

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA

CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

EDILEUZA DOS SANTOS

GRAZIELY RIBEIRO DA SILVA

JOÃO VICTOR MEDINA BARREIROS DE AZEVEDO

**IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL DA  
POPULAÇÃO ADULTA BRASILEIRA**

RECIFE

2023

EDILEUZA DOS SANTOS  
GRAZIELY RIBEIRO DA SILVA  
JOÃO VICTOR MEDINA BARREIROS DE AZEVEDO

# **IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL DA POPULAÇÃO ADULTA BRASILEIRA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Disciplina TCC II do Curso de Bacharelado em  
Psicologia do Centro Universitário Brasileiro -  
UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão  
do curso.

Orientador (a): Prof. Dra. Flávia de Maria Gomes Schuler

RECIFE

2023

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S237e Santos, Edileuza dos.  
Impactos da pandemia na saúde mental da população adulta Brasileira/  
Edileuza dos Santos; Graziely Ribeiro da Silva; João Victor Medina  
Barreiros de Azevedo. - Recife: O Autor, 2023.  
19 p.

Orientador(a): Dra. Flávia de Maria Gomes Schuler.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro - UNIBRA. Bacharelado em Psicologia, 2023.

Inclui Referências.

1. Pandemia. 2. Saúde mental. 3. Impactos. 4. Ansiedade. 5.  
Depressão. I. Silva, Graziely Ribeiro da. II. Azevedo, João Victor Medina  
Barreiros de. III. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 159.9

## RESUMO

A pandemia de COVID-19, que teve início em 2019, desencadeou uma série de desafios para a saúde mental dos brasileiros. Com o isolamento social, incertezas econômicas e preocupações com a saúde, a população enfrentou uma pressão sem precedentes. A presente pesquisa tem como objetivo identificar os fatores que contribuíram para o adoecimento mental durante o contexto pandêmico, através da identificação dos impactos da pandemia na saúde mental da população adulta brasileira e na verificação de como a Psicologia pode intervir no cenário pandêmico e os tratamentos oferecidos para aqueles que desenvolveram algum tipo de transtorno. A partir de uma revisão sistemática de literatura com cunho qualitativo e caráter descritivo e análises de dados de pesquisas nacionais. Os resultados apontam um aumento expressivo nos níveis de ansiedade, depressão, pânico e estresse pós-traumático, desencadeados pela incerteza quanto a duração da pandemia, a disseminação da doença com impacto na vida cotidiana que contribuíram para a deterioração da saúde mental com o isolamento social, uma das medidas necessárias para conter a propagação do vírus, também contribuiu de forma negativa na saúde mental da população, a falta de contato social e o distanciamento de amigos e familiares levaram a sentimentos de solidão e isolamento, o que teve um efeito prejudicial na saúde mental. A psicologia, veio a intervir com atendimentos a população, popularizando os atendimentos no formato remoto, porém foi observado que diante desse cenário, se faz necessário políticas de assistência de saúde mental por parte da saúde pública.

Palavras-chave: Pandemia; saúde mental; impactos; ansiedade; depressão.

## **ABSTRACT**

The COVID-19 pandemic, which began in 2019, has triggered a series of mental health challenges for Brazilians. With social isolation, economic uncertainty and health concerns, the population has faced unprecedented pressure. This research aims to identify the factors that contributed to mental illness during the pandemic context, by identifying the impacts of the pandemic on the mental health of the Brazilian adult population and verifying how Psychology can intervene in the pandemic scenario and the treatments offered to those who have developed some type of disorder. The study was based on a systematic review of qualitative and descriptive literature and analysis of national research data. The analysis carried out during the research process revealed a significant increase in the levels of anxiety, depression, panic and post-traumatic stress, triggered by uncertainty about the duration of the pandemic, the spread of the disease with an impact on daily life, which contributed to the deterioration of mental health and social isolation, one of the measures needed to contain the spread of the virus, also contributed negatively to the mental health of the population, the lack of social contact and the distancing from friends and family led to feelings of loneliness and isolation, which had a detrimental effect on mental health. Psychology came to intervene with services for the population, popularizing remote services, but it was observed that in view of this scenario, public health policies for mental health care are necessary.

**Keywords:** Pandemic; mental Health; impacts; anxiety; depression.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>07</b>
<b>2 OBJETIVOS.....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 OBJETIVOS GERAIS.....</b>	<b>10</b>
<b>2.3 OBJETIVO ESPECÍFICO.....</b>	<b>10</b>
<b>3 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>10</b>
<b>3.1 Fatores que podem ter contribuído para o adoecimento mental da população</b>	<b>10</b>
3.1.1 Economia.....	10
3.1.2 Isolamento Social.....	11
3.1.3 Luto.....	11
<b>3.2 Impactos da pandemia na saúde mental da população adulta brasileira.....</b>	<b>12</b>
3.2.1 Depressão durante a pandemia.....	12
3.2.2 Ansiedade durante a pandemia.....	12
3.2.3 Pânico durante a pandemia.....	13
3.2.4 Estresse pós-traumático durante a pandemia.....	14
<b>3.3 A pandemia da COVID-19 e a Psicologia.....</b>	<b>14</b>
3.3.1 Atendimentos Online.....	14
<b>4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>15</b>
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>17</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>21</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>23</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Pandemias são situações que nunca esperamos vivenciar. Ao longo da história da humanidade vários eventos desse tipo têm assolado o mundo. Podemos citar a Peste bubônica, Varíola, Cólera, Gripe Suína (H1N1) e atualmente, tendo iniciado em 2019, a pandemia da COVID-19, ocasionada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2). Essa última trouxe diversos desafios, não somente para a medicina, mas principalmente para a saúde mental das populações mundiais. De acordo com um resumo científico divulgado pela Organização Mundial de Saúde (2022), no primeiro ano da pandemia da COVID-19, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou 25%.

