

## FATORES ASSOCIADOS COM ANSIEDADE E DEPRESSÃO DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19 NA POPULAÇÃO BRASILEIRA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Ricardo de Souza Júnior <sup>ID<sup>1\*</sup></sup>; Alessandra Ferrari Landmann <sup>ID<sup>2</sup></sup>; Giovanna da Silva Botezzini <sup>ID<sup>2</sup></sup>; Johanna Laschewitz Wamser <sup>ID<sup>2</sup></sup>; Maria Eduarda Smaniotto Madeira <sup>ID<sup>2</sup></sup>; Débora Delwing Dal Magro <sup>ID<sup>3</sup></sup>

1. Universidade Regional de Blumenau, Acadêmico de Medicina.
2. Universidade Regional de Blumenau, Acadêmica de Medicina.
3. Universidade Regional de Blumenau, Doutora, Professora do Departamento de Biofísica.

\* <mailto:rsjunior01@gmail.com>

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** Além do coronavírus, a pandemia de COVID-19 trouxe uma carga emocional e psicológica extensa para toda sociedade, a qual afetou diversos grupos sociais e faixas etárias. Dessa forma, este trabalho tem como objetivo realizar uma revisão integrativa acerca dos transtornos mentais e os fatores a eles associados no Brasil pandêmico. **METODOLOGIA:** Para proceder com tal estudo, foi realizado uma pesquisa bibliográfica de artigos pertinentes ao tema nos bancos de dados “SciELO” e “Lilacs”, utilizando de descritores definidos de acordo com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), sendo eles: “infecções por coronavírus”, “ansiedade”, “depressão”. **RESULTADO:** Após a seleção com base nos critérios de inclusão e exclusão (incluídos os artigos em português, inglês e espanhol, desde 2019 que fossem textos completos, indexados nas bases de dados), foram selecionados 11 artigos para essa revisão. **DISCUSSÃO:** A análise crítica dos artigos evidenciou a fragilidade da saúde mental de uma grande gama de indivíduos, dentre eles se destacaram os profissionais de saúde e as mulheres. Houve também um significativo aumento no número de casos de depressão, ansiedade e problemas relacionados ao sono. A incerteza sobre o futuro e a ausência de uma cura para o vírus foram fatores que se associaram com essas mazelas. Conseqüentemente, altos níveis de estresse, medo e angústia são percebidos pela população em geral que, por muitas vezes, acaba não procurando auxílio. Diante disso, ilustrou-se que práticas como Yoga e Reiki podem ser grandes ferramentas para uma boa saúde mental. **CONCLUSÃO:** Pode-se argumentar que a situação de duvidade e grande receio tornou a sociedade suscetível a alterações na rotina e desencadeou novos padrões negativos na vida das pessoas, ameaçando seu bem-estar de várias maneiras. Para tanto, são necessárias ações que os motivem a buscar medidas, como a atividade física e até mesmo o tratamento terapêutico, visando o progresso e a consistência do estado de saúde mental.

**PALAVRAS-CHAVE:** Infecções por coronavírus; estresse psicológico; saúde mental.

## ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Far beyond the coronavirus, the COVID-19 pandemic brought a very large emotional and psychological burden for society as a whole, which affected various social groups and age groups. Thus, this work aims to perform an integrative review about mental disorders and their associated factors in pandemic Brazil. **METHODOLOGY:** To proceed with such a study, a bibliographic search of articles pertinent to the theme was conducted in the "SciELO" and "Lilacs" databases, using descriptors defined according to the Descriptors in Health Sciences (DeCS), being them: "coronavirus infections", "anxiety", "depression". **RESULTS:** After selection based on the inclusion and exclusion criteria (articles in Portuguese, English and Spanish, between the years of 2019 to the current year that are completed texts, indexed at the data base with the health theme), 11 articles were selected for this review. **DISCUSSION:** The critical analysis of the articles showed the fragility of the mental health of a wide range of individuals, among them health professionals and women. There was also a significant increase in the number of cases of depression, anxiety, and sleep-related problems. The uncertainty about the future and the absence of a cure for the virus were factors that were associated with these ailments. Consequently, high levels of stress, fear, and anguish are perceived by the general population, which often does not seek help. This illustrates practices such as Yoga and Reiki can be great tools for good mental health. **CONCLUSION:** It can be argued that the situation of doubt and great fear made society susceptible to routine changes and triggered new negative patterns in people's lives, threatening their well-being in many ways. Therefore, actions are needed to motivate them to seek measures, such as physical activity and even therapeutic treatment, aiming at improving and consolidating their mental health status.

