

A SAÚDE MENTAL PÓS-COVID-19

Ana Maria Morini

INTRODUÇÃO

A pandemia da Covid-19 impactou a vida das pessoas no mundo todo a partir de dezembro de 2019, quando foram divulgadas as primeiras notícias sobre um vírus altamente contagiante, com potencial de levar a óbito em pouco tempo. No entanto, faltaram informações de que as implicações não seriam apenas na saúde física da população e no setor econômico, mas também na saúde mental dos indivíduos, que pode ser observada como se fossem diferentes ondas, de acordo com os distintos momentos em que exercem pressão na vida dos indivíduos, tanto durante, como após a pandemia.

As informações chegando a todo o momento, sobre os primeiros casos no exterior, as estratégias de enfrentamento para conter a disseminação do vírus, notícias sobre isolamentos e quarentenas aplicados em alguns países, até chegar o primeiro caso no Brasil e o medo de como seria dali para frente.

O inimigo estando cada vez mais perto, numa realidade que foi bastante difícil de assimilar, pelo desconhecimento sobre o novo coronavírus, muitas informações novas a cada dia, confirmando, refutando ou adicionando dados às anteriores. E a vida normal das pessoas foi interrompida abruptamente, deman-

dando novas medidas, novas rotinas e novas maneiras de fazer o que antes era feito de outras formas, ou, simplesmente o abandono de atividades que não eram mais possíveis de serem realizadas.

Na ausência de um medicamento eficaz ou vacina para proteger as pessoas da infecção pela Covid-19, o isolamento social foi uma solução encontrada em diversos países para diminuir a velocidade da contaminação e consequente colapso dos sistemas de saúde. O mundo já vinha sofrendo um processo de transformações constantes por conta da globalização e dos avanços tecnológicos, como, por exemplo, na forma como as pessoas trabalham, estudam, negociam, se divertem e se relacionam.

Neste contexto de pandemia, as soluções oferecidas pelas tecnologias da comunicação para superar as dificuldades impostas pelo isolamento social estão tendo um papel primordial na realização de diversas atividades sem que as pessoas saiam de suas próprias casas.

Algumas atividades profissionais estão sendo desenvolvidas a distância com a mediação da internet, no computador ou *smartphone*; problemas estão sendo debatidos em reuniões virtuais, documentos transmitidos para diversos pontos do país ou do mundo, assim como compras de todos os tipos sendo feitas *on-line*. Atendimento médico intermediados pela tecnologia e, porque não matar um pouco as saudades das pessoas queridas por meio das videochamadas, até mesmo a celebração de datas comemorativas como dia das mães, Páscoa e celebração de aniversários?

Crianças trocaram as salas de aulas pelas salas ou quartos de suas próprias casas. Os abraços, brincadeiras ou até alguns desentendimentos foram substituídos por contatos virtuais, jogos improvisados por pais que, além do *home office*, precisam se desdobrar para entreter os pequenos, além de dar suporte para as aulas *on-line*, atividades para as quais nem sempre estão preparados. Adolescentes precisaram se privar dos encontros com os pares, esportes, atividades escolares e sociais, tão importantes para seu desenvolvimento psicológico e social.

E a tão conhecida e discutida globalização que comprime espaços, derruba fronteiras e aproxima pessoas e empresas, traz igualmente como consequência, a facilitação da transmissão de vírus, entre eles, o da Covid-19 (ORNELL *et al.*, 2020). Entre o excesso de informações transmitidas com o auxílio das modernas tecnologias da informação, infelizmente, encontram-se também as notícias falsas, sensacionalistas, carentes de fundamentação científica que podem levar à reações impróprias para o trato da doença além de gerar mais sofrimentos

psíquicos desnecessários ou reações de raiva, comportamentos agressivos ou sentimento de injustiça.

E como ficamos nós, simples humanos, diante de tantas informações, notícias tristes de pessoas que não conseguiram vencer o vírus e ainda por cima, somos privados do acolhimento afetuoso de amigos e parentes mais chegados?

Nesse sentido, o objetivo deste capítulo é promover uma discussão dos comprometimentos à saúde mental que a situação da pandemia e do isolamento social podem trazer às pessoas, não apenas aos profissionais que estão na linha de frente da saúde, mas à população em geral. Dentro de um contexto de gestão 4.0, espera-se que as informações levantadas ofereçam um suporte aos gestores das empresas brasileiras para lidar com esta problemática junto aos seus colaboradores.

1. ATENÇÃO AOS RISCOS À SAÚDE MENTAL DECORRENTES DE EPIDEMIAS/PANDEMIAS

Devido ao curto prazo da presença da Covid-19 na vida das pessoas, ainda não foram desenvolvidos estudos consistentes sobre suas reais consequências físicas nos organismos das pessoas, nem sobre possíveis implicações psicológicas, tanto relacionadas à doença em si e também ao isolamento social e outras medidas de distanciamento sociais adotadas para a não disseminação do vírus.