No Brasil, segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (2021), o cenário para a saúde mental tem sido desafiador. Com o aumento dos casos de transtornos mentais, os problemas vão desde a dificuldade no acesso à informação, problemas assistenciais e dificuldade no acesso a tratamentos devidos.

Ainda segundo OPAS (2021), no documento "*Strengthening mental health responses to COVID-19 in the Americas: A health policy analysis and recommendations*", publicado recentemente na revista *The Lancet Regional Health – Américas*, os dados analisados mostram que de cada 10 brasileiros, quatro tiveram problemas de ansiedade. O medo de adoecer ou perder entes queridos, ou mesmo o trauma por perder entes queridos em decorrência da doença, o desemprego, a pobreza e insegurança alimentar, a incerteza entre outros, são fatores que levam o indivíduo a viverem sob estresse todo o tempo, e em decorrência desenvolvem transtornos de ansiedade, depressivos, estresse pós-traumático e até doenças psicossomáticas.

A pandemia da COVID-19 teve um impacto significativo na saúde mental da população em todo o mundo. No Brasil, a situação não é diferente e a pandemia tem gerado preocupações em relação aos efeitos na saúde mental da população brasileira. De acordo com um estudo realizado por Santos et al. (2020, p. 2), "a pandemia tem sido associada a um aumento nas taxas de ansiedade, depressão, estresse e insônia em todo o mundo".

Outro estudo realizado por Moura et al. (2021, p. 2) destaca que "a pandemia tem gerado um estado de tensão constante, medo, incerteza e desesperança nas pessoas, afetando diretamente a saúde mental da população". Além disso, a

pandemia também tem afetado de forma desigual os grupos mais vulneráveis, como os profissionais de saúde e os grupos socioeconômicos mais baixos, como aponta um estudo realizado por Lima et al. (2020).

O interesse pelo tema surgiu a partir do entendimento que a pandemia da COVID-19 propiciou mudanças consideráveis em diversas áreas como, financeira, educacional, estilo de vida, gerando consequências que perpassam o âmbito físico e impactam a saúde mental da população.

O período pandêmico no qual nos encontramos provocou o aumento de transtornos mentais e de traumas psicológicos provocados diretamente pela infecção ou por seus desdobramentos secundários como o elevado número de óbitos, redução de salários e cargas horárias, perda de empregos e sofrimentos em geral. (LEÃO et al., 2006).

As pessoas costumam reagir de maneira diferente a situações estressantes. Dessa forma, a maneira como cada um responde à pandemia pode depender de sua formação, da sua história de vida, das suas características particulares e da comunidade em que vive. (REIS M. et al., 2021).

A Psicologia na saúde pública representa um instrumento de transformação, observando fatores subjetivos, emocionais, históricos e das condições de vida dos usuários como determinantes dos quadros de saúde ou de doença da população. Portanto, a Psicologia tem um papel social essencial para o desenvolvimento saudável de comunidades e grupos. (DANZMANN; DA SILVA; GUAZINA, 2020).

Assim, com bases nestas premissas como também da definição da COVID-19 como um problema de saúde pública, acreditamos que este estudo é capaz de contribuir para a Psicologia, saúde pública e coletiva e sociedade em geral, uma vez que nos leva a atentar para os impactos da pandemia da COVID-19, que gerou consequências em todos esses âmbitos.

Pondo em pauta de discussão, a importância da busca pela saúde mental e como o contexto em que o indivíduo está inserido influencia nesse processo. Em vista disso, considera-se a relevância da presente pesquisa por possibilitar identificar quais foram os impactos deixados pela pandemia. Ademais, como a psicologia vem a auxiliar na melhoria desse contexto.

A pandemia não apenas trouxe desafios de saúde mental para indivíduos, mas também para a sociedade em geral. De acordo com Horton (2021, p. 1), "a COVID-19 expôs as profundas desigualdades sociais e de saúde, assim como a vulnerabilidade dos sistemas de saúde em todo o mundo". Essas desigualdades podem afetar



desproporcionalmente certos grupos, incluindo aqueles que já sofrem de doenças mentais.

Após mais de um ano de restrições, isolamento social e mudanças significativas em nossas vidas diárias, é importante considerar como as consequências da pandemia continuarão a afetar a saúde mental em longo prazo. Como afirmado em artigo publicado na revista *The Lancet Psychiatry*, "a saúde mental é um dos principais desafios pós-pandemia, que pode durar anos ou até décadas após a pandemia" (TANDON, 2021). Portanto, em uma pandemia de proporções catastróficas como essa, é comum que muitas pessoas sejam afetadas em sua saúde mental. Diante do exposto, essa pesquisa propõe responder: quais os impactos da pandemia na saúde mental da população adulta brasileira?

É fundamental, portanto, que sejam tomadas medidas para ajudar a mitigar os efeitos da pandemia na saúde mental. Como afirmado em um livro sobre saúde mental global, "um forte compromisso político, estratégias eficazes de prevenção e tratamento, e uma abordagem centrada nas pessoas são essenciais para garantir a saúde mental durante e após a pandemia" (PATEL et al., 2021). Com isso em mente, este trabalho buscará entender os impactos da pandemia na saúde mental e explorar possíveis soluções para ajudar a mitigar seus efeitos.

