se a ansiedade é uma defesa então elas nos defenderem da angústia nossa verdade, inconsciente, mesmo que tal registro de morte não faça parte do inconsciente o contexto de morte desencadeado pela ansiedade em demandas psicossomáticas estão atreladas ao que nomeamos de desamparo primordial, neste contexto Freud (1921) descreve a angústia sendo um produto do nosso próprio desamparo que se inicia na infância como a criança vai registrando isso diante os traços de memórias e como essas elaborações vão sendo desenvolvidas ao longo da história de vida de cada pessoa.

Para André (2001) o contexto da ansiedade na infância do recém-nascido se dá não pelo nascimento e sim pelas falhas de cuidado que ocasionam a sensação de desamparo e medo. O que podemos perceber é que a constituição que faz a morte, na verdade é um medo avassalador não elaborado de um momento inconsciente e arcaico do sujeito. Para Ferreira (2009), um medo que não tem forma ou objeto, porém que acarrete a sensação de morte, na verdade está ligado a noção do desamparo, o próprio termo *Hilflosigkeit* de acordo ainda com o referido autor na tradução quer dizer ausência de ajuda, ou seja, dentro de uma situação de desespero e traumática não simbolizada (lembrado em registro) ocasiona total desestrutura a pessoa, que realmente experiência uma sensação de morte, mesmo nunca tendo morrido.

Diferente de outras tragédias como desastres naturais ou doenças conhecidas, o qual se pode nomear um objeto, o surgimento da COVID-19, por ser uma doença invisível e repleta de mistérios no seu primeiro momento, isso potencializou também as neuroses, pois com a eclosão da Covid no Brasil, proporcionou o isolamento social, lockdown, bombardeamento midiática de informações reais e fake news. Com isso, os medos inconscientes e as sensações de uma morte iminente apenas potencializaram aquilo que já existia em todas as pessoas o medo do fim, da morte, ocasionando deste modo um surto, silencioso de ansiedade, resultando impacto com prejuízos na saúde mental das pessoas, inerente a idade. Neste sentido, há necessidade de se especificar as emergências e desastres causados no período pandêmico na saúde mental (Rodrigues *et al*, 2020).

O IMPACTO DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL

A pandemia trouxe impactos significativos na vida dos sujeitos, afetando diretamente o corpo físico e a saúde mental, podendo aumentar consideravelmente os índices de ansiedade e depressão, assim como doenças oriundas destes sintomas. Pois, a pandemia modificou rotinas, formas de estabelecer contatos familiares, de amizade, profissionais e pessoais (CREPALDI, 2020).

Além disso, para Faro (2020) vários fatores podem motivar o estresse favorecendo o aparecimento do transtorno de ansiedade, esses estressores também podem estar associados às medidas protetivas para evitar o contágio. Por exemplo: o isolamento social, o convívio maior com a família no mesmo ambiente causando desgastes nas relações familiares, a perda do emprego ou trabalho em casa sem a companhia de colegas de trabalho, perdas de entes queridos sem haver despedida adequada, entre outros fatores que podem existir.

Sendo assim, para Lima (2020) houve aumento no estado de saúde mental da sociedade, inclusive associados a transtornos mentais já existentes, porém a pandemia evidenciou ainda mais comportamentos e sintomas de ansiedade. O transtorno da ansiedade também está atrelado a fatores neurológicos, onde suas alterações são apresentadas também em situações que causam medo e situações pós-traumáticas.

Segundo Casetto (2006) também explana sobre a ansiedade num contexto neurobiológico. No sistema orgânico, existem os aspectos metabólicos, homeostáticos interligados ao cérebro, que corrompido pela presença de alerta de perigo produzido, ou não, pelo ambiente, promove sensações de perigo eminente, ocasionando a liberação e propagação de substâncias de defesa produzidas pelo cérebro, noradrenalina e cortisol. Tais substâncias, para Lima (2018) são hormônios relacionados ao sistema nervoso, no entanto, ocorre quando o indivíduo passa por estresse e medo, o cérebro aciona sinais de alerta. Estas substâncias causam as seguintes reações no corpo: taquicardia (batimentos acelerados), tensão (aumento da pressão muscular), afetando a saúde mental do indivíduo. Contudo, é importante a busca por especialistas para realização de avaliação diagnóstica e acompanhamento psicoterapêutico para melhorar o quadro ansioso. Com as perdas reais e imaginárias causadas pela pandemia, se torna relevante citar o luto como uma de suas drásticas consequências.