Quando falamos em implicações psicológicas nos referimos em prejuízos à saúde mental que, por sua vez, é definida pela Organização Mundial da Saúde – OMS, como sendo um estado de bem-estar em que o indivíduo realiza suas próprias habilidades, consegue lidar com o estresse normal da vida e trabalhar de forma produtiva, além de oferecer sua contribuição à comunidade da qual faz parte (WHO, 2018).

Diante de tantos desastres naturais, guerras, conflitos, desmoronamentos, enchentes e incêndios de grandes proporções que a humanidade tem presenciado, não somente o serviço de emergência médica e de pronto atendimento tem sido chamado para socorrer as vítimas. Profissionais da área da saúde mental também têm sido convidados para contribuir com seus conhecimentos científicos no suporte psicológico e social que os eventos mencionados requerem. A psicologia se viu então no desafio de aplicar suas contribuições teóricas e técnicas para esses momentos que têm sido cada vez mais comuns no mundo em que vivemos.

No caso específico da Covid-19, o profissional da psicologia pode oferecer acolhimento diante do medo e insegurança decorrentes de muitas questões relacionadas à transmissão do vírus, às possíveis sequelas da doença, risco de morte e luto de pessoas próximas e familiares que geram medo, insegurança, ansiedade e estresse.

A esses problemas, acrescenta-se ainda, que no contexto desta pandemia, quando ocorre a perda de um ente querido, a elaboração do luto não poderá contar com os rituais que aliviam um pouco a dor e servem de consolo, dependendo da cultura ou religião da qual a pessoa faz parte. A impossibilidade de um ritual tradicional, como um velório, uma última despedida, um abraço dos conhecidos, tão importantes para certo consolo diante da morte, podem trazer consequências emocionais posteriores, ou aumentar o tempo e intensidade do sofrimento psicológico daqueles que perderam pessoas queridas.

Junto com as primeiras informações sobre um novo tipo de coronavírus na cidade de Wuhan na República Popular da China, que ainda não havia sido identificado em seres humanos, a proporção da periculosidade do mesmo só foi aumentando até que em março de 2020 a Organização Mundial de Saúde – OMS – declarou que se tratava de uma pandemia, ou seja, uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (WHO, 2020). Este fato mobilizou a OMS e todos os países no sentido de travarem uma batalha comum, com compartilhamento de informações para aprimorar as estratégias de combate à propagação do vírus e ações de cooperação e solidariedade global.

A rapidez com que as informações chegam a todos os cantos do mundo globalizado é fundamental para que as respostas sejam rápidas também, mas, em contrapartida, aceleram o sentimento de medo e, muitas vezes, pânico entre as pessoas. As redes sociais fazem parte da vida de uma grande parcela da população e, nesse contexto de pandemia, elas têm facilitado o suporte social e acesso aos serviços de saúde mental e aconselhamento psicológico (CRUZ *et al.*, 2020). No entanto, os autores alertam que a propagação de notícias falsas, pânico, negativismos, muitas vezes podem disparar transtornos emocionais, comprometendo a saúde mental de pessoas mais vulneráveis.

As preocupações, o medo, um sentimento de aperto no peito e as incertezas levam as pessoas a buscarem o máximo de informações que têm acesso. A crise se instala pelo sentimento de maior proximidade com o perigo, com a catástrofe e pela imaginação da própria pessoa dentro do cenário catastrófico. Uma possível reação é a negação, não acreditar que poderá ser atingida, que seguirá sua vida como sempre fez e evitar contatos com fontes de informações sobre os

fatos. Funciona como um mecanismo de defesa do eu para evitar o sofrimento. Mas essa atitude pode trazer consequências perigosas para sua saúde física, e não apenas emocional.

Viver em situação de isolamento social requer a reflexão sobre novas rotinas e novos hábitos que terão que ser incorporados na vida das pessoas e como elas irão se organizar dentro desta nova realidade. Algumas questões têm que ser respondidas, entre elas, se a atividade profissional poderá ser desenvolvida dentro das próprias residências. Se a resposta for negativa, como será feito o deslocamento e atuação de forma segura. E se nenhuma das possibilidades puder ser executada, ou seja, a pessoa perder seu emprego ou sua atuação como autônoma precisar ser interrompida, a reorganização de sua vida será mais profunda ainda.

O medo, por exemplo, funciona como uma defesa para as pessoas que se sentem em perigo e servirá como alerta para o preparo de respostas adequadas ao enfrentamento ou fuga da ameaça, depois do julgamento de qual solução seria mais adequada diante da situação e das condições pessoais no momento. Quando a intensidade do medo costuma ser desproporcional ao perigo, causando um sofrimento além do que se pode ser tolerado, ou quando o medo é crônico, é muito provável que dê origem a alguns transtornos psicológicos que poderão afetar a saúde mental das pessoas (ORNELL *et al.*, 2020).

Em uma pandemia, onde as ameaças são constantes e intensas é de se esperar que o nível do medo, da ansiedade e de estresse seja aumentado na maioria das pessoas e, no caso daquelas que já apresentavam sintomas de transtornos psicológicos, os mesmos podem ser intensificados consideravelmente.

