

AUMENTO DA ANSIEDADE DURANTE A PANDEMIA MUNDIAL DA COVID-19

INCREASE IN ANXIETY DURING THE COVID-19 WORLD PANDEMIC

Maria Heloisa Alves Benedito¹, Ítala Rafaella Filgueira Monteiro², Fernanda Laisa Pereira de Silva³, Marielly da Silva Lourenço⁴, Fabiana Ferraz Queiroga Freitas⁵

¹Graduando em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus Cajazeiras-PB. E-mail: heloisaalvesb@gmail.com.

²Graduanda em enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). campus Cajazeiras- PB. E-mail: rafaellamonteiro10@hotmail.com.

³Enfermeira da Unidade Básica de Saúde Dr. Vital Rolim, Cajazeiras-PB. E-mail: Fernanda.laisa47@gmail.com.

⁴Enfermeira da Unidade Básica de Saúde Residencial, Cajazeiras-PB. E-mail: mariellysanny1990@hotmail.com.

⁵Professora na Universidade Federal de Campina Grande. Enfermeira pela Faculdade Santa Emília de Rodat. Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal de Minas Gerais. E-mail: fabianafqf@gmail.com.

RESUMO: A ansiedade está presente na vida de todos como uma reação fisiológica, podendo evoluir e transformar-se em um processo patológico que interfere no cotidiano do indivíduo, sentimento que pode estar associada a diversas outras doenças e/ou condições, como a atual situação de saúde pública provocada pela COVID-19. O presente trabalho tem como objetivo analisar o aumento da ansiedade durante a pandemia mundial e as suas repercussões na saúde mental da população. Trata-se de um estudo de revisão da literatura com abordagem qualitativa. Em 2019 houve o surgimento do novo coronavírus, que por sua vez tornou-se uma pandemia, assim a sociedade teve que aderir a um novo estilo de vida, até então desconhecido, de distanciamento e isolamento social, com isso não só a saúde física passou a ser uma preocupação, como também a saúde mental, ocorrendo na população o agravamento e desencadeamento de diversos distúrbios de ordem psíquica, como a ansiedade. Sendo a população jovem adulta, a possivelmente a mais afetada. É visto que a comunicação adequada é uma ferramenta importante no combate a esse problema de saúde pública, bem como ainda há a necessidade de estudos mais minuciosos acerca do assunto.

Palavras-chave: Ansiedade. Depressão. Pandemia COVID-19.

Anxiety is present in everyone's life as a physiological reaction, and can evolve and become a pathological process that interferes with the individual's daily life, a feeling that can be associated with several other diseases and/or conditions, such as the current health situation. public health caused by COVID-19. The present work aims to analyze the increase in anxiety during the world pandemic and its repercussions on the mental health of the population. This is a literature review study with a qualitative approach. In 2019 there was the emergence of the new coronavirus, which in turn became a pandemic, so society had to adhere to a new lifestyle, hitherto unknown, of distancing and social isolation, with this not only physical health passed to be a concern, as well as mental health, occurring in the population the aggravation and triggering of several disorders of a psychic nature, such as anxiety. The young adult population is possibly the most affected. It is seen that adequate communication is an important tool in combating this public health problem, and there is still a need for more detailed studies on the subject.

Keywords: Anxiety. Depression. Pandemic COVID-19.

INTRODUÇÃO

A ansiedade é considerada no dia a dia como uma emoção humana totalmente normal, porém ela pode se tornar um distúrbio psiquiátrico a partir do momento que ela se torna um sentimento diário exacerbado na vida do indivíduo, evoluindo assim para um processo patológico. Dessa maneira a ansiedade pode afetar totalmente as Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD) e sendo categorizado como um transtorno emocional (LOPES, et al. 2021).

A depressão é classificada pela designação de um estado afetivo normal, como também um sintoma, uma síndrome ou variadas doenças. A depressão pode surgir nos mais distintos quadros clínicos, entre eles, demência, esquizofrenia, alcoolismo, transtorno de estresse pós-traumático, entre outras doenças clínicas (DEL PORTO, 1999).

A ansiedade e a depressão possuem manifestações distintas, entretanto têm princípios rotineiros, as quais são conhecidas como síndromes heterogêneas, aparentemente pela correlação das suas características recorrentes. Vale lembrar que são fenômenos individualizados que podem modificar-se com o passar do tempo, e que são manifestações diferentes, conceitual e empiricamente (LOPES e SANTOS, 2018).