LUTO E PANDEMIA

Com a pandemia e o alto contágio do vírus o distanciamento foi necessário, familiares foram obrigados a se manter longe dos seus entes queridos e os pacientes precisaram ser isolados em seus quartos ou em salas de hospitais. Segundo Kubler- Ross (1996) o ambiente hospitalar pode trazer um conjunto de sensações como solidão e frieza por tudo o que se compõe o local. O barulho, o cheiro, as pessoas desconhecidas e o medo elevado de morte.

Segundo Crepaldi (2020) Devido às mortes em massa e por uma doença de alto contágio, os rituais de despedidas tiveram que ser modificados, assim dificultando a elaboração do luto dos entes queridos, dando a ideia que a morte não ocorreu de fato. Em alguns casos se utilizam chamadas de vídeos para simbolizar a despedida. Para Crepaldi (2020) o contato verbal e não verbal é essencial no processo de despedida, pois com a COVID-19 as pessoas passaram

a utilizar recursos tecnológicos para manter contato com familiares internados nos hospitais e adoecidos em suas residências. Assim, causando angústia e ansiedade pelo medo excessivo da morte e perda do seu ente querido, compreende-se que “há muitas razões para fugir de encarar a morte calmamente. Uma das mais importantes é que, hoje em dia, morrer é triste demais sob vários aspectos, sobretudo é muito solitário, muito mecânico e desumano” (KUBLER-ROSS, 1996, p. 19). Segundo Freud (1917 [1915], p.142) “[...] O luto, de modo geral, é a reação à perda de um ente querido, à perda de alguma abstração que ocupou o lugar de um ente querido, como o país, a liberdade ou o ideal de alguém, e assim por diante.”

Para Kubler-Ross (1996) existem 5 estágios do luto, podemos entender este como a perda de um objeto amoroso ou também o recebimento de uma notícia de uma doença terminal. Nos estágios que podem ser vivenciados pelos indivíduos se estabelece como primeiro estágio a negação onde a pessoa vai buscar formas de que aquele diagnóstico ou notícia não seja verdadeira, podendo buscar novas opiniões médicas e realizações de novos exames, na raiva a pessoa pode não aceitar sua condição médica e projeta seus sentimentos de forma negativa no ambiente, na família e nos profissionais de saúde, na barganha o indivíduo busca negociar com outro, consigo mesma ou com Deus, como se melhorasse tudo seria diferente, na depressão é quando a pessoa começa a lidar com o recebimento da notícia e a perda. E aceitação se dá quando o indivíduo já organizou seus sentimentos e consegue lidar com maior facilidade sobre sua atual condição de saúde.

POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÕES

Para Aquino (2020), a pandemia da COVID-19, causou vários problemas na saúde de forma geral, especificamente na saúde mental. Diante do fato, houve a necessidade de reformulação das estratégias de atendimentos psicológicos.

A partir das publicações do Conselho Federal de Psicologia (2020), pesquisas científicas foram inseridas durante o surto da pandemia da COVID-19, com isso, foram evidenciadas novas estratégias na adequação do funcionamento de clínicas, hospitais, empresas, entre outras áreas de atuação da psicologia. Assim, seguindo as orientações do conselho federal de psicologia. Neste contexto, uma das estratégias realizadas até o momento, foi o uso das tecnologias como auxílio nas demandas de atendimento presencial, que passaram a ser virtuais e na modalidade online. As modalidades online ocorrem por meios de recursos eletrônicos: celulares, tablets, teleatendimento por plataformas online, fiscalizadas pelo conselho federal de psicologia, de modo a constatar o trabalho ético do profissional.

Para Crepaldi (2020) o trabalho dos psicólogos foi de grande importância no processo de vivência da pandemia da COVID-19, os acolhimentos se deram de forma remota, com estratégias de escuta da angústia do sujeito diante do medo da morte de si e do outro, em relação ao processo de doença, luto e outras demandas de caráter psicológico.