Além do medo da infecção por um vírus, que tem subtraído a vida de tantas pessoas e de ser altamente contagiante, a literatura tem mostrado que o isolamento social adotado para diminuir o risco de disseminação pode comprometer o bem-estar psicológico das pessoas, conforme mostraremos mais adiante em diversas publicações acadêmicas.

As consequências da pandemia na saúde emocional não têm recebido atenção adequada por parte dos governos e responsáveis pela saúde pública. Mesmo na China, que já passou por diversas epidemias que demandaram atendimentos de emergência, as intervenções psicológicas têm sido feitas de maneira ineficaz (LI DUAN, 2020). O surto da Covid-19 revelou que os problemas não foram superados, o autor acrescenta, pois, o número de profissionais de psicologia é bem inferior ao necessário para atender a população em situações de emergência, o que faz com que muitos profissionais sem a formação adequada forneçam amparo às pessoas com algum transtorno mental.

2. OS EFEITOS DA QUARENTENA E ISOLAMENTO SOCIAL NA SAÚDE MENTAL DAS PESSOAS

Como falamos anteriormente, ainda são raras as publicações acadêmicas sobre os efeitos da quarentena e isolamento social na saúde mental das pessoas em decorrência da Covid-19, então, vamos conferir o que estudos realizados com pessoas submetidas a quarentenas por outras epidemias têm para nos ensinar a enfrentar este desafio.

Precisamos estar atentos às nossas emoções, a sinais de tristezas profundas e às emoções daqueles que fazem parte de nossos relacionamentos. Em organizações, os líderes precisam promover espaços em que seus colaboradores se sintam seguros para falar de seus medos, suas dúvidas, além das previsíveis dificuldades para realização de atividades remotas, quando for o caso. Falar de emoções é um caminho para entendê-las, e quando forem encontradas barreiras, é aconselhável a intermediação de um profissional da psicologia para ajudar o enfrentamento e fortalecimento de sua segurança emocional.

Antes de abordarmos propriamente os estudos, para fins de elucidação, vamos apresentar a definição de dois termos que têm sido frequentemente utilizados nesta época de pandemia. A quarentena refere-se à separação e restrição de movimento das pessoas que foram potencialmente expostas a uma doença contagiosa com o objetivo de verificar se foram infectadas, reduzindo desta maneira, o risco de transmissão para outras pessoas. Já o isolamento seria a separação das pessoas que foram diagnosticadas com uma doença contagiosa daquelas que não estão doentes; no entanto, os dois termos são frequentemente usados de forma equivalente, especialmente na comunicação com o público (BROOKS *et al.*, 2020).

Uma revisão da literatura sobre os impactos psicológicos da quarentena na saúde mental selecionou 24 publicações entre 3166 analisadas cujas amostras incluíram grupos de pessoas submetidas a quarentenas nas epidemias SARS-COV-1, H1N1, Ebola e o surto da Síndrome Respiratória do Oriente Médio (BROOKS *et al.*, 2020). Os dados levantados sugerem que a quarentena tem o potencial de dar origem a sintomas psicopatológicos, tais como, sintomas de estresse pós-traumático, confusão e raiva. Os pesquisadores alertaram que o nível de estresse diário e os sintomas do estresse pós-traumático podem ser fatores de risco para o desenvolvimento de depressão. Acrescentaram que, em relação à perda financeira, as pessoas de camadas mais pobres da população mostraram

quantidades significativamente mais altas de estresse pós-traumático e sintomas depressivos.

Brooks *et al.* (2020) revelaram que os estressores encontrados foram os seguintes: maior duração da quarentena, o medo de infecção, frustração, tédio, suprimentos inadequados, informação, perda financeira e o estigma que perceberam por parte das outras pessoas. Alguns dos estudos selecionados na revisão sugeriram que os efeitos encontrados se prolongaram por muito tempo; foi o caso de alguns profissionais da área da saúde que apresentaram abuso ou dependência de álcool três anos após a quarentena. Muitos participantes também relataram que continuaram a se envolver em comportamentos de prevenção, como lavar frequentemente as mãos, esquivar-se de locais com várias pessoas e, no caso de profissionais da saúde, procuraram minimizar o contato direto com os pacientes ou até mesmo, abandonar o trabalho.

Os pesquisadores recomendam que esses impactos possam ser atenuados se algumas medidas forem tomadas, como o fornecimento de informações claras sobre as razões e importância da quarentena e dos protocolos a serem seguidos além do fornecimento dos suprimentos necessários.

Será que nossos hábitos voltarão aos anteriores à pandemia? Certamente aprendemos muito sobre facilitadores de transmissão de vírus, e, se continuarmos cuidadosos com nossa higiene, como mantermos as mãos sempre limpas e evitar tocar os olhos, nariz e boca, evitaremos aquelas gripes, conjuntivites e outras infecções que interferem em nossas rotinas pessoais e profissionais e que tiram nossa energia.

Os pesquisadores esclarecem que, embora os dados levantados na revisão sugerirem que os impactos psicológicos na quarentena podem ser abrangentes, substanciais e duradouros, isso não implica que ela não deve ser utilizada, uma vez que os impactos psicológicos por não fazê-lo e permitir a propagação da doença poderiam ser piores. No entanto, privar as pessoas de sua liberdade para o bem público em geral é muitas vezes controverso e precisa ser tratado com cuidado, fornecendo todas as informações com clareza e os suprimentos básicos que a população necessita.