**KEYWORDS:** *Coronavirus infections; psychological stress; mental health.*

## INTRODUÇÃO

Desde novembro de 2019, o mundo vem enfrentando a descoberta de uma nova espécie de vírus denominado SARS-CoV-2, que como outros coronavírus, desencadeia uma Síndrome Respiratória Aguda Grave. As principais características do quadro clínico desta síndrome são a febre, a fadiga, e a tosse seca, além de outros sintomas inconstantes.<sup>1,2</sup>

O agente infeccioso foi identificado inicialmente na província de Wuhan, na China, e a partir deste momento o mundo começou a ser reconfigurado para conter a doença. Com a rapidez da propagação do vírus, em fevereiro de 2020 foi apontado o primeiro caso da infecção no Brasil e, num intervalo de aproximadamente duas semanas, em março de 2020, foi declarada a atual pandemia de COVID-19 pela Organização Mundial da Saúde (OMS).<sup>3</sup> Assim, após mais de um ano do primeiro caso, o Brasil enfrenta um verdadeiro caos da doença, uma vez que o país acumula mais de 20 milhões de casos de infecção e mais de 500 mil mortes pelo novo coronavírus.<sup>8</sup>

O surto global pelo vírus trouxe consigo mudanças indescritíveis por todo o mundo nos mais diversos âmbitos, em termos políticos, sociais, econômicos e principalmente na área da saúde. O contexto de uma doença inicialmente incontrolável causou sentimentos como medo e pânico na maior parte da população mundial, influenciando na saúde mental de inúmeras pessoas<sup>9</sup>. Estudos brasileiros e internacionais apontam que a pandemia pode ter influência na piora de quadros de transtornos mentais, como a depressão e a ansiedade<sup>9</sup>.

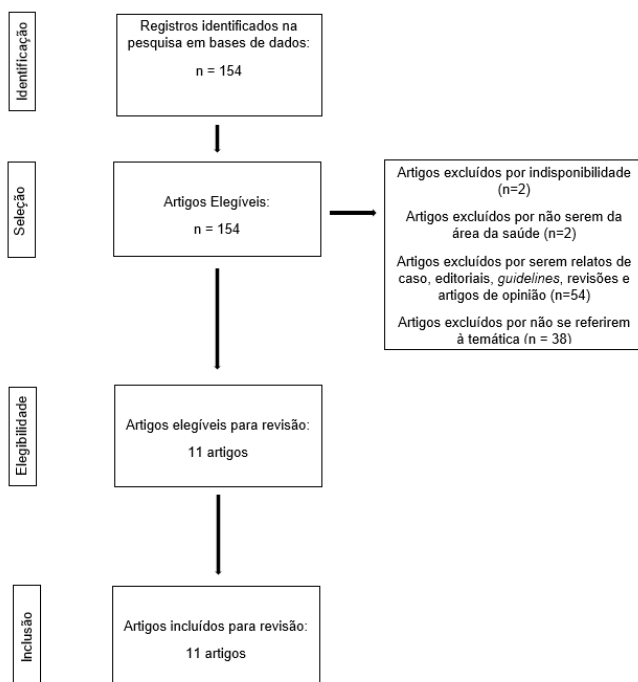
Portanto, nesta revisão integrativa serão abordados aspectos relacionados aos impactos da pandemia de COVID-19 em distúrbios psíquicos em diversos setores da população brasileira, como jovens e profissionais de saúde. Dessa forma, objetiva-se obter uma visão mais abrangente do contexto dessas doenças que possibilite identificar como a pandemia pode ter gerado ou agravado transtornos psicológicos na população brasileira.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa norteada através do questionamento sobre de que forma a pandemia da COVID-19 afetou a população brasileira. Inicialmente, a busca das referências para utilização no artigo ocorreu em 07 de maio de 2021. As produções literárias utilizadas foram as indexadas nos bancos de dados da Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e no portal The Scientific Electronic Library Online (SciELO), visto que a revisão foca na população brasileira, sendo neste caso os dois bancos de dados mais relevantes. Os descritores foram definidos de acordo com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) disponibilizados na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), sendo: "infecções por coronavírus", "ansiedade", "depressão" e "saúde mental", os 4 descritores foram utilizados simultaneamente na busca, através do operador booleano AND. Os descritores foram buscados também em seus termos em inglês e em espanhol.