A pandemia da *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) teve grande impacto para a intensificação da preocupação com a saúde mental da sociedade, a qual foi considerada como um dos maiores problemas de saúde pública em todo o mundo das últimas décadas, explicada por uma nova realidade em que a população nunca tinha presenciado, as quais elevaram as perturbações psicológicas e sociais que prejudicam a capacidade de enfrentamento de todas as pessoas (FARO, et al. 2020).

Antes mesmo do surgimento da COVID-19 a Organização Mundial da Saúde (OMS) já havia preconizado em 2007 a necessidade de existir um planejamento preliminar para o enfrentamento de crises e desastres inesperados por parte de todos os países. Ressaltando ainda que outras pesquisas sobre crises em saúde pública também preconizam que a importância dos cuidados em saúde mental deveriam ser tão fundamentais quanto a saúde física (FARO, et al. 2020).

Fato exacerbado diante esta nova realidade que modificou as sensações de bem-estar físico, mental, social e o equilíbrio emocional da sociedade confinada. Frente esta realidade, percebe-se aumento da busca por profissionais de saúde, bem como a necessidade desses encorajar os pacientes para o enfrentamento diante esta realidade. Com isso, buscou-se analisar o aumento da ansiedade durante a pandemia mundial e as suas repercussões na saúde mental da população.

METODOLOGIA

Caracteriza-se por uma revisão da literatura, estruturada com abordagem qualitativa para a identificação de artigos científicos que abordassem a temática exposta. O levantamento bibliográfico foi nas bases de dados Latin American Literature in Health Sciences (LILACS), Índice Bibliográfico Español de Ciencias de la Salud (IBECS), Literatura Internacional em Ciências da Saúde (MEDLINE), Index Psi Periódicos Técnico-Científicos e Scientific Electronic Library Online (SCIELO), via Biblioteca Virtual de Saúde, utilizando como título, resumo e os descritores “ansiedade”, “depressão”, “pandemia COVID-19”, com o operador booleano AND.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

No final de dezembro de 2019 surgiu na China o novo Coronavírus, denominado como SARS-CoV-2, um vírus que causa a doença da COVID-19. Em 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi notificada que diversas pessoas estavam sendo internadas com sintomas gripais e com pneumonia de causa desconhecida na cidade de Wuhan e no mês de março de 2020 foi considerado como uma pandemia mundial. Considerada como uma nova realidade, onde a sociedade teria que se adaptar a um novo cenário nunca vivenciado antes, além das condições patológicas provocadas pelo novo vírus COVID-19, também existiam as condições de saúde mental que seriam agravadas por esta nova realidade (SILVA, SANTOS e OLIVEIRA. 2020).

A quantidade de pessoas que sofrem de ansiedade teve um aumento de cerca de 15% desde o ano de 2005, que segundo a OMS cerca de 264 milhões de pessoas são afetadas por esta doença. Pesquisas afirmam que por consequência do seu alto índice, a ansiedade tem um custo de ônus maior quando correlacionada a outros transtornos psíquicos, podendo dessa maneira impactar no trabalho, na escola ou qualquer âmbito social (LOPES, et al.2021).

A preocupação com a saúde mental de uma sociedade é aumentada principalmente no decorrer de uma grave crise social, como a da pandemia da COVID-19, as quais podem ser consideradas como um dos maiores problemas de saúde pública de teor internacional. De acordo com a OMS cerca de 18,6 brasileiros possuem algum tipo de ansiedade, este transtorno pode afetar diversas faixas etárias e gêneros. Vale ressaltar que os sintomas da ansiedade podem ser de leves, moderados, até gravíssimos (SANTOS e SOUZA, 2021).

Por ser uma situação muito recente, e ainda em andamento no momento da escrita deste texto, ainda não há pesquisas científicas com metodologias adequadas e mais precisas que indiquem o tamanho do prejuízo à saúde mental da sociedade como um todo, e como se

trata de uma pandemia esse impacto negativo se aplica em uma esfera global, o que se sabe é que ao longo da história o número de acometidos por distúrbios biopsicossociais geralmente são maiores que aqueles que são afetados pelas infecções que desencadeiam a epidemias, no caso de uma pandemia mundial que gerou o isolamento de todos e o risco eminente de contágio com um vírus até então desconhecido essas consequências negativas à saúde mental populacional é imensurável (LIMA, 2020).