Dessa forma, a retomada das rotinas deve ser feita dentro de todas as normas de segurança, com todos os equipamentos necessários de proteção, além do distanciamento mínimo recomendado para evitar contágio.

É importante destacar que as amostras dos estudos selecionados eram relativamente pequenas, não passando de algumas centenas de pessoas, assim como o período de quarentena foi relativamente curto, ou seja, entre dez e vinte e um

dias (AFONSO, 2020). Este autor acrescenta que a quarentena praticada na pandemia da Covid-19 envolveu milhões de pessoas de forma simultânea no mundo todo e o fato de não ter previsão de término representa um risco adicional à saúde mental das pessoas.

Uma revisão integrada da literatura, que pretendeu investigar as consequências na saúde mental em indivíduos que foram submetidos ao isolamento social durante a pandemia da Covid-19, verificou que os mesmos estariam mais suscetíveis a apresentar transtornos de saúde mental apresentando sintomas de sofrimento psíquico, como estresse, ansiedade e depressão (PEREIRA *et al.*, 2020).

Afonso e Figueira (2020), baseando-se em dados encontrados na literatura científica discriminam três situações de risco para a saúde mental que poderão surgir em decorrência da pandemia da Covid-19:

- O **burnout** especificamente para médicos e profissionais da área da saúde envolvidos no tratamento das pessoas infectadas, assim como a outros profissionais que prestam assistência à população afetada diretamente ou indiretamente à doença. Estes profissionais trabalham durante longas horas e sofrem pressão nos serviços de urgência, nas unidades de cuidados intensivos e nas outras estruturas de saúde em que atendem os doentes. Estes fatores podem desencadear diminuição da motivação e gerar desinteresse pela atividade profissional, assim como sentimento de mal-estar no trabalho, podendo evoluir para sentimentos de inadequação e fracasso com consequente queda do rendimento profissional, faltas e negligência. Se a situação persistir, o profissional pode atingir o estado de exaustão, depressão, ansiedade e alterações físicas de origem emocional, como cefaleia, insônia e outras, além de dependência e abuso de ansiolíticos, álcool e, em uma situação mais extrema, poderá experimentar pensamentos suicidas.
- O **isolamento social** adotado por diversos países como medida profilática de controle da disseminação da infecção. A literatura aponta diversos sintomas psicopatológicos associados à quarentena, como já mencionamos no estudo anterior, ou seja, depressão, irritabilidade, ansiedade, medo, raiva, insônia e outros. Algumas consequências foram observadas em longo prazo, como, após três anos da liberação da quarentena, verificou-se aumento de risco de uso abusivo e dependência de álcool, sintomas de perturbação de estresse pós-traumático e depressão. Algumas pessoas continuaram a agir após o término da quarentena como se

ainda corressem riscos de infecção, apresentando comportamentos de distanciamento social, evitando locais públicos. A liberação do confinamento sem a existência de um tratamento seguro e de uma vacina faz com que as pessoas continuem sentindo medo, tanto de se infectar como de infectar os outros, medo de contrair uma doença grave, medo de morrer. Esse medo constante pode levar a níveis anormais de ansiedade e estresse crônico e os indivíduos terão o desafio de serem resilientes para não adoecerem psicologicamente.

- As consequências sobre a saúde mental por conta da **crise econômica** decorrentes da paralisação das atividades. As dificuldades econômicas decorrentes desta pandemia poderão elevar o nível de pobreza de milhões de pessoas em todo o mundo e o risco de desemprego provavelmente impactará a saúde mental da população.

A pandemia da Covid-19 trouxe ao mundo uma situação inédita em que muitas questões precisam ser respondidas, assim, Afonso e Figueira (2020) convidam os cientistas da área da psiquiatria e saúde mental a apresentarem à comunidade científica estudos inéditos que permitam aumentar a compreensão deste fenômeno de saúde pública. A comunidade científica está facilitando a publicação de artigos acadêmicos que acrescentem informações novas sobre o vírus, possíveis tratamentos e consequências físicas e psicológicas para fornecer à população de maneira geral, informações consistentes e seguras enquanto aguardamos uma vacina eficiente.

Zwielewski *et al.* (2020) reconhecem as repercussões na saúde mental em decorrência da crise da Covid-19 e percebem falhas no modo de enfrentamento da pandemia, razão pela qual eles propõem discutir e sugerir estudos de desenvolvimento de protocolos para atendimento nesta área, tanto em suspeitos de contágio, em enfermos, familiares ou equipes de saúde que trabalham na linha de frente do tratamento da Covid-19.

Os autores verificaram a escassez de literatura técnico-científica sobre protocolos de atendimento para pessoas que precisam permanecer isoladas por conta da pandemia e ressaltam a importância da quarentena para evitar a disseminação do vírus, porém, reconhecem que a mesma pode trazer sensações desagradáveis, desconfortáveis ou dolorosas para muitas pessoas em decorrência da separação e confinamento, suspensão dos rituais de luto, sentimento de perda da liberdade, de solidão, tédio, incertezas quanto ao futuro, possíveis suicídios, ataques de pânico e raiva.

