

A SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Ana Verena Lordelo Facchini, Mariana Assis Viana Nogueira,
Mariana Melo Andrade Souza, Tassara Peixoto Carneiro,¹
William de Azevedo Dunningham,² Francisco José Medauar Albuquerque Filho³

RESUMO

Introdução: A pandemia da COVID-19 configura-se como o maior desafio sanitário do século 21 e trouxe consigo múltiplos impactos, dentre eles, desenvolvimento e/ou intensificação de transtornos mentais frente à pandemia do covid-19, uma vez que a presença desses transtornos, exerce reconhecidos efeitos negativos no cotidiano e na qualidade de saúde e de vida das pessoas. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo analisar as mudanças no padrão de convivência diante do isolamento social e seu impacto no desenvolvimento de estresse e transtornos mentais frente a pandemia COVID-19. **Métodos:** Trata-se de uma revisão sistemática que foi elaborada utilizando-se as bases de dados das plataformas PubMed e Scielo, bem como as diretrizes do protocolo PRISMA. **Resultados:** 28 artigos foram selecionados, dos quais, 13 foram excluídos e 15 foram elegíveis para leitura completa. Finalmente, 15 estudos foram selecionados para análise deste estudo. Os resultados da literatura científica sobre ansiedade, depressão e estresse, revelam um aumento significativo dos transtornos mentais em várias partes do mundo. **Conclusão:** É importante continuar avaliando os efeitos dessa epidemia na saúde mental das pessoas, para que seus efeitos sejam evitados e minimizados.

Palavras-chave: COVID-19; Saúde Mental; Impacto; Isolamento social.

MENTAL HEALTH DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

Introduction: World events such as epidemics and natural changes in behavior caused changes in people's behavior in different dimensions. Loss of family and friends, social isolation and the fear related to contagion emotionally affected the population. **Objective:** This study aimed to analyze the changes in the pattern of living in the face of social isolation and its impact on the development of stress and mental disorders in the face of the COVID-19 pandemic. **Methods:** This is a systematic review that was developed using the databases of the PubMed and Scielo platforms, as well as the guidelines of the PRISMA protocol. **Results:** 28 articles were selected, of which 13 were excluded and 15 were eligible for full reading. Finally, 15 studies were selected for analysis in this study. The results of the scientific literature on anxiety, depression and stress reveal a significant increase in mental disorders in various parts of the world. **Conclusion:** It is important to continue evaluating the effects of this epidemic on people's mental health, so that its effects are avoided and minimized.

Keywords: COVID-19; Mental health; Impact; Social isolation.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) foi notificada, em dezembro de 2019, de inúmeros casos de pneumonia na cidade de Wuhan, China. O agente etiológico associado a estes casos, um β -coronavírus denominado SARS-CoV-2, é o responsável pela síndrome respiratória *Coronavírus Disease 2019* (COVID-19). Doença de origem potencialmente zoonótica, a COVID-19, teve início em um mercado de frutos do mar e animais vivos de Wuhan, o *Huanan Seafood Wholesale Market*. (HUANG et al., 2020).

A COVID-19 expandiu-se globalmente, atingindo mais de 200 países e levando a mais de oito milhões casos e mais de 500 mil mortes (WHO, 2020). No Brasil, o primeiro caso de COVID-19 foi confirmado em 26 de fevereiro de 2020 e até o dia 19 de julho eram contabilizados 2.046.328

¹ Acadêmicos - UNIFTC - Curso de Medicina

² Docente – UNIFTC – Curso de Medicina e Faculdade de Medicina da Bahia – FMB – Bahia – UFBA. E-mail: wdunningham1@gmail.com

³ Docente – UNIFTC – Curso de Medicina

casos e 77.851 mortes (WHO, 2020), representando uma taxa de mortalidade de 3,80%. Pandemias de uma forma geral trouxeram profundo impacto social, econômico, político e comportamental. Basta lembrar, por exemplo, a epidemia de gripe de 1918-1919, conhecida em Portugal como "Pneumônica" configurou-se como uma das maiores ceifadoras de vidas na história da humanidade, afetando um terço da população mundial, o equivalente a cerca de 500 milhões de pessoas. Em Portugal foi responsável por cerca de 2% das mortes (Sobral & Lima, 2018). Se em 1918-1919 a priorização não se baseava no conhecimento dos efeitos psicológicos da epidemia, a partir de 2020, além de todos os esforços científicos para se chegar à etiologia e ao tratamento da COVID-19, as respostas a muitas questões também estiveram envolvidas em muitas outras áreas do conhecimento.

Diante desse problema, o estudo busca esclarecer a seguinte questão norteadora: Qual o impacto da pandemia por COVID-19 e o consequente isolamento social na saúde mental das pessoas? Diante desse questionamento, é importante a reflexão sobre a saúde mental dos brasileiros frente à COVID-19, pois a doença ou o risco de adquiri-la pode ter um impacto direto no processamento mental de pessoas que tiveram contato com a doença ou com algum sujeito contaminado. Por isso, este estudo vale a pena analisar as características e está relacionado a esse desfecho, bem como às formas de lidar com o problema.