Com o uso de celulares, foi possível realizar psico educação com a população em geral, realizando orientações sobre da Covid 19 com objetivo de prevenção e promoção da saúde e principalmente sobre a saúde mental. Na área da saúde, foram distribuídos materiais impressos como cartilha informativa de locais gratuitos de acompanhamento psicológico para profissionais de saúde, pacientes e familiares, nestes locais gratuitos de atendimentos psicológicos, foram

citadas as clínicas escolas das universidades de cada região. Os plantões psicológicos proporcionam maior eficiência nos atendimentos psicológicos emergenciais. (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2020)

Ainda, o Conselho Federal de Psicologia (2020) ressalta que na área da saúde os profissionais realizaram trabalhos voltados às PICS – (Práticas Integrativas complementares), que se referem a trabalhos voltados para prevenção, proteção e recuperação da saúde pós COVID-19 e treinamento e capacitação do uso de equipamentos de proteção individual nos hospitais e clínicas.

No que se refere ao trabalho da psicologia no contexto geral da ansiedade, Gagliato (2020) aponta ser essencial evitar notícias sobre a Covid e em alguns casos, as redes sociais, para não alimentar sensações de perigo produzido pelo medo. Para Dutra (2004) o psicólogo inicialmente estabelecerá vínculo com o sujeito, escutando tecnicamente sua angústia, o deixando livremente falar, possibilitando-o a contatar sua essência, mostrando possíveis aspectos que necessitam de atenção e desta forma o sujeito consiga elaborar, conseguindo lidar com as situações que lhe causam sintomas de ansiedade.

Entre as estratégias de lidar com a ansiedade, evitar os meios de comunicação que afetam a saúde mental do indivíduo é citado como eficaz. A exemplo, as redes sociais, televisão, rádio que proporcionam más notícias sobre a Covid 19 pelo mundo. Estas afirmativas, tem gerado conflitos internos aqueles que o apreciam, além das notícias que não são verdadeiras, chamadas (fakes news) nas redes sociais. Tais fatos, estimulam ainda mais sintomas da ansiedade, principalmente no que tange, pensamentos negativos e falsas expectativas de que algo ruim acontecerá (NOAL, 2020)

Segundo Jansen (2007) outros métodos que auxiliam no tratamento da ansiedade são os exercícios físicos, danças, escutar músicas, viajar e realizar hábitos que estimulam pensamentos positivos. Estes, trazem a liberação dos hormônios do prazer, serotonina e dopamina, devolvendo ao indivíduo a qualidade de vida e bem-estar.

Em situações de emergências e desastres como efeito da pandemia, também proporciona outras formas de prevenção e promoção da saúde mental utilizadas para auxiliar a demanda populacional em situações de sofrimento psíquico. Por exemplo, as redes de atenção via telefone 180 violência doméstica, plataformas online 24h como o CVV (Centro de Valorização da vida), atendimento psicológico online, plantões psicológicos, redes sociais, entre outros (NOAL, 2020)

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O tema ansiedade trouxe amplas reflexões acerca de sua existência ao longo do tempo, mas em específico em tempos de pandemia. A ansiedade remete a um transtorno que afeta grande massa da sociedade, por se tratar a princípio de uma condição neurobiológica e psicológica. A primeira fala do sistema nervoso e função de organização que pode afetar o comportamento e a segunda retrata o funcionamento do psiquismo e da subjetividade diante dos eventos ansiogênicos (KUYBIDA, 2021).

Os autores ressaltam que o transtorno é considerado patológico quando manifestado, sensações de angústia, medo exagerado de que algo negativo acontecerá, sensação de perigo

iminente, preocupações exageradas sobre o futuro e em nível elevado não está no controle do indivíduo (NOAL, 2020).