A literatura mostra o aumento de sintomas de ansiedade e pressões psicológicas nas pessoas causadas pela pandemia, com aumento de estresse psicológico relacionado às situações de emergências e crises que, por sua vez, demandam o desenvolvimento de estratégias de orientação, atenção e tratamento à saúde mental dos envolvidos (ZWIELEWSKI *et al.*, 2020). Os autores concluem que os atendimentos psicológicos desenvolvidos e recomendados pela OMS para situações de desastres e crises eram realizados presencialmente e que não atendem às necessidades em situação de pandemia, com isolamento social. Sugerem o investimento em protocolos de atendimento que cheguem a um número abrangente de pessoas acometidas por estresse, ansiedade, medo e outros sentimentos que podem comprometer o bem-estar psicológico delas por causa do isolamento e da quarentena na pandemia.

Zwielewski *et al.* (2020) sugerem que sejam facilitados a realização de atendimentos psicológicos na modalidade *on-line*, assim como o uso de técnicas, aplicativos e instrumentos informatizados que poderiam ser de grande valia para identificar necessidades de tratamento, histórico clínico e transtornos mentais em pessoas suspeitas ou acometidas pela Covid-19.

Em época de distanciamento social e intermediação da tecnologia em muitas atividades profissionais, educacionais e sociais, a proposta dos autores realmente pode tornar o atendimento psicológico mais acessível para um maior número de pessoas e esta modalidade de atendimento já vinha sendo praticada com a permissão do Conselho Federal de Psicologia, com algumas restrições, mas, após o decreto da pandemia, este serviço tem sido facilitado e ampliado o número de atendimentos por meio da resolução n.º 04/2020 do Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2020). Esta resolução orienta os psicólogos acerca da atuação *on-line* diante do contexto da pandemia que vivemos. Provavelmente quando este estudo foi escrito, o CFP ainda não tinha publicado esta resolução.

Uma revisão de literatura desenvolvida por Pereira *et al.* (2020) demonstrou que o isolamento social como uma estratégia para restringir o contato entre as pessoas, com o objetivo de reduzir o risco de contaminação pela Covid-19 e diminuição da procura por serviços de saúde e do número de mortes, pode trazer comprometimentos na saúde mental das pessoas. Assim, seguindo a linha dos estudos apresentados até o momento, os autores concordam que mesmo diante dos benefícios proporcionados pelo isolamento social, as restrições impostas pelo mesmo podem provocar comprometimentos na saúde mental dos indivíduos. Os noticiários têm apontado que muitas pessoas deixaram de procurar os serviços de saúde para tratamentos que já faziam anteriormente, por medo de se

contaminarem pelo coronavírus, colocando sua saúde em risco por complicações preexistentes.

Entre os sintomas psicológicos encontrados no estudo em consequência da vivência em isolamento social, Pereira *et al.* (2020) citam: estresse, medo, pânico, ansiedade, culpa e tristeza. Os autores alertam que tais sintomas podem gerar sofrimento psíquico e, em níveis mais elevados, evoluírem para transtornos do pânico, transtornos de ansiedade, transtorno do estresse pós-traumático e depressão.

A situação de vulnerabilidade apresentada por estes indivíduos demanda uma especial atenção dos profissionais da área da saúde mental. É mais uma pesquisa que nos mostra a importância de estarmos atentos às nossas emoções, a acompanhar as informações e tomar todos os cuidados recomendados para evitar a contaminação, mas no esforço de não entrarmos em pânico.

Os estressores do isolamento social apontados pelos pesquisadores incluem: afastamento de familiares e amigos, falta de informação sobre o término do isolamento, além do acúmulo de tarefas durante as atividades de *homeschooling* e *homeworking* (PEREIRA *et al.*, 2020). Com os dados levantados no estudo, os pesquisadores defendem que os profissionais da área da saúde mental têm muito a contribuir no sentido de minimizar os efeitos negativos durante e após a pandemia, no enfrentamento de possíveis perdas e mudanças que poderão surgir. Os autores ilustram no Quadro 1 as contribuições da psicologia no atendimento das pessoas afetadas emocionalmente em situação de crise e que podem ser aplicadas na pandemia da Covid-19, que demanda ações e medidas rápidas na prevenção e diminuição de possíveis efeitos psicológicos na população em geral, nas pessoas infectadas e pessoas próximas a elas.