Os critérios de inclusão definidos foram a seleção de artigos em português, inglês e espanhol, que foram publicados entre os anos de 2019 até a data da busca nas bases de dados, que fossem textos completos, indexados nas bases de dados supracitadas e artigos que se referem à temática de saúde. Somente foram incluídos na revisão artigos que se referiam à população brasileira, nascida ou domiciliada no Brasil e que foram expostas à pandemia da COVID-19. Como critérios de exclusão, retirou-se da presente revisão artigos duplicados, publicações que não fossem artigos originais, relatos de casos e editoriais que estivessem indisponíveis nas bases de dados ou fossem artigos pagos, que não se referissem à temática proposta na presente revisão. Artigos que referiram uso de animais ou populações não domiciliadas no Brasil foram excluídos. O fluxograma do processo de identificação, verificação e elegibilidade encontra-se na figura 1.

**FIGURA 1. Fluxograma de identificação e seleção das referências bibliográficas para a revisão integrativa.**



Fonte: Autoria dos pesquisadores.

## RESULTADOS

A busca inicial nas bases de dados resultou em 154 artigos encontrados. Desses, 38 encontravam-se em português, 69 em inglês e 47 na língua espanhola. Em seguida, procedeu-se à seleção dos artigos através da leitura crítica dos títulos e resumos com posterior aplicação dos filtros de inclusão e exclusão. As referências bibliográficas restantes após a aplicação dos filtros, em número de 11, se mantiveram na revisão e foram lidas em sua totalidade por pares para confecção da tabela

1, na qual encontram-se os dados de catalogação das referências a serem utilizadas para realização da análise crítica e discussão.

Na tabela 1 pode ser observado que depressão e ansiedade foram indicadores de saúde mais frequentes relacionados aos estudos, os quais foram identificados em 6 artigos. Os artigos selecionados englobam a população em geral, no qual pode ser observado uma variedade de populações estudadas, como profissionais da saúde, praticantes de exercício físico e jovens estudantes. Os estudos mais prevalentes foram estudos transversais e com amostras variando de 75 participantes até amostras com 45.161 participantes.

## DISCUSSÃO

De acordo com a OMS, saúde é definida como um estado de saúde física e mental completa, não apenas um estado de ausência de doença ou fraqueza.<sup>6</sup> Contudo, não há uma definição clara do que é saúde mental. Dessa forma, podemos conceituar como o modo de que uma pessoa responde às necessidades diárias e como ela organiza seus pensamentos e emoções.<sup>7</sup> Todos os dias, os indivíduos se deparam com diversas situações que afetam sua vida e causam excitação emocional, como raiva, alegria, tristeza, contentamento, depressão e felicidade. Tais sentimentos são mecanismos adaptativos inerentes à natureza humana. Porém, quando estes se tornam muito acentuados, pode-se dizer que há um distúrbio mental.<sup>8</sup>

A pandemia de COVID-19 e suas medidas de contenção afetaram gravemente a condição psicológica da sociedade. A rápida propagação da doença agravou a condição mental coletiva, uma vez que a preocupação de contaminação de entes queridos intensificou o medo da doença e da morte, além de que a disseminação em massa de notícias falsas foi mais um complicador.<sup>9</sup> Por causa disso, muitas pessoas pararam de praticar exercícios físicos, abandonaram sua dieta e aumentaram significativamente o tempo com aparelhos eletrônicos.<sup>5</sup> A partir disso, destaca-se que esses fatores podem constituir um ambiente potencialmente patológico que pode causar sofrimento psíquico crítico, principalmente nas populações mais vulneráveis.<sup>7</sup>

De acordo com a pesquisa de Moraes, restringir a vida neste ambiente social pandêmico significa alto nível de estresse, pois a redução na interação social enfraquece o senso de pertencimento do indivíduo a determinados grupos que ajudam na crise. Juntamente com distúrbios do sono, ansiedade, medo, irritabilidade, alterações do apetite, consumo de álcool e outras drogas (para aliviar essa condição), podem levar a processos graves de doença mental.<sup>10</sup>