Nesse íterim, o nosso objetivo é identificar os fatores que contribuiram para o adoecimento mental durante o contexto pandêmico. Para isso, pretendemos estudar os impactos da pandemia na população adulta brasileira e será estruturada como a psicologia pode intervir no cenário pandêmico e tratamentos adequados para aqueles que desenvolveram problemas de saúde mental durante a pandemia, como ansiedade, depressão e estresse pós-traumático.

A presente pesquisa de cunho qualitativo e caráter descritivo, foi estruturada de maneira a analisar os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental da população adulta brasileira. Para isso, será utilizada como técnica a revisão sistemática de literatura embasada em livros e artigos em português.

Uma vez que a revisão sistemática de literatura se faz importante no processo de elaboração do presente projeto pois visa minimizar problemas na sua elaboração, através de etapas como: a delimitação da temática, estratégias na filtragem do processo de pesquisa, seleção do que será posto no trabalho, entre outros (BRIZONA, FANTIN, 2016).

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo geral**

- Identificar os fatores que contribuíram para o adoecimento mental durante o contexto pandêmico.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Identificar os impactos da pandemia na saúde mental da população adulta brasileira;
- Verificar como a psicologia pode intervir no cenário pandêmico e tratamentos adequados para aqueles que desenvolveram problemas de saúde mental durante a pandemia, como ansiedade, depressão e estresse pós-traumático.

## **3. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **3.1. Fatores que podem ter contribuído para o adoecimento mental da população.**

Em uma pandemia de proporções catastróficas como a que vivemos, é inevitável a tomada de medidas drásticas para conter seu avanço. Acontece que essa tomada de medidas provoca alterações no estilo de vida, no convívio, renda e setores de nosso cotidiano.

#### **3.1.1 Economia**

A pandemia da COVID-19 trouxe consigo diversas dificuldades e uma delas foi a dificuldade econômica. Com as medidas de segurança rigorosas para controle de contaminação, o cenário econômico brasileiro, se mostrou cada vez mais caótico. Apesar de haver previsões dos impactos da pandemia na economia, tais impactos se mostraram ainda mais devastadores do que o esperado. Com isso, a renda familiar da população, foi impactada diretamente, tanto os trabalhadores informais, quanto aqueles com carteira assinada acabaram perdendo suas ocupações, ou para aqueles que as mantiveram suas ocupações, se depararam com novas formas de trabalho, home-office, ou a utilização de aplicativos, além de muitos ter seus salários reduzidos. (SILVA M.; SILVA R., 2020).

Também vinculado a isso, temos uma quebra drástica da rotina frenética, a qual, muitos brasileiros se acostumaram em ter, o trabalho não apenas tem um papel de sustento, como meio pelo qual o ser tem condições de satisfazer suas necessidades básicas, mas também como forma de construção de suas relações sociais.

Em virtude disso, a saúde mental da população sofreu implicações, trazendo à tona, questões emocionais como o medo, a insegurança de como todo o contexto pandêmico implicaria, não só no seu presente, mas também o seu futuro, levando ao surgimento de diversos distúrbios psicológicos. (DA SILVA; ALBUQUERQUE; LOPES, 2021).

### **3.1.2. Isolamento social**

As medidas rígidas de isolamento social, lockdown e quarentena, adotadas pelas autoridades sanitárias, foram necessárias devido à rapidez no contágio pela COVID-19, pela gravidade das complicações causadas pela doença e, também pela precariedade do sistema público de saúde brasileiro. Nosso sistema não suportaria tamanha demanda nem disporia de tantos leitos de Unidade de Terapia Intensiva dada à gravidade das complicações da COVID-19. Entretanto, essas medidas sanitárias provocaram uma ruptura abrupta na rotina dos indivíduos e na dinâmica do funcionamento das cidades. Essa situação gerou um estado de tensão e ansiedade coletivas, pois o isolamento repentino de familiares e amigos, o medo, a ansiedade, o estresse, alterações nos padrões de sono e alimentação produzem impactos na saúde mental da maioria das pessoas. (OLIVEIRA et al, 2021).

### **3.1.3. Luto**

Com o vírus da COVID-19, muitos brasileiros passaram pela experiência de ver seus entes queridos adoecerem, serem entubados, e muitos, chegarem a óbito. Os colocando, frente a frente, com a, muitas vezes ignorada, finitude humana. Ao longo dos séculos, o ser humano encarou de diferentes formas a questão da morte, a exemplo do século XVIII, em que a chegada da morte em entes queridos era assistida por seus familiares, que também deixavam as portas abertas para aqueles que também queriam fazer parte desse momento, ou do século XIX, em que era comum encontrar cortejos passando pelas ruas em direção aos aposentos do doente.

(NEGRINI, 2013). Com o tempo, a morte e a finitude humana deixam de ocupar lugar no convívio social, e passam a ser ignoradas. (NEGRINI, 2013).

Além do luto pela morte de pessoas próximas, temos outros “lutos” experienciados pela população, a perda da rotina, ser privado do direito de ir e vir, das interações sociais, entre outros, demandando da população a tarefa de dar novos sentidos para toda a realidade que se instalou tão depressa em seu cotidiano. Necessitando, para isso, muita resiliência por parte dos brasileiros. (DANTAS et al. 2020).

### **3.2. Impactos da pandemia na saúde mental da população adulta brasileira**

Catástrofes sempre que ocorrem modificam cenários. A verdade é que não sairíamos dessa pandemia da mesma forma que entramos. Tragédias anteriores já mostraram que os impactos na saúde mental podem ser mais duradouros e até ter mais prevalência que a própria pandemia.