Quadro 1 – Guia sobre recomendações para o fortalecimento da saúde mental ao longo do período da pandemia da Covid-19

Recomendações sobre saúde mental durante o período da pandemia de covid-19		
1	Conceder informações úteis.	É indispensável que os indivíduos compreendam as informações corretamente para diminuir o excesso de estresse. Além disso, reduz consideravelmente o risco de desenvolvimento de ansiedade e depressão, geradas por uma percepção inadequada.
2	Trabalhar com autoridades de saúde pública para formulação de uma comunicação adequada.	Amplificar a conscientização e a transparência das medidas em contenção à covid-19. Assim, estimular a participação da população no processo de prevenção e controle da doença.
3	Trabalhar com autoridades de saúde pública e entidades de saúde, sobre a prestação dos cuidados e apoio aos pacientes em isolamento social.	Garantir a prestação ao atendimento em saúde, permitindo o diagnóstico mais rápido e eficiente, caso haja infecção. Ainda pode melhorar a sensação de controle das pessoas sobre os riscos, evitando a percepção excessiva do medo de contaminação.
4	Trabalhar com profissionais de saúde e entidades de serviços locais de saúde para garantir o suporte psicossocial para a população em geral e profissionais de saúde.	Proporcionar mais serviços de entretenimento em casa para estimular hábitos saudáveis dentro do domicílio.

Fonte: adaptado de Pereira *et al.* (2020).

Os desafios impostos pela situação da pandemia da Covid-19 aos profissionais da área da saúde mental podem trazer aprendizados valiosos nas práticas e pesquisas em condições de crise, emergência e desastres (PEREIRA *et al.*, 2020).

Reforçando os estudos nesta mesma linha de pesquisa mostrada até aqui, Schmidt *et al.* (2020) investigaram os possíveis sofrimentos psicológicos experienciados pela população e profissionais da saúde em decorrência da pandemia da Covid-19 e as alternativas em intervenções psicológicas, levando em consideração os grupos prioritários, as particularidades da população e dos profissionais da saúde, além dos desafios para a atividade profissional dos psicólogos brasileiros durante a pandemia. É uma importante contribuição que pode ser aplicada em ambientes organizacionais, nos quais os psicólogos terão papel fundamental para a superação de dificuldades emocionais dos indivíduos.

Os executivos da gestão 4.0, além do uso das tecnologias disponíveis, deverão estar atentos às demandas emocionais de seus colaboradores diante das

mudanças ocorridas nas atividades profissionais durante o isolamento social. É necessário criar um ambiente de acolhimento, com abertura para que as pessoas sintam-se seguras para falar sobre suas emoções, seus medos e encaminhar os casos mais críticos a um psicólogo para superar esses sentimentos.

A saúde física e o combate ao agente patogênico normalmente são as prioridades de atenção tanto dos gestores governamentais como dos profissionais da saúde em épocas de pandemias, enquanto os efeitos sobre a saúde mental muitas vezes são negligenciados ou subestimados (SCHIMIDT *et al.*, 2020). Os pesquisadores acrescentam que esta situação precisa ser mudada, uma vez que os riscos para a saúde mental das pessoas podem perdurar mesmo após o término da pandemia e atingirem um número até maior que o da própria Covid-19.

Além dos efeitos diretamente relacionados à pandemia, a quarentena adotada para conter a disseminação do vírus também revelou ser responsável pelo aparecimento de sintomas de estresse pós-traumático, confusão e raiva, revelam Schimidt *et al.* (2020), confirmando os dados já apontados nos outros estudos apresentados no presente trabalho. Os autores adicionam as preocupações relacionadas à carência de suprimentos e às perdas financeiras decorrentes da pandemia como impactantes na saúde emocional da população. O estigma social e comportamentos discriminatórios aos chineses, por exemplo, que foi a primeira população afetada pela Covid-19 ou até mesmo os idosos, considerados grupos de risco, também são fatores que têm potencial de afetar o bem-estar psicológico desses indivíduos (SCHIMIDT *et al.*, 2020).

Os estudos analisados até o momento demonstraram que as epidemias e as medidas adotadas para seus controles, como a quarentena e o isolamento social afetam não apenas a saúde física da população e dos profissionais da saúde, mas também a saúde mental, podendo abranger um maior número de indivíduos do que os acometidos pela epidemia em si, com chances de seus efeitos se prolongarem para muito além do término da mesma.

Os profissionais da área da saúde, em especial da saúde mental, alertam para a falta de atenção, negligência e até subestimação dos efeitos emocionais que afetam as pessoas em emergências, desastres e epidemias. Este fato tem mobilizado a comunidade científica a ampliar seus conhecimentos com o objetivo de preparar governantes e profissionais da área da saúde para enfrentarem o desafio de diminuir os riscos para o bem-estar psicológico da população atingida por esses fenômenos, em especial, quanto à Covid-19 que está afetando o mundo de forma tão abrupta.

Para ilustrar essa busca pelo conhecimento sobre os efeitos das pandemias na saúde mental, reproduzimos o Quadro 2 elaborado por Moreira, Souza e Nóbrega (2020) na revisão sistemática da literatura que desenvolveram com o objetivo de identificar e analisar a prevalência de adoecimento mental na população geral e em profissionais de saúde no contexto da pandemia do novo coronavírus. Os autores selecionaram para seu estudo 27 artigos que atenderam aos objetivos pretendidos, porém, encontraram 1.168 publicações nas bases de dados consultadas por meio das estratégias de busca apresentadas no Quadro 2.

