

COMPREENSÃO DOS IMPACTOS PSICOLÓGICOS OCASIONADOS PELA PANDEMIA DE COVID-19

UNDERSTANDING THE PSYCHOLOGICAL IMPACTS OCCASIONED BY THE COVID-19 PANDEMIC

Daniela Arroyo Esquivel¹
E-mail: daniesquivel@gmail.com
Aimee Ferreira de Luna Louro²
Andréa Braz Figueiras²
Bruna de Sousa Silva²
Eduarda R. Marques Mareco²
Erick dos Santos Costa²
Gabriela Gualberto Freitas²
Glauvia Campos Yamashita²
Heloisa Cássia Caldas Pereira²
Kelly Silva Oliveira²
Letícia da Silva Pereira²
Larisse Araujo Campos²
Samy de Souza Ferreira²

1. Doutora e Professora do Curso de Psicologia do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas - FMU.
2. Graduando(a) do último ano do Curso de Psicologia do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas - FMU.

RESUMO

Introdução: a Organização Mundial da Saúde (OMS) declara emergência internacional de saúde pública devido ao surto provocado pelo novo coronavírus (COVID-19) no ano de 2020. Dentro deste cenário quais seriam os efeitos psicológicos que a quarentena provoca nas pessoas. O objetivo desta pesquisa busca compreender o impacto psicológico ocasionado pela pandemia de COVID-19. Método: foi desenvolvido um questionário por meio da plataforma *Google Forms* a fim de conhecer e analisar os comportamentos e sentimentos das pessoas neste cenário atual da pandemia e quarentena. A pesquisa foi realizada por meio de uma amostra de conveniência, já que os participantes são amigos, parentes e conhecidos dos pesquisadores. Obteve-se 483 participantes, a grande maioria mulheres (69%), solteiras, na faixa etária dos 24 aos 30 anos, com ensino superior completo. Resultados: pode-se observar que a grande maioria dos entrevistados (38%) sentiu-se muito impactada com a pandemia por ter mudado drasticamente suas rotinas. Grande parte dos entrevistados (81%) referiu que o isolamento lhe fez repensar e refletir sobre sua vida, atitudes e comportamentos. Notou-se uma quantidade considerável de sintomas psicológicos e físicos em decorrência do isolamento e da pandemia, com maior destaque para preocupação (79%), ansiedade (75%), insônia (59%), desânimo

(58%), tristeza (56%), irritabilidade (56%), dor de cabeça (56%), cansaço (54%), medo (52%) e pensamentos suicidas (6%). Considerações: devido ao elevado crescimento de sintomas depressivos e ansiosos, assim como elevado crescimento de sintomas físicos em decorrência do isolamento e da pandemia, nota-se a grande importância da realização de acompanhamento psicológico e da necessidade de cuidados com a saúde mental em momentos de quarentena.

Palavras chave: COVID-19; quarentena; impacto psicológico; depressão; ansiedade.

ABSTRACT

Introduction: The World Health Organization (WHO) declares an international public health emergency due to the outbreak caused by the new coronavirus (COVID-19) in 2020. Within this scenario, what would be the psychological effects that quarantine causes in people. The aim of this research is to understand the psychological impact caused by the COVID-19 pandemic. Method: a questionnaire was developed through the Google Forms platform in order to know and analyze people's behaviors and feelings in this current pandemic and quarantine scenario. The research was carried out through a convenience sample, since the participants are friends, relatives and acquaintances of the researchers. A total of 483 participants were obtained, the vast majority of whom were women (69%), single, aged between 24 and 30 years, with complete higher education. Results: it can be seen that the vast majority of respondents (38%) felt very impacted by the pandemic for having drastically changed their routines. Most respondents (81%) said that isolation made them rethink and reflect on their life, attitudes and behaviors. There was a considerable amount of psychological and physical symptoms due to isolation and the pandemic, with greater emphasis on concern (79%), anxiety (75%), insomnia (59%), discouragement (58%), sadness (56%), irritability (56%), headache (56%), tiredness (54%), fear (52%) and suicidal thoughts (6%). Considerations: due to the high growth of depressive and anxious symptoms, as well as the high growth of physical symptoms due to isolation and pandemic, it is noted the great importance of carrying out psychological monitoring and the need for mental health care in times of quarantine.

Keywords: COVID-19; quarantine; psychological impact; depression; anxiety.

INTRODUÇÃO

Em janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou emergência internacional de saúde pública devido ao surto provocado pelo novo coronavírus (COVID-19)¹. Com o epicentro na cidade de Wuhan, na China, a nova doença se espalhou pelo mundo rapidamente e em março de 2020 foi declarada pela OMS como uma pandemia¹. Até o final de julho, foram registrados cerca de 18 milhões de infectados no mundo, ultrapassando as marcas de 2,7 milhões de casos no Brasil e 94 mil mortes². Entre as recomendações das autoridades sanitárias para a prevenção de contágio e controle do novo coronavírus, recomendam-se o uso de máscaras, a lavagem frequente das mãos com água e sabão, o uso de álcool em gel 70% e o distanciamento social, já que, até o momento, vacinas ainda estão sendo desenvolvidas e testadas¹.