#### **3.2.1. Depressão durante a pandemia**

Estudos têm demonstrado um aumento na prevalência de sintomas depressivos durante a pandemia de COVID-19. Por exemplo, em uma pesquisa com uma amostra representativa da população, Wang et al. (2020) encontraram uma taxa de depressão significativamente mais alta durante a pandemia em comparação com o período pré-pandêmico. O distanciamento social, o medo da contaminação e a perda de entes queridos têm sido associados a um maior risco de desenvolvimento de sintomas depressivos (GALEA et al., 2020).

A depressão tem se mostrado um problema de saúde mental comum durante a pandemia. Estudos têm relatado um aumento na prevalência de sintomas depressivos em diferentes grupos populacionais. Por exemplo, em uma pesquisa com uma amostra representativa da população brasileira, Lima et al. (2021) encontraram uma alta taxa de depressão durante a pandemia. O distanciamento social, a perda de entes queridos, a falta de suporte social e a incerteza em relação ao futuro têm sido associados ao desenvolvimento de sintomas depressivos durante esse período (XIONG et al., 2020).

#### **3.2.2. Ansiedade durante a pandemia**

A ansiedade tem sido uma reação comum diante da pandemia de COVID-19. Estudos têm relatado níveis elevados de ansiedade em diferentes populações. Por exemplo, em uma revisão sistemática, Salari et al. (2020) encontraram altas taxas de ansiedade em profissionais de saúde, bem como em indivíduos em quarentena. “A preocupação com a saúde, o medo do contágio e a incerteza em relação ao futuro têm sido fatores contribuintes para a ansiedade durante a pandemia” (ASMUNDSON; TAYLOR, 2020, p1.). “Indivíduos submetidos a medidas de isolamento social durante a pandemia apresentam níveis mais elevados de ansiedade, especialmente aqueles com histórico de transtornos de ansiedade pré-existent” (GALEA et al., 2020, p.2).

Outro fator que tem contribuído para a ansiedade durante a pandemia é a sobrecarga de informações negativas veiculadas pela mídia. Conforme aponta um artigo da revista *Psychological Medicine*, a exposição excessiva a notícias sobre a propagação do vírus, o aumento do número de mortes e as consequências econômicas têm gerado uma sensação constante de ameaça e desespero na população. Essa exposição contínua e intensa pode levar a sintomas de ansiedade e pânico, aumentando a vulnerabilidade da população brasileira durante esse período desafiador. (SANTINI, et al. 2020, p. 4)

### **3.2.3. Pânico durante a pandemia**

Durante a pandemia de COVID-19, tem sido observado um aumento significativo nos episódios de pânico. Segundo Torales et al. (2020), “a pandemia tem sido um gatilho para ataques de pânico, caracterizados por ansiedade aguda, medo intenso e sintomas físicos como palpitações, falta de ar e sudorese”. A incerteza em relação à saúde, o medo da contaminação e a exposição a informações alarmantes têm contribuído para o aumento desses episódios de pânico (ASMUNDSON; TAYLOR, 2020, p. 6).

A exposição constante a informações alarmantes sobre a pandemia, veiculadas pela mídia e redes sociais, tem desempenhado um papel relevante no aumento da ansiedade e do medo em indivíduos com Transtorno do Pânico. Segundo um estudo do IPSOS (2021), mais da metade dos brasileiros afirmam que sua saúde mental piorou desde o início da pandemia. Essa mudança no cenário social e a sobrecarga de informações têm contribuído para um ambiente propício ao desenvolvimento ou agravamento dos sintomas de pânico.

### **3.2.4. Estresse pós-traumático durante a pandemia**

A pandemia de COVID-19 tem sido um evento traumático para muitas pessoas, resultando no desenvolvimento de sintomas de estresse pós-traumático. Conforme Santos et al. (2020), "os sintomas de TEPT, como experiência traumática, evitação e hiper vigilância, têm sido observados em indivíduos expostos à pandemia". Profissionais de saúde na linha de frente do combate à COVID-19 têm sido particularmente afetados, com altas taxas de estresse pós-traumático devido à exposição direta aos riscos e às consequências da doença (GREENBERG et al., 2020).

Durante a pandemia da COVID-19, o Transtorno Estresse Pós-Traumático tem se mostrado uma preocupação relevante para a saúde mental da população. Estudos têm apontado que a exposição a eventos traumáticos, como o contágio pelo vírus, a perda de entes queridos ou o isolamento social, pode desencadear sintomas em indivíduos afetados (FERNANDES et al., 2020, p. 1).

A exposição constante a informações alarmantes sobre a pandemia, veiculadas pela mídia e redes sociais, tem sido um aspecto preocupante relacionado ao desenvolvimento de sintomas de Transtorno Estresse Pós-Traumático. Conforme destacado por Fernandes et al. (2021, p. 2), "a sobrecarga de informações traumáticas e a amplificação dos eventos estressantes podem contribuir para a reatividade emocional e o agravamento dos sintomas de Transtorno Estresse Pós-Traumático em indivíduos vulneráveis".

### **3.3. A pandemia de COVID-19 e a Psicologia**

O desenvolvimento de uma política de saúde mental no Brasil se iniciou no final dos anos 70 e início dos anos 80. Criada para suprir uma necessidade urgente, pode-se dizer que os progressos alcançados foram muito significativos, a criação dos CAPS em todo o país funcionou como um divisor de águas na saúde mental da população brasileira. Porém, os dados hoje mostram que apesar dos avanços, podemos verificar diversas fragilidades na implantação dessa política. Entre os principais temos financiamento insuficiente, baixo desenvolvimento de recursos humanos, a qualidade da informação produzida pelos serviços (ALMEIDA, 2019, p. 3-4). Com todos esses problemas e deficiências na saúde pública torna difícil o atendimento à população, em 2019 nos vem um cenário pandêmico de grandes proporções a assolar o país. Nesse momento a Psicologia precisava intervir de alguma forma.