Quadro 2 – Estratégias de busca utilizadas por bases de dados

Base de dados	Estratégia de busca	Resultados
MEDLINE/PubMed	((“covid 19”) AND (“mental health”))	320
MEDLINE/PubMed	((“coronavirus infection”) OR (“coronavirus”) OR (“2019-nCoV”) OR (“2019 novel coronavirus disease”)) OR (“COVID-19”) OR (“SARS-CoV-2”)) AND (“Mental health”))	351
PsycINFO		49
SCOPUS		239
Web of Science		65
Science Direct	((“coronavirus infection” OR “coronavirus” OR “2019-nCoV” OR “2019 novel coronavirus disease” OR “COVID-19” OR “SARS-CoV-2”) AND (Mental health) AND (“General public” OR “Health Personnel”))	119

Fonte: Moreira, Souza e Nóbrega (2020).

A maioria dos 27 artigos selecionados, ou seja, 19 que representam 70% abordaram a prevalência de adoecimento mental na população geral, enquanto seis deles (22%) tratavam do comprometimento da saúde mental em profissionais da saúde, apenas um (4%) nos demais profissionais da saúde e um também sobre a população geral e enfermeiros. Os dados apontaram cerca de vinte sintomas de adoecimento mental (MOREIRA, SOUZA e NÓBREGA, 2020).

Os dados levantados por Moreira, Souza e Nóbrega (2020) confirmam o que os outros relatados no presente trabalho revelaram, ou seja, que as epidemias e, especificamente, a pandemia da Covid-19, estão afetando a saúde mental da população e dos profissionais de saúde, sendo que se destacam os seguintes sintomas: ansiedade, depressão, estresse e transtorno do estresse pós-traumático (TEPT).

Os resultados revelaram ainda que as mulheres, estudantes e os enfermeiros estão entre os mais acometidos e, apesar do decréscimo das curvas de contágio no mundo, as consequências para a saúde mental persistem, podendo evoluir para comprometimentos mais sérios durante longos períodos. Os autores recomendam a tomada de ações individuais e comunitárias para minimizarem os impactos à saúde mental por causa de uma pandemia, ou mesmo desastres, epidemias e outros (MOREIRA, SOUZA e NÓBREGA, 2020).

A Psicologia possui métodos de intervenções terapêuticas que atendem as especificidades no contexto da pandemia da Covid-19, e, por estarmos diante da maior emergência de saúde pública internacional em décadas, os profissionais foram autorizados pelos conselhos profissionais a adaptar suas práticas no sentido de oferecer suas contribuições terapêuticas, de maneira segura, com intermediação da tecnologia, tanto durante a vigência da pandemia, quanto após, no auxílio às adaptações diante das perdas e mudanças advindas das consequências da pandemia.

Muitos profissionais e instituições não têm medido esforços para atender à população mais vulnerável socioeconomicamente, assim como àqueles que não puderam interromper suas atividades e precisam conviver com o medo do contágio no seu dia a dia. Muitas empresas precisaram encerrar suas atividades, deixando desempregados, além de muitos sonhos interrompidos e precisam de amparo psicológico para superar esses desafios. O psicólogo organizacional também poderá apresentar ricas contribuições para promover a saúde mental das pessoas dentro do ambiente corporativo, presencial ou virtualmente.

3. O DESAFIO DAS ORGANIZAÇÕES PARA O PÓS-PANDEMIA

Os desafios para o pós-pandemia, em todos os setores, terão que ser adequadamente administrados para que minimizem o máximo possível os comprometimentos emocionais nos indivíduos e não apenas riscos de infecções, uma vez que uma vacina eficaz pode demorar a ser aprovada.

Profissionais da área da educação estão em constante diálogo sobre o novo normal que espera alunos e professores, por exemplo. E na área corporativa, muitas questões precisarão ser respondidas: como será a volta das organizações que sobreviveram à crise da economia? Continuará o *home office*? Uma questão, à qual terá que ser dada o máximo de atenção, é o aspecto emocional das pessoas nas organizações.

Os gestores necessitam buscar informações em fontes confiáveis para oferecer apoio à saúde mental de suas equipes e colaboradores. Na gestão 4.0, os executivos contam com a tecnologia para superar o distanciamento social que a pandemia impôs, mas não podem deixar de voltar seus olhares aos impactos que o mesmo distanciamento podem ter causado nos seus colaboradores e aos sentimentos deles com relação à volta ao trabalho.

A Associação Brasileira de Psicologia Organizacional e do Trabalho (SBPOT) reconhece a importância e urgência em produzir e compartilhar informações seguras e confiáveis com o objetivo de apoiar a promoção da saúde mental da população durante e após o período de pandemia. A revista especializada em publicações acadêmicas na área de Psicologia Organizacional – Revista Psicologia: Organizações & Trabalho – tem priorizado publicações que investigam a saúde mental no trabalho em profissionais que atuam na linha de frente do combate à pandemia da Covid-19 (CRUZ *et al.*, 2020).