Com isso, foi possível perceber que os autores supracitados em suas colocações, confirmam quando falam que a ansiedade é um sentimento basal que se faz necessário numa relação afetiva, algo que afeta e tem de afetar, pois, é um alerta que a toca. Porém, mesmo sendo um sentimento que faz parte, a ansiedade também é intercalada as exigências do mundo moderno, sobrecargas de informações, cobranças, medos reais e imaginários que fazem com que esse alerta tenha outro sentido, promovendo prejuízos com ou sem motivos aparentes (MAIA, 2020)

No entanto, foi evidenciado que a manifestação da ansiedade além de comum na sociedade, se difere em cada pessoa, ou seja, os sintomas e como a pessoa lida com seu comportamento, é o que difere cada indivíduo. Neste sentido, para os autores, cada pessoa apresenta sintomatologia diferente e em seu psiquismo ocorrem bloqueios que surgem como mecanismos de defesa que inconscientemente podem ser recalçados em situações consideradas dolorosas que parecem ser incontroláveis e prejudiciais nas áreas biopsicossociais (COELHO *et al.*, 2008).

Neste contexto, Pereira (2020) relata que a pandemia da COVID-19 traz aspectos biopsicossociais (orgânico, cultural, econômico, familiar e social), que podem ser prejudicados, devido ao distanciamento social e outras formas de prevenção contra a Covid. O distanciamento, tornou-se um dos fatores condicionantes para manifestação da ansiedade, visto que, as pessoas ficam com medo de perder ante queridos, medo de adquirir o vírus, ter limitações no contato social e físico, etc. Estes, podem provocar impactos negativos para quem apresenta predisposição ansiogênica em algum grau patológico, ou seja, leve, médio ou grave.

No contexto pandêmico, a ansiedade também retrata os lutos, as perdas reais e as perdas imaginárias. O luto foi apontado como um acontecimento emergente que propiciou perdas de pessoas, perdas da saúde, da comunicação com familiares, amigos, colegas de trabalho e até mesmo perda de emprego e configurações econômicas. Tais situações geram sentimentos angustiantes que podem ter provocado comorbidades da ansiedade em muitas pessoas como: transtorno pós traumático, transtorno generalizado de ansiedade, transtorno do pânico, fobias, entre outros. Além disso, dentro deste contexto, surgiram desafios aos familiares que perderam seus entes queridos por Covid, a dor de não poder enterrá-los com dignidade, pelas medidas protetivas contra o contágio do vírus. Neste caso, gerando sofrimento para muitos e ainda, tornando-se um gatilho para manifestação da ansiedade (FONTES *et al.*, 2022).

Além disso, profissionais da área da saúde e ambientes de trabalho, tiveram que passar por adequações na forma de atendimento às pessoas. Seguindo a modalidade online, deixando de lado o modelo presencial. A modalidade online através do uso das tecnologias: celular, tablets, plataformas online e utilização de ferramentas virtuais para acolher o maior número de pessoas em situações de emergências em decorrência da COVID-19. O trabalho da psicologia é norteado por seu código de ética, em que preza pela preservação da dignidade humana

Segundo o Conselho Federal de Psicologia (2019) entre as estratégias fornecidas pelas instituições de saúde, estão as atualizações e capacitações profissionais dos psicólogos, para melhor atender a população e garantir efetividade nos atendimentos relacionados às más notícias, no que se refere a psicologia na área da saúde. Essas atualizações foram realizadas com todas as áreas da psicologia em suas diferentes estratégias e manejo emergencial.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo trouxe uma discussão sobre as repercussões do cenário pandêmico da Covid-19 na saúde mental das pessoas e aponta possíveis estratégias utilizadas pelos psicólogos para minimizar o sofrimento do indivíduo, frente aos novos desafios na área da Psicologia.

A pandemia da COVID-19 foi um dos exemplos de situações que podem influenciar sintomas de ansiedade, devido ao medo causado pelas sensações de perdas reais ou simbólicas das pessoas. Os sentimentos compartilhados foram de angústia diante do medo do desconhecido, da falta do contato com o outro, o medo da morte e a vivência dela sem seus rituais de despedida. Com esse cenário a ansiedade se intensificou como um dos quadros psicológicos mais emergentes em estados de calamidades.

A partir da análise bibliográfica foi evidenciado que as pessoas que estão em algum nível de ansiedade, têm perdas significativas em vários aspectos da vida, social, profissional e pessoal. A ansiedade em tempos de pandemia nos trouxe melhor compreensão sobre seus conceitos, sintomas, fatores desencadeantes e medidas interventivas utilizadas pelo psicólogo.