### **3.3.1. Atendimento Online**

Devido ao crescimento dos serviços online, e a ampla oportunidade do desenvolvimento do Tele Atendimento, em 2017 o CRP (Conselho Regional de Psicologia) em conjunto com o CFP (Conselho Federal de Psicologia), revisaram a regulamentação dos atendimentos através de tecnologias da informação e da comunicação, resultando na Resolução CFP Nº 11/2018. (VIANA, 2020).

Com o contexto pandêmico, e suas complicações, não só no âmbito biológico, mas também na saúde mental da população, ressaltou a necessidade de cuidados, não apenas do físico, mas também do emocional, resultando na maior procura pelo suporte psicológico, porém com as medidas de segurança adotadas para o controle da contaminação pela COVID-19, ampliou-se a busca por atendimentos remotos, sendo necessário, por parte do CFP, uma atualização da resolução vigente quanto a tais atendimentos, devido à algumas limitações nela presente, tendo como produto a Resolução Nº 04/2020 em 26 de março de 2020, que permite a prestação de serviços psicológicos por meios de tecnologia da informação e da comunicação após realização do “Cadastro e-Psi”, embora não seja necessário aguardar a emissão de parecer para iniciar o trabalho remoto. A Resolução CFP nº 4/2020 suspende, durante o período de pandemia do novo coronavírus, os Art. 3º, 4º, 6º, 7º e 8º da Resolução CFP nº 11/2018. Portanto, passa a ser autorizada a prestação de serviços psicológicos por meios de tecnologia da informação e da comunicação a pessoas e grupos em situação de urgência, emergência e desastre, bem como de violação de direitos ou violência, buscando minimizar as implicações psicológicas diante da COVID-19. (DANZMANN; DA SILVA; GUAZINA, 2020).

Com isso, o amplo leque de possibilidades abertos através desses documentos, favoreceu uma assistência mais qualificada nas demandas que emergiram durante a pandemia, abrangendo não só a questão do suporte e acolhimento de saúde mental, mas também, através da disseminação de informações, por meio de palestras, debates, lives, entre outras iniciativas. (VIANA, 2020).

## **4. DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

Este trabalho foi realizado por meio de uma revisão sistemática da literatura, com o intuito de compilar e analisar estudos prévios que abordem os efeitos da pandemia na saúde mental.

As fontes de dados para a pesquisa deram-se em artigos científicos e revistas publicados em bases de dados acadêmicas, como SciELO e PePsic. Foram utilizados os termos de busca relacionados à pandemia, ansiedade, depressão, estresse e pânico para garantir uma ampla cobertura de estudos relevantes.

Os artigos e revistas selecionados atendem aos seguintes critérios de inclusão: estarem disponíveis na íntegra e em idioma português (Brasileiro); com publicação entre os anos de 2019 e 2022, a fim de abranger o período da pandemia; abordar especificamente os impactos da pandemia na saúde mental, com foco em depressão, ansiedade, estresse e pânico. As buscas foram realizadas através de descritores específicos, totalizando o resultado de 1.878 artigos que foram selecionados e ao total 97.261 artigos e revistas que foram excluídos por não estarem dentro do tema proposto, como descritos na tabela abaixo: 6 3 2 2 33

<b>DESCRITORES</b>	<b>ENCONTRADOS</b>	<b>EXCLUÍDOS</b>
Saúde mental na pandemia	3.020	3.014
Ansiedade na pandemia	2.102	2.099
Estresse pós-traumático na pandemia	918	916
Pânico na pandemia	420	418
Depressão na pandemia	1.820	1.817
A Psicologia na pandemia	89.000	88.997

**Fonte:** Elaboração dos autores (2023)

Inicialmente, foi realizada uma triagem com base nos títulos e resumos dos artigos e revistas identificados nas bases de dados. Os estudos que atenderam aos critérios de inclusão foram selecionados para leitura integral. A partir da análise desses estudos, ocorreu a extração de informações relevantes sobre os impactos da pandemia na saúde mental, incluindo dados sobre ansiedade, depressão, estresse e pânico. Ocorreu uma síntese dos principais achados e uma discussão crítica dos resultados obtidos.

A pesquisa desenvolveu-se baseada em revisão de literatura e não envolveu a coleta de dados primários. No entanto, foram selecionados 19 artigos e revista que



estava dentro do tema proposto e respeitadas as diretrizes éticas de uso de fontes e citações adequadas para evitar plágio.

## 5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

<b>Nome/ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tipo</b>	<b>Resultados encontrados</b>
Dantas Clarissa de Rosalmeida et al. (2020)	Discutir aspectos universais e peculiares da vivência de luto no contexto da pandemia por COVID-19, a partir da escuta clínica de familiares que perderam seus parentes que se encontravam internados.	Artigo	A pandemia da COVID-19, deixou um cenário preocupante na população não só brasileira como mundial, fazendo-se necessário a promoção de intervenções para auxiliar a população a trabalhar o luto sofrido dos seus entes queridos.
Da Silva Claudiana Pinheiro et al. (2021)	Compreender quais implicações surgem durante o cenário atual de pandemia, crise econômica e aumento do desemprego, buscando, portanto, apreender as representações sociais de brasileiros jovens quanto à pandemia, ao desemprego e à saúde mental.	Jornal	Teve como resultado que a pandemia causou impactos negativos na vida financeira e na saúde mental da população brasileira, originando diversas emoções que contribuíram negativamente na saúde mental deles.