**TABELA 1. Referências selecionadas da base de dados do LILACS e SciELO.**

Procedência	Título do artigo	Autores	Periódicos (vol, nº, pág, ano)	Tipo de estudo	População	Consideração/ Temática
SciELO	Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19.	Santos Katarina Márcia Rodrigues dos, Galvão Maria Helena Rodrigues, Gomes Sávio Marcelino, Souza Talita Araujo de, Medeiros Arthur de Almeida, Barbosa Isabelle Ribeiro.	Esc. Anna Nery, v. 25, n. spe, e20200370, 2021.	Estudo seccional do tipo web Survey.	Profissionais do serviço de enfermagem de serviços de média e alta complexidade (n=490).	Analisar a prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e fatores associados em profissionais da equipe de enfermagem dos serviços de média e alta complexidade em um estado do nordeste do Brasil durante a pandemia da Covid-19 através de estudo seccional do tipo web survey.
SciELO	Impact of COVID-19 pandemic on the sleep quality of medical professionals in Brazil.	Brito-Marques, Janaína Mariana de Araújo Miranda; Franco, Clélia Maria Ribeiro; Brito-Marques, Paulo Roberto de; Martinez, Sandra Cristina Gonçalves, Prado, Gilmar Fernandes do.	Arquivos de Neuro-Psiquiatria, 79(2), 149-155, 2021.	Estudo transversal.	Médicos brasileiros (n=332).	Investigação da qualidade do sono e a taxa de prevalência de transtornos do sono entre os médicos no Brasil durante a pandemia do COVID-19 e posterior identificação de fatores psicológicos e sociais associados através de estudo transversal com aplicação de questionário online.
SciELO	Intolerance of uncertainty and mental health in Brazil during the Covid-19 pandemic.	Seco Ferreira, Diogo Conque, Oliveira, Walter Lisboa, Costa Delabrida, Zenith Nara, Faro, André, & Cerqueira-Santos, Elder.	Suma Psicológica, 27(1), 62-69, 2020.	Estudo transversal.	Homens e mulheres residentes no Sergipe, de 18 a 72 anos (n=924).	Investigação da relação entre intolerância à incerteza e transtornos mentais comuns através do uso de questionário online com questões socioeconômicas, um instrumento breve de Intolerância a Incerteza (IUS-12) e um indicador de saúde mental (DASS-12) no Sergipe.

<p>LILACS</p>	<p>Home-based exercise during confinement in COVID-19 pandemic and mental health in adults: a cross-sectional comparative study.</p>	<p>Júnior, L., L. Fortes, B. T. Barbosa, José Valdir Alves Feitosa Júnior, Carlos Henrique Tomaz Ribeiro and L. V. S. Neto.</p>	<p>Rev Bras Ativ Fís Saúde; 25:e0120, 2020.</p>	<p>Estudo comparativo transversal.</p>	<p>Adultos (22,93 ± 2,58 anos), fisicamente inativos ou não (n=80).</p>	<p>Comparação da qualidade de vida e subjetiva do sono, atitudes alimentares e aspectos psicológicos em adultos fisicamente inativos ou não, antes e durante a pandemia do COVID-19 através do uso de escala de depressão, ansiedade e estresse, índice de qualidade do sono de Pittsburgh, teste de atitudes alimentares e o questionário de qualidade de vida</p>
<p>SciELO</p>	<p>Physical activity in periods of social distancing due to COVID-19: a cross-sectional survey.</p>	<p>Martinez Edson Zangiacomi, Silva Fabrícia Mabelle, Morigi Thais Zanin, Zucoloto Miriane Lucindo, Silva Thaise Lucena, Joaquim Anderson Gregorio et al.</p>	<p>Ciência &amp; Saúde Coletiva, 25 (Suppl. 2), 4157-4168, 2020.</p>	<p>Estudo transversal.</p>	<p>Nascidos ou vivendo no Brasil, com capacidade de entender a língua portuguesa e praticantes de exercício físico até o início do distanciamento social devido à COVID-19 (n=1.613)</p>	<p>Avaliação das mudanças nos hábitos dos participantes brasileiros praticantes de atividades físicas em relação às suas práticas, devido às medidas de distanciamento social durante a epidemia COVID-19 em 2020 e descrever seus níveis de ansiedade e depressão através de questionário on-line com informações demográficas, questões sobre a autopercepção do impacto do COVID-19 nas rotinas da vida e a Escala de Depressão de Ansiedade Hospitalar de 14 itens.</p>
<p>SciELO</p>	<p>Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19.</p>	<p>Malta, Deborah; Gomes, Crizian; Szwarcwald, Célia; Barros, Marilisa; Silva, Alanna; Prates, Elton; Machado, Ísis; Souza-Júnior, Paulo; Romero, Dália; Lima, Margaret; Damacena, Giseli; Azevedo, Luiz; Pina, Maria; Werneck, André; Silva, Danilo.</p>	<p>Saúde em Debate. 44. 177-190, 2020.</p>	<p>Estudo transversal.</p>	<p>Indivíduos adultos (≥18 anos) residentes no Brasil (n = 45.161).</p>	<p>Analisar a adesão ao distanciamento social, as repercussões no estado de ânimo e mudanças nos estilos de vida da população adulta brasileira durante o início da pandemia da COVID-19 através de estudo transversal com indivíduos adultos residentes no Brasil que participaram do inquérito de saúde Virtual.</p>