Será analisado o impacto da pandemia de COVID-19 na saúde, a saúde mental dos grupos de alunos e profissionais no Brasil e quais estratégias para lidar com este desafio, como esta é uma revisão abrangente do conteúdo técnico e científico, publicado no Brasil para grupos de infecção COVID-19 / saúde mental / impacto.

A epidemia de COVID-19 destacou os resultados uma condição perigosa no ambiente de saúde, que se destaca como os principais problemas na saúde mental: a depressão, ansiedade, insônia, estresse, fadiga, tristeza, mudanças no apetite e no sono, culpa, ser vulnerável, zangado, suicida e com medo de uma doença desconhecida.

Confrontado com estas características, são desenvolvidas estratégias de enfrentamento, tais como: telepsicoterapia cognitivo-comportamental, mobilização das pessoas sobre medidas de segurança, aceitação de procedimentos, combinações harmoniosas, redução do trabalho, comunicação eficaz, vestimenta adequada e segura, implementação de práticas de gestão de recursos humanos e participação no cuidado, atenção para necessidades básicas, como alimentação regular, água e sono, evitar o uso de tabaco, álcool e outras drogas, para manter contato com familiares e entes queridos, e em caso afirmativo parte do programa, para manter as atividades religiosas e espirituais. Estas são sugestões para reduzir problemas.

No Hospital San Raffaele, situado em Milão (Itália), alguns especialistas italianos descobriram que 55% dos 402 pacientes monitorados após a infecção por covid-19 tinham pelo

menos uma doença mental. A pesquisa foi baseada em discussões clínicas e uma lista de perguntas de autoavaliação. Entre os pacientes que desenvolveram sintomas específicos, os resultados mostraram transtorno de estresse pós-traumático em 28% dos casos, depressão em 31% e ansiedade em 42%. Além disso, 40% dos pacientes adormeceram e 20% apresentaram sintomas de depressão (Mazza, Mario Genaro. 2020).

Um estudo com 265 homens e 137 mulheres descobriu que as mulheres sofriam mais de doenças mentais do que os homens. Pacientes com diagnóstico psiquiátrico positivo prévio sofreram mais do que aqueles sem histórico de transtornos psiquiátricos. Os pesquisadores, liderados pelo Dr. Mario Gennaro Mazza, disseram que os resultados são consistentes com pesquisas epidemiológicas anteriores. Os pesquisadores afirmam que os efeitos psicológicos podem ser devidos “à resposta imunológica ao próprio vírus ou ao estresse psicológico, como o isolamento, o impacto psicológico de uma doença nova e potencialmente fatal, a ansiedade em relação à infecção e o medo que por muitas vezes assolou as pessoas” (Mazza, Mario Genaro. 2020).

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática, que, segundo Galvão & Pereira, “visa a identificar, avaliar e sintetizar as evidências relevantes disponíveis na literatura sobre determinado tema”, contribuindo, deste modo, para ampliar o conhecimento científico acerca da questão analisada. Essa revisão deve ser guiada a partir dos seguintes passos: elaboração da pergunta norteadora da pesquisa; busca das evidências nas bases de dados; seleção dos estudos obedecendo os critérios de inclusão e não inclusão; avaliação da qualidade metodológica; síntese e apresentação dos resultados. Deste modo, a pergunta norteadora que identifica o tema deste estudo é: “Qual o impacto da pandemia por COVID-19 e o consequente isolamento social na saúde mental das pessoas?”

O levantamento bibliográfico mediante seleção de artigos nas bases de dados PubMed e Scientific Electronic Library Online (SCIELO), utilizando as diretrizes do protocolo PRISMA. Foram contemplados ensaios clínicos controlados e randomizados, estudos transversais e revisões sistemáticas, utilizando os seguintes descritores de assunto existentes na lista de descritores da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS): “COVID-19”, “Sars-Cov-2”, “coronavírus”, “ansiedade”, “depressão”, “estresse emocional”, “isolamento social”, “anxiety”, “depression”, “emotional stress” e “social isolation”. Para identificação do maior número possível de artigos, serão utilizados os operadores booleanos AND e OR, a fim de estabelecer conexão entre os descritores: “COVID-19 AND ansiedade”, “COVID-19 AND depressão”, “COVID-19 AND estresse emocional”, “COVID-19 AND isolamento social”, “Sars-Cov-2 AND ansiedade”, “Sars-Cov-2 AND