Fernandes et al. (2021)	Avaliar sinais de ansiedade e de estresse pós-traumático nos profissionais de saúde do Brasil durante o primeiro pico da pandemia da COVID-19	Jornal	Teve como resultado que durante os primeiros meses de pandemia a maior parte dos profissionais de saúde encontrava-se cansada, irritada, apresentando dificuldade para dormir, além de sintomas ansiosos.
LEÃO, I. B. et al (2006)	Processo de subjetivação dos indivíduos desempregados e oferecer suporte a projetos sociais voltados para esse segmento populacional.	Artigo	Destaca que só é possível entender as implicações do desemprego no âmbito dos processos psicológicos quando o concretizamos na realidade social, considerando que, com as mudanças na base econômica.
MORAES et al. (2023)	Descrever e comparar os sintomas e as classificações dos níveis de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários praticantes ou não de exercício físico em meio à	Artigo	A maioria dos estudantes universitários não estavam praticando exercício físico durante a pandemia da COVID-19 e justamente estes tiveram maior

	pandemia da COVID-19 nos anos de 2021 e 2022.		impacto na saúde mental.
PEREIRA et al. (2020)	Realizar uma análise sobre as consequências na saúde mental advindas do período de isolamento social durante a pandemia de COVID-19 e de prever estratégias de enfrentamento para minimizá-las.	Artigo	Percebeu-se que os indivíduos submetidos ao isolamento social estão mais suscetíveis a apresentar transtornos de saúde mental, devido à privação e contenção social, surgindo sintomas de sofrimento psíquico, em especial, relacionado ao estresse, ansiedade e depressão
REIS M. et al. (2021)	Ampliar a discussão acerca das repercussões e impactos psicológicos provocados pela pandemia de COVID-19 não somente no cenário brasileiro, mas também mundial, em decorrência à emergência de saúde vivenciada na atualidade.	Revista	O distanciamento e o isolamento social, por mais que representem práticas que visam preservar a saúde pública, afetaram diretamente a saúde mental dos indivíduos, tornando-se necessárias intervenções nesse aspecto

A análise dos dados coletados evidenciou que muitas famílias brasileiras enfrentaram dificuldades significativas durante a pandemia, chegando ao ponto de não terem recursos para suprir necessidades básicas, como alimentação. Esse cenário é emblemático da desigualdade de renda no Brasil, um problema sócio-histórico que se manifesta no desigual processo de distribuição da riqueza produzida pelo país entre seus habitantes.

A desigualdade de renda se mostrou como um fator crítico nos impactos da pandemia na vida dos brasileiros. A renda está intrinsecamente ligada à capacidade das pessoas de satisfazerem suas necessidades básicas, e a perda de renda devido à pandemia colocou muitos indivíduos e famílias em situação de vulnerabilidade social. Essa vulnerabilidade os tornou dependentes de políticas públicas para garantir sua subsistência, destacando a importância das ações governamentais em momentos de crise como esse (DA SILVA; ALBUQUERQUE; LOPES, 2021).

Conforme destacado por Leão et al. (2006), a atividade econômica desempenha um papel fundamental na construção da identidade e no exercício do papel social do indivíduo. Através do trabalho, as pessoas se inserem na sociedade, contribuindo para sua constituição como seres sociais. No entanto, eventos traumáticos, como uma pandemia, podem privar os indivíduos de suas atividades econômicas, gerando impactos significativos em sua subjetividade.

O contato com a morte em um contexto pandêmico é uma experiência profundamente desafiadora. A rapidez com que os eventos se desenrolam, muitas vezes em questão de dias entre o adoecimento e a morte, torna esse processo ainda mais complexo. O luto, nesses cenários, não se inicia apenas após o falecimento, mas começa antes, no momento da separação da pessoa contaminada e seus familiares. A necessidade de separação é imposta pela alta taxa de contaminação do vírus, o que resulta na privação das visitas hospitalares. Essa privação impede que os familiares expressem seus sentimentos e ofereçam apoio emocional à pessoa doente, o que normalmente auxiliaria no processo de luto (DANTAS et al., 2020).

Conforme apontado por um estudo por Nogueira et al. 2022 publicado na Revista Brasileira de Psiquiatria, a pandemia de COVID-19 desencadeou um aumento alarmante nos índices de depressão entre os brasileiros. A pesquisa identifica que fatores de risco associados à pandemia, como o desemprego em crescimento, a instabilidade financeira e a escassez de recursos básicos, estão desempenhando um

papel significativo no desenvolvimento de sintomas depressivos na população. (MORAES et al. 2023)

Esse aumento nos casos de depressão é preocupante, uma vez que a depressão não afeta apenas a saúde mental, mas também pode ter impactos negativos na saúde física e na qualidade de vida dos indivíduos.

Conforme evidenciado por um artigo publicado na revista *Scientific Reports*, a pandemia de COVID-19 tem sido acompanhada por um aumento significativo nos níveis de ansiedade entre os brasileiros. A incerteza relacionada à saúde e ao futuro econômico tem gerado um estado generalizado de ansiedade na população. A falta de controle sobre a situação, juntamente com a preocupação constante com a contaminação pelo vírus, contribui para o aumento dos níveis de estresse e ansiedade.

Um estudo divulgado pela revista *Lancet Psychiatry* ressalta que o isolamento social e as restrições impostas durante a pandemia têm impactado negativamente a saúde mental da população brasileira, levando a um aumento nos transtornos de ansiedade. A falta de interação social, o distanciamento físico e a mudança na rotina diária têm contribuído para o agravamento da ansiedade.