De posse de todas as informações levantadas neste trabalho e com dados consistentes acerca dos efeitos da crise da pandemia na saúde mental das pessoas, acreditamos que os gestores devem direcionar todos os esforços no sentido de se prepararem para identificar e oferecer, sempre que necessário, acesso a acompanhamento psicológico aos seus colaboradores. Devem ser facilitados os acessos a um amplo diálogo, de maneira que todos sintam que serão acolhidos para superação das fragilidades emocionais. A comunicação tem que ser a mais transparente possível para evitar resistências às possíveis mudanças que precisam ser implantadas. O apoio ao redirecionamento das carreiras será fundamental para fortalecer a autoestima e segurança das pessoas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pudemos perceber que a pandemia da Covid-19 traz impactos profundos não apenas quanto aos aspectos físicos/biológicos e financeiros, mas também à saúde mental de importante parcela da população e de profissionais envolvidos no enfrentamento da crise. Conferimos também que as medidas adotadas para o controle da disseminação do vírus, ou seja, quarentena e isolamento social, também podem provocar sofrimentos psicológicos. Os esforços devem ser somados para que todos tenham o suporte necessário para a superação das dificuldades encontradas e para que consigam realizar as adaptações que as mudanças requeiram.

Não é difícil reconhecer que vivemos tempos estranhos e com muitas incertezas de como será o mundo pós-pandemia. Mesmo que a compreensão dos impactos da pandemia na saúde mental das pessoas demore a se realizar, temos que estar atentos e abertos para acolher àquelas pessoas que se sentem fragilizadas emocionalmente e evitar comportamentos discriminatórios. Em todos os setores, públicos, privados, educacionais, organizacionais, a união e solidariedade serão fundamentais para a superação das perdas. Os aprendizados adquiridos nas experiências advindas da pandemia serão a chave para a superação de obstáculos atuais e futuros.

REFERÊNCIAS

AFONSO, P. O Impacto da Pandemia COVID-19 na Saúde Mental. **Revista Científica da Ordem dos Médicos**. 2020; 33(13): 1. DOI: <http://dx.doi.org/10.20344/amp.13877>.

AFONSO, P.; FIGUEIRA, M.L. Pandemia COVID-19: Quais são os riscos para a saúde mental? **Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**. 2020; 6(1): 2-3.

BROOKS, S.K.; WEBSTER, R.K.; SMITH, L.E.; WOODLAND, L.; WESSELY, S.; GREENBERG, N.; RUBIN, G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **Lancet**. 395:912-20. 2020.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução nº4, de 26 de março de 2020**. Disponível em: <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-4-2020-dispoe-sobre-regulamentacao-de-servicos-psicologicos-prestados-por-meio-de-tecnologia-da-informacao-e-da-comunicacao-durante-a-pandemia-do-Covid-19?origin=instituicao>. Acesso em: 19 jul. 2020.

CRUZ, R.M.; BORGES-ANDRADE, J.E.; MOSCON, D.C.B.; MICHELETTO, M.R.D.; ESTEVES, G.G.L.; DELBEN, P.B.; QUEIROGA, F.; CARLOTTO, P.A.C. COVID-19: Emergência e Impactos na Saúde e no Trabalho. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**. Vol.20, n.º2, Brasília abr./jun. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2020.2.editorial>.

LI DUAN, G.Z. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. **Lancet**, Vol 7 April 2020, :300-303. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0).

MOREIRA, W.C.; SOUSA, A.R.; NÓBREGA, M.P. Adoecimento mental na população geral e profissionais de saúde durante a pandemia da Covid-19: revisão sistemática. *SciELO - Preprints*. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.689>.

ORNELL, F.; SCHUCH, J.B.; SORDI, A.O.; KESSLER, F.H.P. Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Revista Debates in Psychiatry** - Ahead of print 2020. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/arquivos/pandemia-de-medo-e-Covid-19-impacto-na-saude-mental-e-possiveis-estrategias>. Acesso em: 12 set. 2020.

PEREIRA, M.D.; OLIVEIRA, L.C.; COSTA, C. F. T.; BEZERRA, C.M.O.; PEREIRA, M.D.; SANTOS, C.K.A.; DANTAS, E.H.M. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, 9(7): 1-35, 2020. e652974548. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4548>.

SCHIMIDT, B.; CREPALDI, M.A.; BOLZE, S.D.A.; NEIVA-SILVA, L.; DEMENECH, L.M. Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). *SciELO Preprints*, 2020, 1–26. DOI: <https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.58>.

WHO, World Health Organization. (2018). **Mental health: strengthening our response**. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 12 set. 2020.

WHO, World Health Organization. (2020). **Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak**. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331490/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 12 set. 2020.

ZWIELEWSKI, G.; OLTRAMARI, G.; SANTOS, A.R.S.; NICOLAZZI, E.M.S.; MOURA, J.A.; SANT'ANA, V.L.P.; SCHLINDWEIN-ZANINI, R.; CRUZ, R.M. Protocolos para atendimento psicológico em pandemias: as demandas em saúde mental produzidas pela COVID-19. **Debates em Psiquiatria**, abril-junho, 2020, edição especial coronavírus, pp 30-37. DOI: <http://dx.doi.org/10.25118/2236-918X-10-2-4>.

