

Carandá Vivavida Educação

Quais são os impactos da pandemia na saúde mental?

Betina Volpi, Carolina Pomilio, Elisa Reis

9ºA- Trabalho Projeto

São Paulo

2020

À medida que a pandemia de COVID-19 afetou as vidas de pessoas ao redor do mundo, houve um aumento significativo de casos de depressão e ansiedade. Cada indivíduo tenta lidar com suas condições, inseguranças e saúde mental de maneiras diferentes. Contudo, a nossa sociedade está acostumada a buscar ajuda a partir de realizações exteriores. Vivemos num mundo que nos condiciona a acreditar que os recursos externos e materiais nos darão o que desejamos. Mas o tempo sempre mostra que não há nada lá fora que consiga preencher nosso profundo anseio de nos completar e nos sentirmos inteiros. Mesmo assim, em geral fazemos um esforço enorme para chegar a alguma coisa que sempre parece estar além de nosso alcance.

Nos tempos de hoje, nossas situações, correrias, compromissos e prazos acabam tirando a atenção que deveríamos ter sobre nós mesmos. Acabamos esquecendo e dando pouca importância a nossa saúde física e psicológica. Passamos a deixar de identificar quando os nossos sentimentos se tornam doenças. Portanto, pare e olhe para você mesmo. Reflita sobre a harmonia de seus pensamentos, ideias e sensações.

O termo saúde mental não tem uma definição oficial de acordo com a Organização Mundial da Saúde, mas refere-se a forma que uma pessoa reage às exigências, desafios e mudanças na vida diariamente, e como se relaciona com suas emoções, sejam elas agradáveis ou não. Como lidamos com estas emoções determina o estado de nossa saúde mental. Portanto, o desequilíbrio emocional e a forma que sentimos sobre a nossa existência, as nossas vidas e adversidades podem levar ao surgimento de doenças e transtornos mentais.

As doenças psiquiátricas são denominadas como anormalidades de ordem psíquica, mental ou cognitivas e podem ter origens diversas, sejam elas determinadas ou não. O estilo de vida, a herança genética ou até mesmo o uso de substâncias tóxicas são possíveis casos que podem influenciar no surgimento destas doenças. É importante lembrar que os termos transtorno e doença têm usos e conceitos diferentes, sendo que o primeiro está mais relacionado a um diagnóstico de uma trajetória que varia de pessoa para pessoa, enquanto o segundo se refere a um padrão de sintomas e medidas terapêuticas com causa definida.

Os transtornos mentais mais comuns atingem cerca de 20 milhões de pessoas no Brasil e 21% destes apresentam sintomas mais graves. A depressão, o transtorno de ansiedade, síndrome do pânico e estresse pós-traumático são os transtornos mais presentes na

sociedade, e são caracterizados a partir de certos sintomas e requisitos específicos. Quando os sintomas não atendem os requisitos classificatórios destes, o indivíduo tem o chamado Transtorno Mental Comum, que pode ser confundido com os outros transtornos, mas se diferem quando pensamos no estado de gravidade dos sintomas. Desta forma, diversos fatores podem influenciar negativamente na nossa saúde mental, como o estresse, incapacidades, autoestima, advertências, doenças, limitações, questões monetárias, familiares, escolares ou do ambiente de trabalho. Existem também vários outros transtornos, como bipolaridade, demência, esquizofrenia, transtorno obsessivo compulsivo e transtornos alimentares, que afetam a vida de milhares de pessoas no mundo e podem estar interligados.

O diagnóstico de um transtorno mental deve ser feito por profissionais especializados no campo da saúde mental, como psicólogos, psicanalistas e psiquiatras. Contudo, o processo de diagnosticar é muito complicado, e deve ser realizado a partir de uma observação do paciente durante longo prazo, identificando suas reações a estímulos e questões que deve enfrentar. Dependendo do especialista procurado e do diagnóstico definido, diferentes abordagens e tratamentos referentes aos sintomas podem ser recomendados, como o uso de substâncias, rotinas, atividades, conversas, entre outros. Porém, é muito comum vermos pessoas se autodiagnosticando a partir de informações disponíveis na internet. O Instituto de Ciência, Tecnologia e Qualidade mostrou que cerca de 40,9% de brasileiros realizam um autodiagnóstico de seus sintomas, sendo a maioria jovens, de 16 a 34 anos de idade, que não buscam ajuda médica especializada para confirmar suas suspeitas de sintomas. Às vezes, termos psiquiátricos e nomes de transtornos são utilizados para situações comuns, ou de apenas Transtorno Mental Comum, confundindo os conceitos e afetando sua qualidade de vida e saúde. Se autodiagnosticar é um risco para o indivíduo, já que isso pode retardar um diagnóstico correto e, se a pessoa passa a se automedicar, os riscos são piores ainda, já que o uso de substâncias farmacêuticas não específicas ou direcionadas podem causar diferentes efeitos colaterais no organismo ou até o vício.