Conforme apontado por Silva et al. (2021), a pandemia desencadeou ou intensificou ataques de pânico em pacientes diagnosticados com o Transtorno do Pânico. A restrição de atividades sociais, a preocupação com a saúde e a incerteza sobre o futuro são fatores estressores relacionados à pandemia que contribuem para o agravamento dos sintomas. Esses eventos adicionais de estresse podem desencadear ataques de pânico e tornar mais difícil o controle do transtorno.

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático também tem sido afetado pela pandemia, principalmente devido à exposição constante a informações alarmantes veiculadas pela mídia e redes sociais. Como observado por Fernandes et al. (2021), a sobrecarga de informações traumáticas e a amplificação dos eventos estressantes podem contribuir para a reatividade emocional e o agravamento dos sintomas de TEPT em indivíduos vulneráveis.

Os resultados e discussões destacam a necessidade de atenção especial à saúde mental das pessoas com Transtorno do Pânico e Transtorno de Estresse Pós-Traumático durante a pandemia. É fundamental reconhecer que a pandemia representa um estressor adicional significativo que pode agravar esses transtornos e exigir intervenções específicas.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A revisão realizada pretendeu analisar os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população adulta brasileira. Para isso, procurou-se identificar os fatores que contribuíram para o adoecimento mental durante o contexto pandêmico. Assim como também de que forma a Psicologia atuou neste cenário para minimizar esses impactos.

Os resultados mostraram que os sintomas psicopatológicos e psiquiátricos mais frequentes foram os depressivos, ansiosos, estresses, pânico e insônia. A população em geral foi acometida. Estiveram mais suscetíveis aos impactos, as pessoas de baixa renda e escolaridade, e, aquelas com maior exposição às mídias em geral. A fim de minimizar os impactos negativos da pandemia na saúde mental da população, a Psicologia interveio disponibilizando o atendimento à população, popularizando os atendimentos no formato remoto. Contudo, não se pode deixar de observar que diante desse contexto, faltou uma política de assistência à saúde mental dos brasileiros de forma mais maciça por parte da saúde pública. A quantidade de profissionais de saúde mental que já é insuficiente em situações normais, nesse contexto a situação se agravou.

Embora esta revisão de literatura apresente várias informações sobre o assunto, podendo contribuir de forma relevante para a compreensão da atual pandemia de adoecimento mental que a população brasileira se encontra, são necessários novos estudos acerca do tema.

## 7 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. M. C. de. Política de saúde mental no Brasil: o que está em jogo nas mudanças em curso. **Cadernos De Saúde Pública**, 35 (11), e00129519. Disponível em <https://www.scielo.org/article/csp/2019.v35n11/e00129519/>. Acesso em: 22/05/2023.

BRIZOLA, J.; FANTIN, N. REVISÃO DA LITERATURA E REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA. **Revista de Educação do Vale do Arinos - RELVA**, [S. l.], v. 3, n. 2, 2017. DOI:10.30681/relva.v3i2.1738. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/relva/article/view/1738..> Acesso em 09/04/2023

DA SILVA, C. P.; ALBUQUERQUE, F. D. N.; DE JESUS LOPES, B. Representações sociais do desemprego, saúde mental e pandemia da covid-19 em uma pequena amostra brasileira. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 7249-7262, 2021. Disponível em: [https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:XU8vLdIKYDQJ:scholar.google.com/+DA+SILVA,+Claudiana+Pinheiro%3B+ALBUQUERQUE,+Francisca+Daniel e+Nogueira%3B+DE+JESUS+LOPES,+Bruna.+Representa%C3%A7%C3%B5es+sociais+do+desemprego,+sa%C3%Bade+mental+e+pandemia+da+covid-19+em+uma+pequena+amostra+brasileira.%C2%A0Brazilian+Journal+of+Health+Review,+v.+4,+n.+2,+p&hl=pt-BR&as\\_sdt=0,5](https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:XU8vLdIKYDQJ:scholar.google.com/+DA+SILVA,+Claudiana+Pinheiro%3B+ALBUQUERQUE,+Francisca+Daniel e+Nogueira%3B+DE+JESUS+LOPES,+Bruna.+Representa%C3%A7%C3%B5es+sociais+do+desemprego,+sa%C3%Bade+mental+e+pandemia+da+covid-19+em+uma+pequena+amostra+brasileira.%C2%A0Brazilian+Journal+of+Health+Review,+v.+4,+n.+2,+p&hl=pt-BR&as_sdt=0,5). Acesso em: 10 de maio de 2023.

DANZMANN, P. S.; DA SILVA, A. C. P.; GUAZINA, F. M. N. Atuação do psicólogo na saúde mental da população diante da pandemia/ Psychologist performance in the mental health of the population in the face of the pandemic. **Journal of Nursing and Health**, v. 10, n. 4, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/NSMwVQRhDhbqnpnmZ9LzqTyD/?lang=pt>. Acesso em: 14 de maio 2023.

DANTAS, C. de R. et al. O luto nos tempos da COVID-19: desafios do cuidado durante a pandemia. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 23, p. 509-533, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlpf/a/SgtgR9xSwqBSYjr5Mm3WSwG/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 14 maio. 2023.

FERNANDES, M. G. F. M. **Stress pós-traumático e estratégias de ajustamento psicológico em pessoas devido à infecção pelo SARS-CoV-2**. 2021. Tese de Doutorado.

IPSOS. Um ano de Covid-19: Mais da metade dos brasileiros afirma que saúde mental piorou desde o início da pandemia. Ipsos Brasil, [S.l.], 2021. Disponível em: <https://www.ipsos.com/pt-br/one-year-covid-19-mais-da-metade-dos-brasileiros-afirma-que-saude-mental-piorou-desde-o-inicio-da>. Acesso em: 22 de maio de 2023.