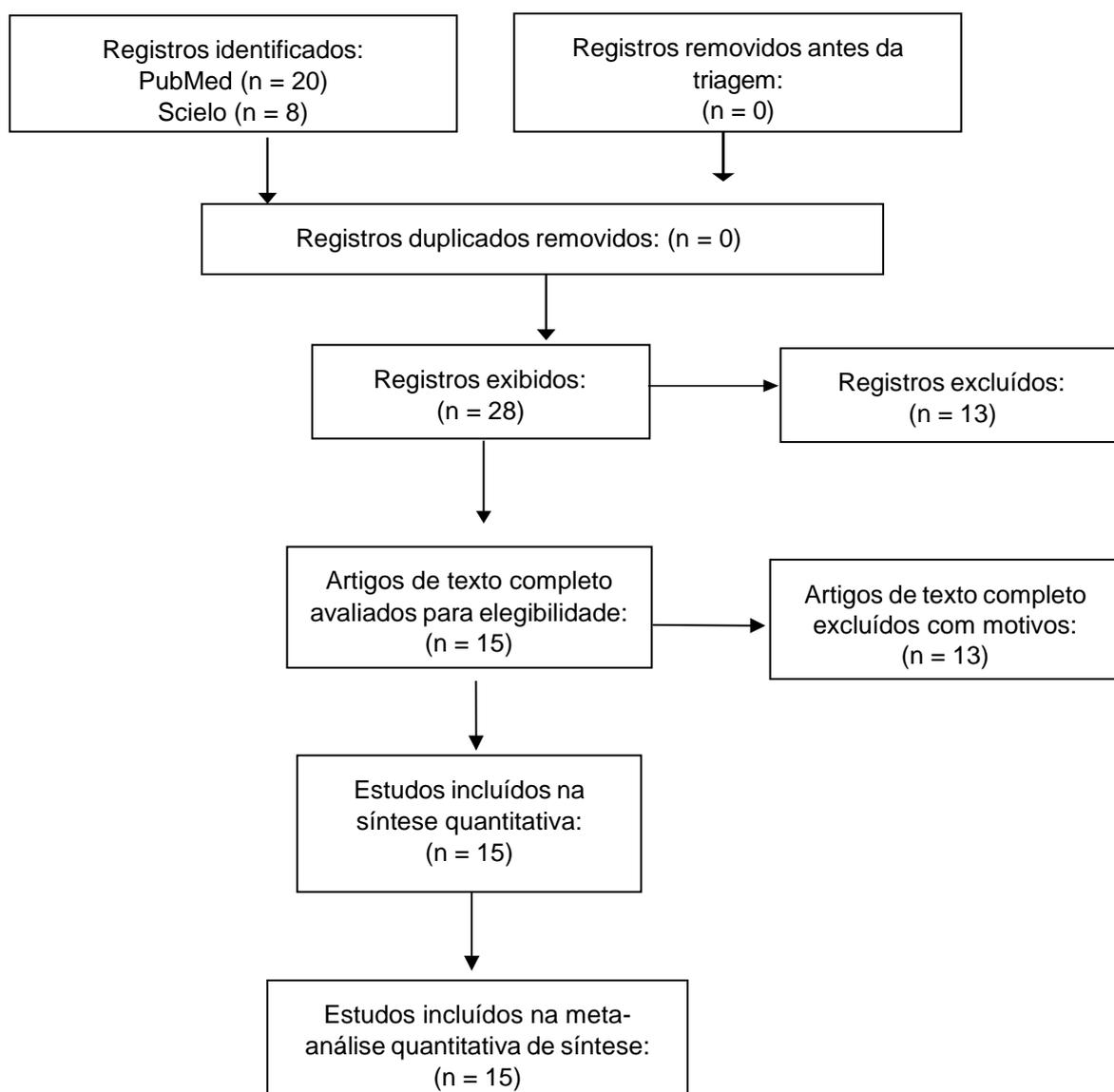
depressão”, “Sars-Cov-2 AND estresse emocional”, “Sars-Cov-2 AND isolamento social”, “COVID-19 OR Sars-Cov-2”, “COVID-19 OR isolamento social”, “Sars-Cov-2 OR isolamento social”, “COVID-19 AND anxiety”, “COVID-19 AND depression”, “COVID-19 AND emotional stress”, “COVID-19 AND social isolation”, “Sars-Cov-2 AND anxiety”, “Sars-Cov-2 AND depression”, “Sars-Cov-2 AND emotional stress”, “Sars-Cov-2 AND social isolation”, “COVID-19 OR social isolation” e “Sars-Cov-2 OR social isolation”. Posteriormente, foi realizada uma seleção inicial mediante a leitura de títulos e resumos dos artigos encontrados, a fim de eleger aqueles que se relacionam com a pergunta norteadora e os critérios de inclusão. A seguir, foi realizada leitura da metodologia, para garantir que esta estivesse adequada aos objetivos propostos neste artigo, de modo a assegurar a qualidade da seleção.

Foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: artigos nos idiomas português e inglês, que abordem as temáticas covid-19, isolamento social e saúde mental. Como critérios de não inclusão, foram desconsiderados textos que não correspondam às temáticas centrais e que estejam duplicados nas bases de dados. Os artigos analisados neste estudo foram organizados em um quadro sistemático para fins de observação e comparação de suas características, de acordo com as seguintes categorias: título, autor(es), metodologia e principais resultados. A análise dos dados foi realizada de forma crítica e exaustiva do conteúdo, buscando explicar as diferenças existentes entre os estudos, bem como investigar as características possivelmente relacionadas a essas variações, conforme preconiza Ganong. Os resultados dos estudos foram comparados com a pergunta norteadora que identifica o objetivo proposto, de modo a evidenciar o conhecimento científico acerca das repercussões do isolamento social, e sua contribuição para desafios psicossociais e consequente impacto psicológico.