Estes transtornos citados, tão recentes na pandemia, estão relacionados direta ou indiretamente com as fases da pandemia. Na primeira fase, há a dificuldade de passar por uma mudança drástica no estilo de vida, sem contar com o medo de ser contaminado pelo vírus que se aproxima. Já a segunda está relacionada com o confinamento compulsório, este seguido por manifestações de tédio, desamparo e raiva. Esta é uma reação caracterizada pelo

desconforto, ansiedade e irritabilidade em relação à nova realidade forçada que devemos nos adaptar. E por último, a terceira fase é referente as decorrentes e possíveis perdas econômicas e afetivas pelo confinamento.

As preocupações excessivas podem surgir por complicações da vida pessoal ou social que nos acompanham durante a pandemia. As reportagens, as notícias e a política também influenciam as reações emocionais de um indivíduo, sendo que cada pessoa reage e é afetada de maneiras diferentes. O isolamento e distanciamento social é outro fator que afeta as pessoas, já que a dificuldade de lidar com a falta de convivência e todas as condições que estão ao nosso redor podem abalar o nosso psicológico.

Quando estamos em isolamento social por um grande período de tempo, paramos de ter contato físico com outras pessoas, podendo levar ao distanciamento psicológico entre os indivíduos. Assim, é comum que estes estejam interligados, mesmo sem ter necessidade e sendo possível de combater. O fato de não haver o encontro presencial, não significa que as relações também devem se enfraquecer. É importante, para a saúde mental, manter contato com aqueles que nos fazem bem e confortáveis, de forma que durante a quarentena, a internet seja um ótimo recurso. Ligações com os amigos e familiares, a criação de rotinas e a realização de atividades criativas são estimulantes durante um período tão difícil, e são formas de nos adaptar as condições que agora nos encontramos. O privilégio de ter acesso a internet e eletrodomésticos facilita muito a convivência a distancia, permitindo um melhor bem-estar e a substituições de encontros que inicialmente seriam presenciais, como a educação a distância. Estas adaptações podem ser extremamente complicadas, mas podem ajudar no bem-estar individual que foi afetado durante a quarentena.

Com isso é importante citar alguns dados dos anos passados também, sobre a situação do Brasil de acordo com os transtornos de ansiedade e saúde mental conforme a OMS (Organização Mundial de Saúde). Segundo os dados de 2017, o Brasil é o país com maior prevalência de depressão da América Latina e o segundo com maior prevalência nas Américas. O número de pessoas com transtornos de ansiedade era de 264 milhões em 2015. Com um aumento de 14,9% em relação a 2005. O Brasil é recordista mundial em prevalência de transtornos de ansiedade: 9,3% da população sofre com o problema. Ao todo, são 18,6 milhões de pessoas. De forma que a OMS defina a saúde como "Estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e enfermidades".

Todos estes dados junto com vários outros fatores fizeram com que, desde 2014, a ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria), em parceria com o CFM (Conselho Federal de Medicina), organiza nacionalmente o Setembro Amarelo. Esta é uma campanha com o objetivo de prevenção ao suicídio, sendo sua principal causa a depressão. Especificamente, dia 10 de setembro é o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, no entanto, durante o mês inteiro do Setembro Amarelo são feitas diversas atividades com o objetivo de conscientizar as pessoas sobre a temática, como a iluminação de prédios importantes e monumentos com a cor amarela para lembrar o movimento, palestras, caminhadas e distribuição de folhetos, aumentando a visibilidade do assunto sem que haja uma política pública altamente estruturada.

Pesquisas dizem que na população de 14 a 44 anos, a morte por suicídio chegou em terceiro nas causas de falecimento, estimando-se que 90% destes casos são provocados pelos transtornos mentais, com motivo ligado às violências físicas e psicológicas, e/ou também à existência de graves conflitos nas relações pessoais. No Brasil, cerca de 15% dos jovens tem problemas de saúde mental, sendo que 50% dos transtornos mentais em adolescentes aparecem antes dos 14 anos. A depressão ocupa o terceiro lugar entre as doenças mais comuns na população mundial e 47% dos brasileiros enfrentam algum nível dela. O suicídio é a segunda causa de mortes em jovens de 14 a 29 anos de idade, sendo o porquê de 800,000 mortes no mundo. Assim, os transtornos mentais são o motivo mais frequentes de incapacidade em adolescentes no mundo e afeta todos os aspectos de saúde e desenvolvimento, incluindo o físico, mental e social.