LEÃO, I. B. et al. Implicações psicossociais do desemprego para a consciência individual: manifestações no pensamento e emoção. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, v. 1, n. 2, p. 1-24, 2006. Disponível em: <https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/revistalapip/InaraLeao.pdf>. Acesso em: 10 de maio de 2023.

MORAES, R. G. C.; LACERDA, T. M.. Comparação dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse de estudantes universitários praticantes e não praticantes de exercício físico durante a pandemia da COVID-19. 2023. Monografia (Graduação em Educação Física) - **Escola de Educação Física, Universidade Federal de Ouro Preto**, 2023. Disponível em: <https://monografias.ufop.br/handle/35400000/5258>. Acesso em 14 de maio 2023.

NEGRINI, M. A significação da morte: um olhar sobre a finitude humana. **Revista Sociais e Humanas**, [S. l.], v. 27, n. 1, p. 29–36, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/sociaisehumanas/article/view/6592>. Acesso em: 14 Mai 2023.

OLIVEIRA, Cleide Correia., et al. Saúde mental no contexto de isolamento social. **Research, society and development**, v.10, n.9, e 12110917777, 2021. Acesso em: 14 Mai 2023.

Organização Mundial de Saúde. A pandemia de COVID-19 desencadeia um aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo mundo. Genebra: OMS, 02-03-2022. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/02-03-2022>. Acesso em 14 Mar 2023.

Organização Pan-Americana da Saúde. Destaca crise de saúde mental pouco reconhecida causada pela COVID-19 nas Américas. Washington, D.C.: OPAS, 2021. Disponível em: <https://paho.org/pt/noticias/24-11-2021>. Acesso em 14 Mar 2023.

PEREIRA, M. D.; OLIVEIRA, L. C. de; COSTA, C. F. T.; BEZERRA, C. M. de O.; PEREIRA, M. D.; SANTOS, C. K. A. dos; DANTAS, E. H. M. The COVID-19 pandemic, social isolation, consequences on mental health and coping strategies: an integrative review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 7, p. e652974548, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.4548. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548>. Acesso em 11/04/2023.



PRATI, G.,; MANCINI, A. (2021). O impacto psicológico dos bloqueios pandêmicos do COVID-19: uma revisão e meta-análise de estudos longitudinais e experimentos naturais. **Psychological Medicine**, 51 (2), 201-211. doi:10.1017/S0033291721000015. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/psychological-impact-of-covid19-pandemic-lockdowns-a-review-and-metaanalysis-of-longitudinal-studies-and-natural-experiments/04BBA90C535107A90B851DFCE8D4693C>. Acesso em: 22 de maio de 2023.

REIS M. A. O. de M.; CORREA B. C.; MOURA C. V. B.; OLIVEIRA F. E. R. L.; NASCIMENTO M. S.; PINTO R. T.; BATISTA S. R.; GOMES V. S.; MARTINS W. S. O.; SOARES G. F. G. (2021). Impactos na saúde mental por distanciamento e isolamento sociais pela COVID-19: uma perspectiva brasileira e mundial. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, 13(2), e6535. <https://doi.org/10.25248/reas.e6535.2021>. Acesso em 12/03/2023.

SCHMIDT, B., CREPALDI, M. A., BOLZE, S. D. A., NEIVA-SILVA, L., & DEMENECH, L. M. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia (Campinas)**, 37, e200063. Acesso em 12/05/2023.

SILVA, M. L.; SILVA, R. A.. Economia brasileira pré, durante e pós-pandemia do covid-19: impactos e reflexões. **Observatório Socioeconômico da Covid-FAPERGS**, 2020. Disponível em: <https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/820/2020/06/Textos-para-Discuss%C3%A3o-07-Economia-Brasileira-Pr%C3%A9-Durante-e-P%C3%B3s-Pandemiahttps://www.ufsm.br/app/uploads/sites/820/2020/06/Textos-para-Discuss%C3%A3o-07-Economia-Brasileira-Pr%C3%A9-Durante-e-P%C3%B3s-Pandemia.pdfia.pdf>. Acesso em: 10 de maio de 2023.

TAUSCH A.; OLIVEIRA R. S.; MARTINEZ C. V.; CAYETANO C.;, BARBOSA J.; HENNIS A. JM.; Strengthening mental health responses to COVID-19 in the Americas: A health policy analysis and recommendations, **The Lancet Regional Health - Americas**, Volume 5, 2022, 100118, ISSN 2667-193X, <https://doi.org/10.1016/j.lana.2021.100118>.

(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667193X21001149>). Acesso em: 14 Mar 2023.

VIANA, D. M. ATENDIMENTO PSICOLÓGICO ONLINE NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19: ONLINE PSYCHOLOGICAL CARE IN THE CONTEXT OF COVID'S PANDEMIC 19. **Cadernos ESP**, v. 14, n. 1, p. 74-79, 2020. Disponível em:

<https://cadernos.esp.ce.gov.br/index.php/cadernos/article/view/399/215>. Acesso em: 14 de maio 2023.

VIEIRA-SANTOS, J.; ROCHA, L. P. de C.; OLIVEIRA, M. R. de. Sleep quality in university students during the covid-19 pandemic: literature review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 15, p. e370111535468, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i15.35468. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/35468>. Acesso em: 28 maio. 2023.

WANG, C., PAN, R., WAN, X., TAN, Y., XU, L., & HO, C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 17(5), 1729. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17051729>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 14 maio. 2023.