RESULTADOS

Do total de artigos selecionados, 20 foram encontrados na plataforma PubMed e 8 foram encontrados na plataforma Scielo. A primeira triagem se deu mediante os títulos dos artigos encontrados de acordo com os descritores pré-selecionados, não sendo nenhum deles removidos nesta etapa. Nenhum dos registros encontrados estava duplicado. Deste modo, 28 artigos foram selecionados, dos quais, 13 foram excluídos e 15 foram elegíveis para leitura completa. Finalmente, 15 estudos foram selecionados para análise deste estudo. A figura 1 ilustra os artigos elegidos através do protocolo PRISMA.

Figura 1 - Seleção dos estudos realizada através do protocolo PRISMA para revisões sistemáticas.



A maioria dos estudos analisou os efeitos psicossociais da pandemia em ambos os sexos, porém, cerca de 4 estudos não identificaram o gênero da população estudada. No que se refere à faixa etária, 7 estudos analisaram indivíduos a partir dos 18 anos, enquanto 6 estudos não a identificaram. Quanto ao local dos estudos, um dos trabalhos analisou indivíduos em 78 países, enquanto os demais foram realizados em países tais quais Croácia, Itália, Estados Unidos da América (EUA) e Bangladesh, sendo que 7 artigos não identificaram o local de realização. Quanto ao tipo de estudo, foram identificados 3 ensaios clínicos randomizados, 4 estudos transversais e 1 revisão sistemática (tabela 1).

Diante do contexto da pandemia da COVID-19, é de suma importância o olhar atento a população de um modo geral, principalmente pessoas em isolamento social, às novas restrições de ordem de saúde pública; ao comportamento; à saúde mental; à rotina. Os dados principais dos

estudos revisados são apresentados na Tabela 2, como autor, objetivo, tipos de estudo, coleta de dados, análise de dados, faixa etária e resultados.

Tabela 1 - Características dos estudos utilizados como amostra para a pesquisa, de acordo com autor(es), periódico/ano, idade, sexo, desenho e local.

Primeiro autor	Ano	Idade	Sexo	Desenho	Local
Bateman et al 2020	2020	NI	NI	Ensaio randomizado.	clínico NI
Teixeira, et al. 2020	2020	NI	NI	Revisão sistemática.	NI
Weiner et al 2020	2020	18-70	NI	Ensaio randomizado.	clínico NI
Bezerra, et al. 2020.	2020	18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-74 e 75 ou mais	H e M	Pesquisa quantitativa, descritiva e analítica.	NI
Barros, et al, 2020.	2020	18-39, 40-59 e 60 ou mais	NI	Estudo transversal.	NI
Kalia et al 2020	2020	18-80	H e M	Estudo transversal	EUA
Thombs, et al, 2020.	2020	NI	H e M	Ensaio randomizado.	clínico NI
Wei et al 2020	2020	18-65	H e M	Estudo prospectivo, aleatório, controlado.	First Affiliated Hospital
Islam et al 2020	2020	18-29	H e M	Estudo transversal.	Bangladesh
Gloster et al 2020	2020	Média de 36 anos	H e M	Estudo transversal.	78 países

Tsai, ET AL, 2020.	2020	NI	H e M	Ensaio randomizado.	clínico	EUA
MacCarthy et al 2020	2020	NI	H e M	Método quantitativo e qualitativo.	misto e	NI
Ben-Zeev et al 2020	2020	NI	H e M	Ensaio randomizado controlado.	piloto	EUA
Jokic-Begic et al 2020	2020	18-72 (FASE 1) e 19-77 (FASE 2)	H e M	Estudo transversal.		Croácia
Zabini et al 2020	2020	Média de 47 anos	H e M	Estudo transversal.		Itália

H = homem; M = mulher; NI: não identificado.

Tabela 2 - Síntese dos estudos contendo autor, objetivo, tipos de estudo, coleta de dados, análise de dados, faixa etária e resultados