Portanto, além dos fatores que desencadeiam a ansiedade, a psicologia propôs uma dimensão subjetiva, que vai além de seus sintomas orgânicos. Trata-se do alcance de sua essência e não somente de questões biológicas. Isto é, proporciona ao sujeito um encontro com seu “eu”, onde ele se torna capaz de ressignificar a angústia manifestada pela ansiedade.

Foi compreendido que existem formas de lidar com o interno e aprender a controlá-lo, buscando resiliência e capacidade interna de manejar as angústias internas. Sendo assim, a procura do psicólogo é fundamental no processo da saúde mental e continuidade do cuidado.

Diante disso, foi possível perceber também que a psicologia está em constantes transformações no que se refere às técnicas, métodos e estratégias para manejar emergências e desastres, isto é, diante de uma pandemia. Os psicólogos tiveram que se adaptar a uma nova realidade que antes era desconhecida ou nem imaginada. É válido ressaltar que os recursos tecnológicos foram fundamentais para que o tratamento e o trabalho com a saúde mental se tornassem constante, pois com eles foram trabalhados atendimentos psicológicos online, lives, grupos voltados à vivência da pandemia e do impacto na saúde mental. Neste sentido, é importante que os profissionais se mantenham atualizados e busquem qualificação profissional para trabalhar com a saúde mental.

REFERÊNCIAS

AQUINO, E. M. L. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: Potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciênc. Saúde Coletiva*, Bahia, v. 25, pp. 423-446, 2020.

ANDRÉ, Jacques. Entre angústia e desamparo. *Ágora: Estudos em Teoria Psicanalítica* [online]. 2001, v. 4, n. 2 [Acessado 15 Julho 2022], pp. 95-109.

BATISTA, Marcos Antonio; OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. *Psic*, São Paulo, v. 6, n. 2, pp. 43-50, 2005. Batista

CASTILLO, Ana Regina GL *et al.* Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry* [online]. 2000, v. 22, suppl 2 [Acessado 15 Julho 2022], pp. 20-23. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/>

S1516-44462000000600006>. Epub 24 Jan 2001. ISSN 1809-452X. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>.

CASETTO, S.J. Sobre a importância do adoecer: uma visão em perspectiva da psicossomática psicanalítica no século XX. *Psychê*, São Paulo, v. 17, pp. 121-142, 2006.

Conselho Federal de Psicologia (2019). Referências técnicas para atuação de psicólogas(os) nos serviços hospitalares do SUS. Brasília: CFP. Recuperado de: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2019/11/ServHosp_web1.pdf> Acesso em: 25 de Março de 2022.

CREPALDI, M. A. et al. Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. *Estudos de Psicologia*, São Paulo, v. 37, 2020. <<http://doi.org/10.1590/1982-027520203e200090>> Acesso em: 17 de fevereiro de 2022.

COELHO, Nilzabeth Leite e Tourinho, Emmanuel Zagury. O conceito de ansiedade na análise do comportamento. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 2008, v. 21, n. 2 [Acessado 15 Julho 2022]. pp. 171-178.

CORDÁS, T. A.; OLIVEIRA, G. K.; FIGUEIREDO, M., DIDONE, N. Transtornos alimentares: Epidemiologia, Etiologia e Classificação. *Revista Nutrição Profissional*, São Paulo, v. 11 n. 1, p. 12-20, 2007.

DUTRA, Elza. Considerações sobre as significações da psicologia clínica na contemporaneidade. *Estudos de Psicologia*, Natal, v. 9, n. 2, pp. 381-387. 2004.

FARO, A. et al. (2020). COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia*, São Paulo, v.37. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF/#ModalArticles>> Acesso em: 27 de Fevereiro de 2022.

FERREIRA, Florência Cavalcante de Sousa. O transtorno de ansiedade (TA) na perspectiva da psicanálise. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, São Paulo, e. 12, v. 02, pp. 118-128, 2020.

FERREIRA, Camomila Lira et al. Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. *Ciência e Saúde Coletiva* [online]. 2009, v. 14, n. 3 [Acessado 15 Julho 2022], pp. 973-981.