Como já dito anteriormente, a pandemia de COVID-19 foi uma grande influência sobre a saúde mental da população mundial, afetando a vida de cada pessoa com todos os desafios que ela trouxe e acompanhou. Portanto, é possível afirmar que, em geral, a pandemia fez crescer os atendimentos de saúde mental, reunindo nas pessoas elementos que possam provocar atos radicais, sendo elas afetadas pelas condições que passavam e buscando ajuda profissional médica pública ou privada, com ou sem especialização no tema da saúde mental.

Desta forma, cada profissional pode recomendar abordagens e cuidados diferentes a partir de seu ponto de vista, para que a saúde do indivíduo seja preservada como um todo, tentando manter o bem estar do físico, mental e social. O Hospital Albert Einstein recomenda algumas estratégias diárias para cuidar de sua saúde mental, como: conhecer a si mesmo,

manter uma rotina, dormir bem, realizar exercícios físicos adequadamente, praticar atividades que lhe façam bem e sejam prazerosas para si, consultar profissionais da saúde regularmente, controlar o estresse, se permitir relaxar e desconectar-se da internet e do que lhe faz mal, reforçar laços sociais que sejam benéficos e lhe façam confortáveis, compreender e aceitar as suas emoções e aprender a lidar com elas de forma saudável sem hesitar em procurar ajuda.

Logo, podemos concluir que a saúde mental é muito importante para a nossa convivência consigo mesmo e o mundo, tendo de ser cuidada e preservada dos transtornos que podem afetá-la e foram originadas por diferentes motivos e situações, sendo que durante a atual pandemia muitas destas complicações foram altamente provocadas e desafiadas. Portanto, é importante que, dentro do possível, possamos enfrentar nossos problemas e aprender com as crises passadas, buscando ajuda sempre que necessário.

Referências Bibliográficas - Acessadas, dia 27/11/2020, às 20:00:

Sites:

- <https://latinmed.com.br/os-perigos-de-se-autodiagnosticar-e-se-automedicar/>
- <https://hospitalsantamonica.com.br/tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-transtorno-mental/#:~:text=O%20diagnóstico%20de%20um%20transtorno%20mental%20é%20feito%20por%20profissionais,ou%20mesmo%20recorrer%20à%20internação.>
- <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-438306>
- https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6277:pandemia-de-covid-19-aumenta-fatores-de-risco-para-suicidio&Itemid=839
- <https://www.camara.leg.br/noticias/666402-especialista-alerta-para-risco-de-aumento-de-problemas-de-saude-mental-no-periodo-pos-pandemia/>
- <https://einstein.br/saudemental>
- <https://www.bbc.com/portuguese/geral-53257921>
- <https://saude.rs.gov.br/pandemia-faz-crescer-atendimentos-em-saude-mental>
- <https://hospitalsantamonica.com.br/quais-as-principais-doencas-psiquiatricas-entenda-como-trata-las/>

- <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/a-epidemia-oculta-saude-mental-na-era-da-covid-19/>
- <https://psiquiatriapaulista.com.br/os-transtornos-mentais-mais-comuns-que-podem-aparecer-na-pandemia/>
- <https://www.unifesp.br/noticias-anteriores/item/4395-quais-os-principais-efeitos-da-pandemia-na-saude-mental>
- <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/setembro-amarelo-2020-prevencao-suicidio/>
- <https://hospitalsantamonica.com.br/tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-transtorno-mental/#:~:text=O%20diagn%C3%B3stico%20de%20um%20transtorno%20mental%20%C3%A9%20feito%20por%20profissionais,ou%20mesmo%20recorrer%20%C3%A0%20interna%C3%A7%C3%A3o.>
- <https://www.biologianet.com/curiosidades-biologia/setembro-amarelo.htm>

Imagens informativas e infográficos:

- <https://www.projetodraft.com/o-trabalho-tem-causado-transtornos-fisicos-e-mentais-nas-pessoas-como-mudar-este-cenario/>
- <https://novaescola.org.br/conteudo/17034/como-esta-a-saude-mental-nas-escolas>
- <https://twitter.com/opasomsbrasil/status/1083348602720870400?lang=fr>