Autor	Objetivos	Tipo de Estudo	Coleta de Dados	Análise dos Dados	Faixa etária	Resultados
Souza ET al 2020	Compreender como os sentimentos e as emoções de homens contribuem para o enquadramento da COVID-19 no Brasil.	Sócio-histórico, qualitativo.	Pesquisa on-line através de formulário semi estruturado em plataforma digital. Estratégia de recrutamento snowball. Período de amostragem entre março e maio de 2020.	Discurso do sujeito coletivo (DSC), transcrição dos depoimentos, identificação das expressões chave.	Entre 18 e 67 anos.	Sentimentos negativos e ansiedade decorrentes do cenário da pandemia vinculados à mídia. Três cenários: I.Medo I.Negação I.Adeseção
Barros ET al 2020	Analisar a frequência de tristeza, nervosismo e alterações do sono durante a COVID-19 no Brasil.	Estudo transversal	Questionário via web.	Todas as análises foram conduzidas com o uso do software Stata 15.0, utilizando-se os módulos survey, que permitem considerar os pesos de pós-estratificação.	Três níveis : I)18-39 II)40-59 III)60 +	40,4% se sentiram tristes ou deprimidos, 52,6% ansiosos ou nervosos, 43,5% relataram problemas de sono e 48% apresentaram sono pré existente agravado.
Bezerra ET al 2020	Identificar preditores de estresse psicossocial decorrente da pandemia.	Pesquisa quantitativa, descritiva e analítica.	Questionário on-line nas redes sociais.	Frequências absoluta e relativa de todas as variáveis do estudo.	Faixa etária : I)18-29 II)30-39 III)40-49 IV)50-59	(2.821; 73,5%); faixa etária de 30 a 39 anos (1.101; 28,7%); com pós-graduação (2075;54,1%); estando em IS (3.447; 89,9%). Tristeza ou preocupação,

						V)60-69 VI)70-74 VII) 75 ou mais	
Bateman et al 2020	Avaliar o impacto das intervenções do interrogatório do Death Café sobre o burnout em funcionários de saúde	Ensaio clínico controlado randomizado	Os dados serão coletados por meio de pesquisas geradas com o software Research Electronic Data Capture (REDCap), que é um sistema online seguro. Os participantes inserirão seus próprios dados online	As pontuações serão comparadas entre os grupos e analisadas do início ao fim do período de intervenção (na inscrição, 1 mês, 3 meses e 6 meses após a inscrição).	NI	Sem resultados.	
Thombs, et al, 2020.	Avaliar o efeito de um programa baseado em videoconferência sobre os sintomas de ansiedade. Os objetivos secundários incluem avaliar os efeitos sobre os sintomas de depressão, estresse, solidão, tédio, atividade física e interação social.	Ensaio clínico randomizado.	Programa SPIN-CHAT de 4 semanas (3 sessões por semana) via videoconferência.	As análises serão conduzidas por um estatístico cego para a alocação do braço de teste.	NI	Sem resultados.	
Kalia et al 2020	Examinar hipótese de que os indivíduos expostos à adversidade na infância também podem apresentar maior ameaça de estressores ambientais		Através da plataforma online Prolific	Foi usado o modelo macro 4 do PROCESSO 3 de Hayes no SPSS versão 25.0 para conduzir a análise. Este método usa análise de inicialização e regressão de quadrados mínimos comuns para testar simultaneamente os efeitos indiretos paralelos dentro do modelo.	18-80	Os resultados demonstram que indivíduos expostos a maus-tratos relataram maior percepção de ameaça do COVID-19. Esta descoberta sugere que aqueles expostos a um ambiente ameaçador no início do desenvolvimento eram mais propensos a perceber o COVID-19 como uma ameaça ambiental.	
Teixeira, et al. 2020	sistematizar um conjunto de	Revisão sistemática.	Criação de redes colaborativas	análise dos	NI	Para os profissionais de	

	<p>evidências científicas apresentadas em artigos internacionais que identificam os principais problemas que estão afetando os profissionais de saúde envolvidos diretamente no enfrentamento da pandemia de COVID-19 e apontam ações e estratégias para a proteção e a assistência à saúde desses profissionais.</p>	<p>voltadas à disponibilização de suporte técnico à capacitação de pessoal por meio de material instrucional (folhetos e brochuras), workshops, disseminação de diretrizes, compartilhamento regular de atualizações técnicas, desenvolvimento de estudos de caso como estratégia pedagógica para capacitar os profissionais.</p>	<p>problemas crônicos que afetam os trabalhadores de saúde, decorrentes do sub-financiamento do SUS, do congelamento dos gastos no setor, da deterioração dos serviços e da precarização da força de trabalho</p>	<p>saúde que estão na linha de frente do combate à pandemia, um estímulo necessário é o reconhecimento do esforço, até mesmo do sacrifício que muitos estão fazendo para continuar trabalhando nas condições em que trabalham.</p>	
Weiner et al 2020	<p>Avaliar a eficácia do programa de TCC "Minha saúde também"</p>	<p>Estudo prospectivo, randomizado, aberto e paralelo</p>	<p>Questionários de autoavaliação de sintomas de depressão, PTSD, insônia, resiliência e ruminação</p>	<p>Análise estatística dos principais critérios de julgamento usando um modelo misto, incluindo um efeito de "grupo" (experimental ou controle), um efeito de tempo (J0 e S8), uma interação entre o "grupo" e o "tempo", e um efeito de "sujeitos" e um efeito de "centro"</p>	<p>18-70 anos</p> <p>O programa de CBT on-line de 7 sessões produz uma diminuição significativa nos níveis de estresse percebidos imediatamente, como também melhor a a prevenção de transtornos psiquiátricos graves, como PTSD e depressão</p>
Wei et al 2020	<p>Projetar uma intervenção integrada baseada na Internet e avaliar sua eficácia nos sintomas de depressão e ansiedade em pacientes infectados pelo SARS-CoV-2.</p>	<p>Estudo prospectivo, aleatório, controlado.</p>	<p>A escala de depressão de 17 itens (17-HAMD) (Hamilton, 1967) e a escala de ansiedade de Hamilton (HAMA) (Hamilton, 1959) foram usadas para avaliar a gravidade dos sintomas de depressão e ansiedade, respectivamente, e a eficácia da</p>	<p>Os resultados das avaliações psicológicas foram analisados por análises de medidas repetidas de variância com o tempo como o fator dentro dos sujeitos e o grupo como o fator entre os sujeitos</p>	<p>18-65</p> <p>Os resultados preliminares deste estudo demonstraram um efeito agradável da intervenção integrada baseada na Internet na depressão leve a moderada e nos sintomas de ansiedade.</p>