FONTES, Wendney Hudson de Alencar et al. Perdas, Morte e Luto Durante a Pandemia de Covid-19: Uma Revisão da Literatura / Losses, Deaths and Grief During the Covid-19 Pandemic: A Literature Review. ID on line. *Revista de psicologia*, [S.l.], v. 14, n. 51, p. 303-317, jul. 2020. ISSN 1981-117.

FREUD, S. Luto e melancolia. Edição Standard Brasileiras das Obras Completas de Sigmund Freud, Ed. Imago, Rio de Janeiro, v. 14, 1917 [1915]/1974.,

FREUD, S. Psicologia de Grupo e a Análise do Ego. Edição Standard Brasileiras das Obras Completas de Sigmund Freud, Ed. Imago, Rio de Janeiro, v. 18, 1921/1974.

GAGLIATO, M. (2020). Guia Preliminar como lidar com os aspectos Psicossociais e de Saúde mental referente ao surto de COVID – 19. Versão 1.5.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D.T. (Org.) Métodos de pesquisa. Coordenado pela Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e pelo Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>> Acesso em: 09 de Março de 2022.

JANSEN, JM., et al., orgs. *Medicina da Noite: da cronobiologia à prática clínica*, Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2007. 340 p. ISBN 978-85-7541-336-4. Available from SciELO Books.

KAPLAN H, SADOCK B e GREBB J. *Compêndio de Psiquiatria: ciências do comportamento e*

- psiquiatria clínica. Porto Alegre, Ed. Artes Médicas Sul, 1997, 7a edição. Pag.545-579.
- KUBLER- Ross, Elisabeth. Sobre a morte e o morrer. Ed. Martins Fontes, São Paulo, e. 7, 1996.
- KUYBIDA, W., KLAINE, G. J., KUROGI, L. T. Atuação do psicólogo hospitalar na pandemia da covid-19: um relato de experiência. CadernoS de PsicologiaS, Curitiba, n. 2, 2021.
- LIMA, R. C. Distanciamento e o isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: Impactos na saúde mental. Physis Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, pp 2-6, 2020.
- LIMA, Anadhelly Cristina da Silva de; et.al. Os Efeitos de Fatores Psicossomáticos no Tecido Cutâneo: Uma Revisão de Literatura. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, ed. 06, v. 03, pp. 32-51, 2018.
- MAIA, Berta Rodrigues e DIAS, Paulo César Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. Estudos de Psicologia (Campinas) [online]. 2020, v. 37 [Acessado 15 Julho 2022] , e200067. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>>. Epub 18 Maio 2020. ISSN 1982-0275. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>.
- NASCIMENTO, V.A. SOUZA, I. D. Transtornos Mentais e Sociedade: vãos e desvãos do sofrimento psíquico em perspectiva multidisciplinar. Editora Científica, Parana, pp. 6-130 , 2021.
- NOAL, D. S. *et al.* Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19. Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, v. 23, pp.266-300, 2020.
- PEREIRA, M. D. *et al.* A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento/: uma revisão integrativa. Research, Society and Development, v. 9, n. 7, pp. 12-14, 2020.
- PISETTA, Maria Angélica Augusto de Mello. Considerações sobre as teorias da angústia em Freud. Psicologia: Ciência e Profissão [online]. 2008, v. 28, n. 2 [Acessado 15 Julho 2022], pp. 404-417.
- RODRIGUES, Karina Furtado, Carpes, Mariana Montez e Raffagnato, Carolina Gomes. Preparação e resposta a desastres do Brasil na pandemia da COVID-19. Revista de Administração Pública [online]. 2020, v. 54, n. 4 [Acessado 15 Julho 2022] , pp. 614-634.
- SILVA, H. G. N. *et al.* Efeitos da pandemia no novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. Jornal Of Nursing And Health, v. 9, n.9, p 2-7, 2020.
- VANZELER, Maria Luzinete Alves. Transtornos de ansiedade e avaliação psicológica: Instrumentos utilizados no Brasil. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, e. 10, v. 13, pp. 100-120, 2020.
- VIANA, Milena de Barros. Freud e Darwin: ansiedade como sinal, uma resposta adaptativa ao perigo. Nat. Hum. São Paulo , v. 12, n. 1, p. 1-33, 2010 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-24302010000100006&lng=pt&nr=1>. acessos em 15 jul. 2022.