<i>SciELO</i>	<p>Testagem para a COVID-19 em pacientes sintomáticos como fator protetivo contra estresse, ansiedade e depressão.</p>	<p>Santos Alan Chaves dos, Tenorio Paula Jaeger, Barbosa Elias Almeida S., Souza Gustavo Fonseca de Albuquerque, Souza Gabriela Albuquerque, Praciano Gabriella de Almeida Figueredo et al.</p>	<p>Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, 21(Supl. 1), 133-143, 2021.</p>		<p>Determinar a frequência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão em pacientes sintomáticos para COVID-19 e avaliar os fatores associados através de um estudo transversal prospectivo com uso de um questionário online e o DASS-21 para avaliar a saúde mental dos participantes (n = 300).</p>
---------------	--	---	--	--	---

<i>LILACS</i>	<p>Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga.</p>	<p>Corrêa, Cinthia; Verlengia, Rozângela; Ribeiro, Anna; Crisp, Alex.</p>	<p>Revista Brasileira de Atividade Física &amp; Saúde. 25.1-7, 2020.</p>	<p>Estudo transversal.</p>	<p>Praticantes de Yoga com idade ≥ 18 anos e com experiência mínima de 6 meses de prática (n=231).</p> <p>Examinar a prática de Yoga e a sua relação com os níveis de ansiedade, depressão e estresse durante a pandemia de COVID-19 através de questionário on-line anônimo com questões sociodemográficas, sobre a prática de Yoga durante a pandemia e o DASS-21.</p>
---------------	---	---	--	----------------------------	--

<i>SciELO</i>	<p>Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19.</p>	<p>Barros Marilisa Berti de Azevedo, Lima Margareth Guimarães, Malta Deborah Carvalho, Szwarcwald Célia Landmann, Azevedo Renata Cruz Soares de, Romero Dalia et al.</p>	<p>Epidemiologia e Serviços de Saúde, 29(4), e2020427, 2020.</p>	<p>Estudo Transversal.</p>	<p>Uso de dados da pesquisa 'ConVid – Pesquisa de Comportamentos', desenvolvida por iniciativa da Fundação Instituto Oswaldo Cruz (Fiocruz), em parceria com a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) (n=41.161)</p> <p>Analisar a frequência de tristeza, nervosismo e alterações do sono durante a pandemia de COVID-19 no Brasil, identificando os segmentos demográficos mais afetados através de um estudo transversal, com questionário aplicado via web a adultos e idosos, coletando informações sobre condições de vida, saúde e comportamento.</p>
---------------	--	--	--	----------------------------	---

SciELO	A saúde mental da enfermagem no enfrentamento da COVID-19 em um hospital universitário regional.	Dal'Bosco, Eduardo Bassani; Floriano, Lara Simone Messias; Skupien, Suellen Viencoski; Arcaro, Guilherme; Martins, Alessandra Rodrigues; Anselmo, Aline Cristina Correa.	Revista Brasileira de Enfermagem, 73(Suppl. 2), e20200434.	Estudo observacional transversal.	Profissionais de enfermagem atuantes em um hospital universitário regional de referência ao enfrentamento da COVID-19, no estado do Paraná (n=88)	Identificar a prevalência e fatores associados à ansiedade e depressão em profissionais de enfermagem que atuam no enfrentamento da COVID-19 em hospital universitário através de estudo observacional transversal, com questionário sociodemográfico e DASS-21.
LILACS	Saúde mental das juventudes e COVID-19: discursos produtores do webcuidado educativo mediados na web rádio.	Torres, Raimundo; Veras, Karlla; Torres, Jovana; Gomes, Edine; Martins, Josenice; Soeiro, Ana.	Revista Nursing (São Paulo). 23. 4887-4896, 2020.	Estudo qualitativo de caráter explorativo.	Jovens dos níveis fundamental, médio e universitário de instituições privadas dos municípios de Sobral e Ubajara, região do norte do Ceará (n=75).	Analisar os discursos das juventudes como produtores do webcuidado clínico e educativo sobre saúde mental no contexto da COVID-19 com uso de pesquisa exploratório-descritiva realizada por síntese dos conteúdos e interações do Programa "Em Sintonia com a Saúde", produzido na WebRádio AJIR e com juventudes de escolas públicas e instituições de nível superior do Estado do Ceará, Brasil.