			internet. intervenção integrada baseada todas as semanas	
Islam et al 2020	Avaliar a prevalência de depressão, ansiedade e estresse (DAS) com o DASS-21, bem como fatores associados, entre estudantes universitários em Bangladesh no início do surto COVID-19.	Estudo transversal.	Os dados da pesquisa foram coletados anonimamente, e todos os participantes deram seu consentimento informado por escrito para participar.	18-29 A análise dos dados foi realizada no Microsoft Excel 2019 e IBM SPSS Statistics versão 25.0. Cerca de 60% dos participantes eram do sexo masculino, e a média de idade foi de 21,4 anos (DP = 2,0). A maioria dos entrevistados eram solteiros (81,9%), vinham de áreas urbanas (68,3%), eram de famílias de alta renda (50,2%), eram de famílias nucleares (81,9%) e tinham vários familiares membros abaixo de cinco (71,2%). Além disso, a maioria não praticava exercícios físicos regulares (55,3%), dormiram uma quantidade "normal" (7-9 horas) (73,3%), estavam satisfeitos com seu sono (77,3%), não estavam satisfeitos com a continuação de seus estudos acadêmicos enquanto viviam sob o COVID-19 restrições (61,9%) e não fumar cigarros (81,2%). Muitos também relataram uso frequente de internet (usam mais de seis horas / dia; 33,9%).

Tsai, ET AL, 2020.	avaliar a eficácia de uma intervenção psicológica online com base no Modelo de Consciência, Coragem e Amor (ACL) da Psicoterapia Analítica Funcional para promover a proximidade entre casais durante a pandemia.	Ensaio clínico randomizado.	Os dados da pesquisa foram coletados através da plataforma Qualtrics.	A análise estatística foi feita através de post-hoc testes de comparação múltipla, testes de qui-quadrado e testes t.	NI	A proximidade do grupo de intervenção aumentou 23%, enquanto o grupo de controle a proximidade aumentou apenas 2%. Uma semana depois, uma diferença significativa entre os dois grupos emergiram da proximidade.
Ben- Zeev et al 2020	avaliar a viabilidade e utilidade clínica de treinar membros da equipe de cuidados intensivos da comunidade psiquiátrica para servir como "intervencionistas móveis" que envolvem os pacientes em mensagens de texto voltadas para a recuperação trocas.	Ensaio piloto randomizado.	A viabilidade foi avaliada com base no número de participantes no braço experimental que iniciaram mensagens enviadas, o número de dias em que as mensagens ocorreram, o número médio de textos enviados e recebidos por dia em dias em que ocorreu a mensagem de texto, e o número de texto mensagens enviadas e recebidas por participante. A aceitabilidade do tratamento foi avaliada com uma medida de cinco itens avaliada em uma escala de 7 pontos; Os efeitos clínicos (depressão e ansiedade) foram avaliados como Inventário de Depressão de Beck; A ideação persecutória foi avaliada com o Green et al. Paranoid Escala <u>hought</u>	Os dados foram analisados por usando regressão linear, com condição de tratamento e valores basais incluídos como covariáveis.	NI	A intervenção parecia viável (95% dos participantes atribuídos ao braço intervencionista móvel iniciaram a intervenção, mensagens de texto em 69% dos dias possíveis e média de quatro mensagens por dia), aceitável (91% relataram satisfação) e seguro (nenhum evento adverso relatado). Exploratório as estimativas de efeito clínico pós-tratamento sugeriram maior redução na gravidade dos pensamentos paranóicos (Cohen's d = -0,61) e depressão (d = 0,59) e melhora da doença (d = 0,31) e recuperação (d = 0,23) grupo intervencionista do celular.

(GPTS); Os eventos adversos foram monitorados pela equipe clínica do local que interagiu com os participantes regularmente e tinha acesso a relatórios de toda a agência sobre o registro eletrônico de saúde.