A informação e comunicação adequada podem ser ferramentas importantes na prevenção da ansiedade em momentos de crise, como este da pandemia da COVID-19, uma vez que incertezas, medos, informações ambíguas, e por vezes incorretas, acabam se difundindo rapidamente nessa era de redes sociais, favorecendo o estresse, medo e ansiedade em relação ao desconhecido. A comunicação adequada contribui ainda para a conscientização da população, uma que esta deve ser orientada dos cuidados e comportamentos adequados em determinada situação (FARO *et al.*, 2020).

Ainda segundo Faro *et al.* (2020), supracitado, as consequências da pandemia para a saúde mental podem ir além da ansiedade gerada pelo medo do contágio, existe também a solidão gerada pelo isolamento, aqueles que foram contagiados temem as consequências para sua saúde, bem como o receio de transmitir o vírus para entes queridos, temos ainda desenvolvimento de fobias, depressão, compulsões dentre outras perturbações de ordem mental.

Foi constatado por Barros *et al.* (2020) em seu estudo que os brasileiros durante a pandemia ficaram mais tristes e deprimidos, assim como houve o aumento da insônia e ansiedade, e aqueles que já possuíam estes distúrbios antes deste cenário tiveram esses problemas agravados pelo quadro de distanciamento e isolamento social, ainda segundo o autor tais sintomas são notados com maior frequência e intensidade em adultos jovens, quando comparado a outras faixas-etárias.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A sociedade em geral vem sofrendo cada vez mais com a ansiedade nas últimas décadas, isso pode ser explicado pelo aumento dos níveis de estresse dos indivíduos e de como os problemas do dia a dia são solucionados, o que leva muitas vezes ao surgimento de diferentes níveis de ansiedade ou outros transtornos psicológicos. Dessa forma surge a importância de realizar mais pesquisas para a identificação dos fatores associados a esses transtornos no mundo inteiro.

Durante o estudo observou-se que a pandemia mundial da COVID-19 desencadeou o aumento de sintomas de ansiedade, estresse, insônia, compulsão, estes sintomas potencializados pelo isolamento e distanciamento social a longo prazo levaram o surgimento de outras doenças como a depressão, ansiedade patológica e outros distúrbios de ordem psíquica que quando em níveis mais graves acabam por ter o suicídio como consequência, gerando um forte impacto negativo na saúde pública.

Observou-se ainda que os meios de comunicação podem acentuar ou combater o desenvolvimento desses problemas na saúde mental, de acordo com a forma que é usado, o sensacionalismo midiático pode piorar ainda mais as consequências negativas da pandemia, mais quando as informações são passadas de forma adequada, coerente e responsável a comunicação é uma ferramenta poderosa para auxiliar em benefício às questões biopsicossociais.

Logo, é de suma importância que sejam realizadas pesquisas e estudos científicos, de forma adequada e seguindo todo o processo de pesquisa, na população em geral para que sejam constatados os danos à saúde mental gerado pela pandemia, bem como os fatores e possíveis estratégias de combate a agravos e melhoria dessas condições, favorecendo assim a qualidade de vida da população e a saúde pública como um todo.

REFERÊNCIAS

- LOPES, K. C. S. P.; SANTOS, W. L. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. 1, p. 45-50, 2018.
- DEL PORTO, J. A. Conceito e diagnóstico. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 21, p. 06-11, 1999.
- LOPES, A. B. et al. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 35, p. e8773-e8773, 2021.
- FARO, A. et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020.
- Santos, D. F., & de Souza, P. C. Impactos biopsicossociais na saúde mental dos sujeito com quadro de ansiedade durante a pandemia da COVID-19. 2021.
- SILVA, H. G. N.; SANTOS, L. E. S.; OLIVEIRA, A. K. S. Efeitos da pandemia do novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades/Effects of the new Coronavirus pandemic on the mental health of individuals and communities. **Journal of nursing and health**, v. 10, n. 4, 2020.
- LIMA, R. S. Distanciamento e isolamento social pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**. v. 30, n. 02, 2020.

BARROS, M. B. de A. *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 29, n. 4, e2020427, set. 2020 .