Fonte: Autoria dos pesquisadores.

Em paralelo, Ferreira diz que a intolerância da incerteza do futuro desempenhou um papel relevante na saúde mental dos participantes durante a fase inicial da pandemia da COVID-19. Tal autor concorda com os dados obtidos pela pesquisa de Barros sobre a saúde mental da população brasileira, que escancarou os males pandêmicos psicológicos causados. Os resultados dessa pesquisa mostraram que, durante a pandemia, a incidência de depressão em adultos brasileiros chegou a 40%, e mais de 50% deles frequentemente se sentiam ansiosos e nervosos. Dentre aqueles que não tinham problemas de sono, mais de 40% relataram dificuldade para dormir.<sup>5</sup> Um outro fato que ambos os autores concordam, é de que sentimentos de tristeza, ansiedade e problemas de sono são mais prevalentes entre jovens, mulheres e pessoas que foram previamente diagnosticadas com depressão.<sup>5,11</sup>

Por outra perspectiva, é notório avaliar mais um grupo específico que está sendo muito afetado pela calamidade mundial da COVID-19, os profissionais de saúde. Esses trabalhadores, por sua vez, demonstram estar sobrecarregados fisicamente e

mentalmente, sobretudo os que trabalham na linha de frente à doença nos hospitais, já que enfrentam aumento da carga horária, insegurança no ambiente trabalho, exaustão física e psicológica, ausência de equipamento de proteção e mudança no convívio com familiares devido à alta transmissão, além de conviver diariamente com agravamentos de casos e mortes de pacientes.<sup>11</sup>

Diante disso, os trabalhadores na área da saúde estão mais propensos a desenvolver problemas psicológicos, como ansiedade, depressão, síndrome de Burnout, além de alterações na qualidade de sono.<sup>13</sup> É preciso citar que, por ter uma rotina de trabalho agitada como de médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, entre outros, é de se esperar que esses desenvolvam estresse físico e emocional ao longo da sua jornada. No entanto, a pandemia e o agravamento do progresso da doença intensificaram esse cansaço levando ao total esgotamento e distúrbios psicológicos enfrentados por esses profissionais.<sup>11,12</sup>

A fim de ilustrar isso, foi realizado um estudo com 490 trabalhadores da área da saúde no Nordeste do país, o qual registrou que a maior parte dos enfermeiros e técnicos de enfermagem relatam aparecimentos de sintomas de Burnout - as quais são estresse, exaustão extrema, alterações de humor -, seguido por ansiedade e, por fim, depressão desde o início da COVID-19 no Brasil.<sup>11</sup> Ademais, esse trabalho também encontrou maior prevalência de transtornos na saúde mental no sexo feminino, mesmo caso encontrado numa pesquisa realizada em 2020 no Paraná, onde foi registrado predomínio de sintomas de ansiedade. A respeito desse último dado, é notório relatar o contexto histórico e social que as mulheres se enquadram, com a carga de trabalho mais extensa que dos homens, responsabilidades maternas e com a família. Ainda, muitas vezes elas ainda têm que se dedicarem mais aos estudo e trabalho para garantir, muitas vezes, o mesmo lugar do sexo masculino.<sup>12,14</sup>

Nessa mesma linha, segundo um estudo realizado com 332 médicos em 18 estados brasileiros, registrou-se que mais da metade dos entrevistados possuem problemas para dormir, como dificuldade em acordar cedo e insatisfação com a qualidade atual do sono que acarretam a interferências na rotina diurna. Essa pesquisa também relatou aumento no uso de álcool, tabaco e substâncias estimulantes, como cocaína e anfetamina que pode ser compreendido como uma válvula de escape para todo o estresse e pressão vivenciados pelos médicos na sua rotina.<sup>13</sup> Contudo, é preciso citar que o uso desses tóxicos traz perigos tanto para os profissionais quanto para pacientes, já que pode provocar erros médicos durante procedimentos devido efeitos do uso contínuo, como irritabilidade, confusão mental, espasmos dos membros superiores e inferiores, delírios, entre outros.<sup>15</sup> A respeito desse assunto, articula-se que o acesso a drogas, como anfetaminas e opioides, por profissionais da saúde são oportunizados pelo fácil acesso. Sendo que não usados em procedimentos cirúrgicos estes podem ser recolhidos e utilizados pelos próprios funcionários. Além do uso de tóxicos, é notório afirmar que o risco de suicídio entre profissionais da saúde também aumenta significativamente por conta de estresse e cansativas jornadas de trabalhos.<sup>11,16</sup>