Zabini et al 2020	Investigar a eficácia de um remédio simples e acessível para melhorar o bem-estar psicológico, com base em estímulos audiovisuais trazido por um pequeno vídeo de computador mostrando ambientes florestais, com um vídeo urbano como controle.	Estudo transversal.	A coleta de dados foi feita através do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (STAI) formulário e coletado na condição de linha de base e no final do estudo. Na Parte II do Escala de ansiedade nominal do paciente de Sheehan (SPRAS) coletada todos os dias imediatamente antes e depois assistindo vídeo.	A análise de dados foi realizada apenas nos casos que preencheram o Escala de ansiedade nominal do paciente de Sheehan (SPRAS) antes e depois da visualização dos vídeos atribuídos. Testes t e χ^2 de Student foram usados, incluindo os valores SPRAS de pré-tratamento para cada dia. Uma ANOVA de medida repetida com uma condição como variável independente e o pré e a medida SPRAS pós-tratamento como variável dependente foi realizada para cada dia do estudo. O pré-post de uma semana diferença das subescalas STAI-Y (STAI- Y1 e STAI-Y2) foram calculadas por meio de <u>Mostra</u>	Média de 47 anos	A exposição virtual a ambientes florestais mostrou-se eficaz para reduzir a percepção níveis de ansiedade em pessoas forçadas pelo bloqueio em espaços limitados e privação ambiental. Embora significativos, os efeitos foram observados apenas em curto prazo, evidenciando a limitação da as experiências virtuais. Os efeitos relatados também podem representar uma referência para separar o determinantes dos efeitos na saúde devido a experiências reais de floresta, por exemplo, a inalação de biogênicos compostos orgânicos voláteis (BVOC).
--------------------------	---	---------------------	---	---	------------------	---

pareada Teste t de Student.

DISCUSSÃO

A doença coronavírus 2019 (Covid-19) é atualmente o maior problema de saúde do mundo. Desde dezembro de 2019, essa epidemia criou vários problemas. O isolamento da sociedade causa problemas na economia, saúde cardíaca, trabalho e, como resultado, agrava a doença mental das pessoas.

Toda a epidemia teve um efeito profundo sobre os humanos, porém, devido à falta de recursos e conhecimento, muitas epidemias ocorreram e os efeitos psicológicos da humanidade eram desconhecidos. Hoje, com recursos adicionais, podemos aprender, por meio da ciência e da pesquisa, os efeitos da epidemia.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), Covid-19 tem uma taxa de mortalidade mais alta do que outras doenças respiratórias conhecidas por serem causadas pelo vírus da gripe. O problema mais crítico está relacionado à necessidade de suporte aéreo e aos problemas que causam a Covid-19. A sua transmissão torna necessárias medidas de segregação social e é onde surge o problema relacionado com o declínio mental da saúde. O homem em toda a humanidade tem feito um encontro, uma relação entre pessoas e festas, momentos de lazer e diversão.

No corpo e na mente, temos a necessidade de liberdade e de ir e vir, essa ideia passa a ser o alicerce da constituição e o alicerce da nossa sociedade, justamente por se tratar de um comportamento que vem sendo minimizados há milhares de anos pelos humanos.

Porém a situação atual veio inesperadamente para nos dizer o contrário. Ela veio para nos fazer olhar pela janela da vida. A tecnologia tem nos ajudado a trabalhar, a enxergar as pessoas visualmente, e a nos comunicar com os outros, mas não substitui o toque, a emoção e o sentimento de ir a um show, cinema, teatro, corridas de rua, praia lotada, festas e comparecer a um festival que são partes da nossa memória histórica e parte do nosso calendário. Festas nas cidades, na escola, na vizinhança. E os famosos festivais juninos? E os festivais culturais em todo o mundo? E as pessoas que gostam de comemorar seus aniversários com os amigos? E frequentar cerimônias de aniversários e casamentos? No entanto, podemos passar horas nos lembrando de muitas coisas boas. Por um tempo o mundo não é assim. Por conseguinte, afirma-se que a epidemia de Covid-19 não pode ser comparada a outras catástrofes pontuais, pois suas repercussões "não se limitam no tempo nem no espaço".

CONCLUSÃO

Existem muitas sugestões na literatura sobre como lidar com essas doenças. No entanto, ainda é escassa a produção bibliográfica científica sobre os resultados dessas estratégias,

consideradas fundamentais para manter a saúde mental. Os resultados confirmam um aumento significativo dos transtornos mentais (ansiedade, depressão e estresse) entre a população durante a epidemia em comparação com tempos normais. Esses resultados são consistentes com outros estudos internacionais que analisam o efeito psicológico do COVID-19 e outras epidemias (Wang et al., 2020; Weiss & Murdoch, 2020). As informações veiculadas por diversos meios de comunicação, bem como a discussão pública das medidas de contenção, podem ter contribuído para o aumento dos casos de depressão e ansiedade. Embora, na época, não tenham sido relatadas mortes, a globalização e o aumento de casos positivos de COVID-19 parecem ter criado níveis de ansiedade, depressão e estresse para estudantes universitários.

A natureza global e o conhecimento existente, em associação com as diferenças culturais, podem ajudar a explicar a obscuridade no que concerne aos sexos encontrada em estudos anteriores. Estudos adicionais, especialmente os de longo prazo, podem ajudar a entender melhor as evidências encontradas. Os resultados deste estudo sugerem que a epidemia tem repercussões negativas na saúde mental dos indivíduos ressaltando a importância de se continuar investigando o tema, para que sejam compreendidos os mecanismos e respostas psicológicas que são desafiadores e desafiadores ao longo da vida.