Nesse viés, é notável que o comprometimento da saúde mental pela pandemia afeta a população tanto quanto ou até mais que a saúde física. Entretanto, o isolamento social é essencial para a diminuição da disseminação da doença e cria-se a necessidade de buscar medidas que aliviam tal impacto na saúde emocional da população.<sup>17,18</sup> Novas estratégias de enfrentamento que têm sido buscadas são as práticas integrativas complementares como Yoga, Reiki e realização de exercícios de relaxamento, a procura por serviços públicos de saúde mental disponíveis. A internet possibilita também o acesso a vídeos de atividades físicas que são possíveis sem equipamentos, sendo capazes de continuarem a receber auxílio de "personal trainers", algo essencial para motivar a sociedade

como visto no estudo e deve ser incentivado pelas redes sociais, pelos ambientes de trabalho a fim de mostrar a sua importância e efetividade no controle da saúde.<sup>19,20</sup>

## CONCLUSÃO

A presente revisão objetivou realizar uma síntese a respeito dos fatores associados à saúde mental durante a pandemia de COVID-19 na população brasileira, contribuindo para o conhecimento do panorama da situação da saúde mental no Brasil pós-pandemia. Diante do exposto, é perceptível que a pandemia de coronavírus afeta negativamente não só psicológico dos profissionais de saúde, uma vez que há intensificação dos sintomas de ansiedade, depressão, Síndrome de Burnout e a má qualidade de sono em toda sociedade. Esses, por sua vez, trazem consequências na forma como os trabalhadores se portam e executam suas funções, já que diante ao alto nível de carga psicológica citada é previsto irritabilidade, desânimo, frequência de erros médicos e, até mesmo risco de suicídio. Logo, destaca-se a necessidade de ações que as motive buscar medidas saudáveis, como atividades físicas e práticas integrativas complementares, visando progresso e constância em suas condições de saúde mental. Embora a presente revisão traga reflexões pertinentes e dados importantes a respeito da saúde mental em meio à pandemia, estudos sobre esse tema ainda são muito recentes e com uma amostragem de indivíduos baixa.

## CONFLITOS DE INTERESSE

Não houve conflito de interesses no presente trabalho por parte dos membros participantes e nem financiamentos.

## FINANCIAMENTO

O financiamento deste trabalho foi realizado por meios próprios dos autores

## REFERÊNCIAS

1. Governo Federal. O que é a Covid-19? [Internet]. [place unknown]; 2021 Apr 08 [cited 2021 May 14] Available from: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus>
2. PASCOAL, David Balbino et al. Síndrome Respiratória Aguda: uma resposta imunológica exacerbada ao COVID19/Acute Respiratory Syndrome: an exacerbated immune response to COVID19. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 2, p. 2978-2994, 2020.
3. DA SILVA MARTIN, Pollyanna et al. História e Epidemiologia da COVID-19. *ULAKES JOURNAL OF MEDICINE*, v. 1, 2020.
4. Dong E, Du H, Gardner L. An interactive web-based dashboard to track COVID-19 in real time. *Lancet Inf Dis*. 2020 Feb;19