Uma vez que existem dados de que esses efeitos podem persistir ao longo do tempo, é importante traçar estratégias de prevenção ou atenuação dos prejuízos. No trabalho conjunto de várias instituições públicas, desde a Organização Mundial de Saúde à American Psychological Association ou, em Portugal, da Associação Portuguesa de Médicos à Associação Portuguesa de Psicólogos, as recomendações são emitidas de uma forma geral e confirmam sentimentos de tristeza e ansiedade ou aturdimento criados pela divulgação de informações massivas na mídia convencional e nas redes sociais. Nesse sentido, existe um aplicativo para manter um estilo de vida saudável, para manter redes sociais de apoio por meio de tecnologias de informação e comunicação, bem como para criar mais recursos ou integrar recursos ou estratégias para lidar com resultados adversos (autor e ano de publicação). Com o decorrer do tempo, será necessário aprofundar a discussão e implementar programas para melhorar as habilidades de comunicação e emoções, bem como estratégias para enfrentar circunstâncias traumáticas causadas pela epidemia.

AGRADECIMENTOS

Agradecimento a todos que participaram, direta ou indiretamente do desenvolvimento deste trabalho de pesquisa, enriquecendo o processo de aprendizado.

Aos professores, pelas correções e ensinamentos que nos permitiram apresentar um melhor desempenho no processo de formação profissional ao longo do curso.

À instituição de ensino UNIFTC, essencial no processo de formação profissional, pela dedicação, e por tudo o que foi aprendido ao longo dos anos do curso.

REFERÊNCIAS

Barros MB de A, Lima MG, Azevedo RCS de, Medina LB de P, Lopes C de S, Menezes PR, et al. Depression and health behaviors in Brazilian adults – PNS 2013. *Revista de Saúde Pública* [Internet]. 2017 [cited 2021 Nov 3];51(suppl 1). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28591352/>

Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet* [Internet]. 2020 Mar [cited 2021 Nov 3];395(8/fulltext10227):912–20. Available from: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-)

Pereira A, Henrique A, Santos D, Cristina A, Ribeiro S, Orlayne D, et al. Celiene Cerdeira dos Santos IESPES. [cited 2021 Nov 3]; Available from: <https://downloads.editoracientifica.org/articles/210705440.pdf>

MAIA BR, DIAS PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)* [Internet]. 2020 [cited 2021 Nov 3];37. Available from: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?lang=pt>

Mazza MG, De Lorenzo R, Conte C, Poletti S, Vai B, Bollettini I, et al. Anxiety and depression in COVID-19 survivors: Role of inflammatory and clinical predictors. *Brain, Behavior, and Immunity* [Internet]. 2020 Oct [cited 2021 Nov 3];89:594–600. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32738287/>

SCHMIDT B, CREPALDI MA, BOLZE SDA, NEIVA-SILVA L, DEMENECH LM. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID- 19). *Estudos de Psicologia (Campinas)* [Internet]. 2020 [cited 2021 Nov 3];37. Available from: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/L6j64vKkynZH9Gc4PtNWQng/?lang=pt>

Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* [Internet]. 2020 Apr [cited 2021 Nov 3];74(4):281–2. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32034840/>

Psicothema - GENDER DIFFERENCES IN MENTAL HEALTH DURING THE ECONOMIC CRISIS [Internet]. *Psicothema.com*. 2016 [cited 2021 Nov 3]. Available from: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=4343>

Coronavirus disease (COVID-19) Situation Report -181 Highlights Situation in numbers (by WHO Region) [Internet]. Available from:
https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200719-covid-19-sitrep-181.pdf?sfvrsn=82352496_2

Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Hu Y, et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet* [Internet]. 2020 Feb [cited 2021 Nov 3];395(10223):497–506. Available from:
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30183-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30183-5/fulltext)

Lima M. A epidemia da pneumónica em Portugal no seu tempo histórico. *Ler História* [Internet]. 2018 Dec [cited 2021 Nov 3];(73):45–66. Available from:
<https://journals.openedition.org/lerhistoria/4036>

Galvão TF, Pereira MG. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. *Epidemiol. Serv. Saúde* [Internet]. 2014 Mar [cited 2020 Jun 1];23(1):183-184. DOI 10.5123/S1679-49742014000100018. Available from:
http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742014000100018

Sampaio RF, Mancini MC. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Rev. bras. fisioter* [Internet]. 2007 Jan/Fev [cited 2020 Jun 1];11(1):83-89. DOI 10.1590/S1413-35552007000100013. Available from:
https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-35552007000100013

Ganong LH. Integrative reviews of nursing research. *Research in Nursing & Health* [Internet]. 1987 Feb [cited 2020 Jun 1];10(1):1-11. DOI 10.1002/nur.4770100103. Available from:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3644366/>