5. Barros Marilisa Berti, Lima Margareth, Malta Deborah. *Report on sadness/depression, nervousness/anxiety and sleep problems in the Brazilian adult population during the COVID-19 pandemic.* (2020) [Internet]. 2021 Aug;24 [cited 2021 May 14] Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32844918/>
6. Constitution of the World Health Organization [Internet]. [place unknown]; 1948 Aug 11. WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution; 2021 Aug;21
7. O conceito de saúde mental [Internet]. [place unknown: publisher unknown]; 1999. MODELOS EXPLICATIVOS DA SAÚDE NA ANTROPOLOGIA MÉDICA CONTEMPORÂNEA; 2021 Jul;14 Available from: <https://www.scielo.br/j/csp/a/vCMjGFqtdTFmNCbyZkK3mQ/?lang=pt>
8. Gaino LV, Souza J, Cirineu CT, Tulimosky TD. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* 2018;14 2: 108-116.
9. Nabuco G, Pires de Oliveira MHP, Afonso MPD. O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental: qual é o papel da Atenção Primária à Saúde? *Rev Bras Med Fam Comunidade* [Internet]. 2015 Set, 18:2532-2535 Available from: <https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/2532#:~:text=Prop%C3%B5e%2Dse%20que%20a%20Aten%C3%A7%C3%A3o,os%20fatores%20geradores%20de%20ansiedade%3B>
10. Fracalossi de Moraes Rodrigo. Prevenindo conflitos sociais violentos em tempos de pandemia: garantia da renda, manutenção da saúde mental e comunicação efetiva. *Repositório de conhecimento do IPEA* [Internet]. 2020 Apr;15 [cited 2021 Aug 10] Available from: <http://repositorio.ipea.gov.br/handle/11058/9836>
11. Santos Katarina Márcia Rodrigues dos, Galvão Maria Helena Rodrigues, Gomes Sávio Marcelino, Souza Talita Araujo de, Medeiros Arthur de Almeida, Barbosa Isabelle Ribeiro. Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19. *Esc. Anna Nery* [Internet]. 2021 Set;25 [cited 2021 Aug 10] Available from: <https://www.scielo.br/j/ean/a/DfmDPNnHcwnVymcDsHDc6hp/?format=pdf&lang=pt>
12. Dal’Bosco Eduardo Bassani, Floriano Lara Simone Mesias, Skupien Suellen Vienscoski, Arcaro Guilherme, Martins Alessandra Rodrigues, Anselmo Aline Cristina Correa. A saúde mental da enfermagem no enfrentamento da COVID-19 em um hospital universitário regional. *Rev. Bras. Enferm.* 2020; Jan 84(2)
13. Brito-Marques Janaína Mariana de Araújo Miranda, Franco Clélia Maria Ribeiro, Brito-Marques Paulo Roberto de, Martinez Sandra Cristina Gonçalves, Prado Gilmar Fernandes do. Impact of COVID-19 pandemic on the sleep quality of medical professionals in Brazil. *Arq. Neuro-Psiquiatr.* [Internet]. 2021 Feb; 79(2): 149-155.
14. Síndrome de Burnout [Internet]. [place unknown]: Governo Federal; 2020 Nov 24. Síndrome de Burnout; Available from: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>
15. Perguntas e respostas sobre drogas: Academia Nacional de Polícia; 2012. Prevenção às Drogas; 2004 Set;15
16. Estresse leva médicos a depender de drogas: CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DE PERNAMBUCO; SAÚDE da Criança; 2006 Sep;03.
17. Malta Deborah Carvalho, Gomes Crizian Saar, Szwarcwald Célia Landmann, Barros Marilisa Berti do Azevedo. Social distancing, feeling of sadness and lifestyles of the Brazilian population during the COVID-19 pandemic. *Saúde em Debate.* v.44. [Internet]. 2020. [cited 2021 May 14]; Available from: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/1371>
18. Ferreira DC, Oliveira WL, Delabrida ZN, Faro A, Santos EC. Intolerance of uncertainty and mental health in Brazil during the Covid-19 pandemic. *Suma Psicológica* [Internet]. 2020 Jul 07 [cited 2021 Aug 10]; Available from: <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2020.v27.n1.8>.
19. Torres Raimundo Augusto Martins, Veras Karlla da Conceição Bezerra Brito, Torres Joana Darc Martins, Gomes Edine Dias Pimentel, Martins Josenice Vasconcelos, Soeiro Ana Cecília Carvalho. Saúde mental das juventudes e COVID-19: discursos produtores do webcuidado educativo mediados na webrádio. *Revista Nursing.* [Internet]. 2020. [cited 2021 May 14]; 23 (270): 4887-4891. Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1145490>
20. Martinez Edson Zangiacomi, Silva Fabrícia Mabelle, Morigini Thais Zanin, Zucoloto Miriane Lucindo. Physical activity in periods of social distancing due to COVID-19: a cross-sectional survey. *Ciência & Saúde Coletiva.* [Internet]. 2020.; 25 (Supl.2): 4157-4168. Available from: <https://cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/physical-activity-in-periods-of-social-distancing-due-to-covid19-a-cross-sectional-survey/17701?id=17701>