No Estado de São Paulo, o governador João Doria decretou quarentena a partir de 24 de março de 2020, com a suspensão de atividades econômicas e sociais que não fossem consideradas emergenciais (alimentação, abastecimento, saúde, bancos, limpeza e segurança)³. Nesse sentido, “estima-se que essas medidas tendem a achatar a curva de infecção, ao favorecer um menor pico de incidência em um dado período, reduzindo as chances de que a capacidade de leitos hospitalares, respiradores e outros suprimentos seja insuficiente frente ao aumento repentino da demanda, o que se associaria a uma maior mortalidade”,⁴. Assim, houve um forte impacto no cotidiano dos cidadãos, com a perda da rotina, afastamento de suas atividades e distanciamento de familiares e amigos.

A rápida disseminação do novo coronavírus por todo o mundo, as incertezas sobre como controlar a doença e sobre sua gravidade, além da imprevisibilidade acerca do tempo de duração da pandemia e dos seus desdobramentos, caracterizam-se como fatores de risco à saúde mental da população geral⁵. Esse cenário parece agravado também pela difusão de mitos e informações equivocadas sobre a infecção e as medidas de prevenção, assim como pela dificuldade da população geral em compreender as orientações das autoridades sanitárias⁶.

Nesse sentido, quais seriam os efeitos psicológicos que tais restrições têm provocado nas pessoas? Como a pandemia ainda está em andamento, estudos sobre esse tema ainda são escassos, mas é inegável que os cuidados com a saúde mental, nesse contexto, são importantes. De acordo com a Fiocruz, os principais impactos estariam relacionados ao aumento de sintomas ansiosos (preocupação, insegurança, perda da qualidade do sono, estado de alerta constante) e sintomas depressivos (tristeza, solidão, perda da qualidade do sono, desmotivação), bem como maior instabilidade emocional⁷. Sendo assim, a instituição estima que entre 30% a 50% da população pode sofrer alguma manifestação psicopatológica se nenhum cuidado for promovido⁸. “O estresse é fator de risco para vários transtornos mentais. O pânico pode ser disparado nos casos de maior ansiedade”, afirma o Professor Dr. Jair de Jesus Mari, médico psiquiatra, professor titular e chefe do Departamento de Psiquiatria da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (EPM/UNIFESP)⁹.

Além disso, de acordo com artigos publicados pela Universidade PUC de Campinas, destacam-se ainda como estressores importantes a frustração, o tédio, o acúmulo de tarefas, a falta de suprimentos, as dificuldades econômicas, o medo de contrair a doença, a preocupação com a saúde própria e dos entes queridos¹⁰. Outros resultados publicados no *Asian Journal of Psychiatry* apontam que, além do aumento de casos graves de ansiedade e depressão na população chinesa de Hubei, epicentro do coronavírus, houve o incremento de consumo abusivo e dependência de álcool em 11% e 6,8%, respectivamente (total de entrevistados: 1.074 indivíduos)¹¹. “A pandemia já provocou um processo de luto coletivo na população pela perda da vida normal e deve agravar o luto vivido por familiares e amigos de quem morre por causa da Covid”, propõe a psicóloga Maria Júlia Kovács, do Instituto de Psicologia da USP. Por isso, especialistas também esperam a elevação do número de pessoas com transtorno de estresse pós traumático (TEPT)¹¹, que consiste na vivência de um evento concreto de

ameaça de morte, lesão ou violência grave, seja direta, seja testemunhada, com exposição repetida ou extrema aos detalhes do evento traumático, recordados por lembranças intrusivas e recorrentes sobre o evento. Outro dado alarmante foi publicado pelo Center of Disease Control (CDC), órgão que cuida da saúde mental nos Estados Unidos: um em cada quatro jovens adultos americanos, entre 18 e 24 anos consideraram o suicídio nos últimos 30 dias por causa da pandemia, ou seja, 10,7% do total de respondentes. Desse percentual, 25,5% dos entrevistados afirmaram tê-lo tentado (total de entrevistados: 5.412 indivíduos)¹².

A OMS considera a saúde mental uma área negligenciada, que recebe dos países, em média, 2% do orçamento destinado à saúde, embora as doenças neurológicas e psiquiátricas afetem quase 1 bilhão de pessoas - segundo a OCDE (Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Econômico), os transtornos mentais geram custos diretos e indiretos de US\$ 2,5 trilhões (4% do PIB mundial). "Se não agirmos, haverá um grande percentual de pessoas seriamente afetadas, o que terá um impacto sobre a economia desses países", afirmou a psicóloga Dévora Kestel, diretora do Departamento de Saúde Mental e Abuso de Substâncias da OMS¹¹.

Tendo em vista o contexto da pandemia e seus impactos na saúde mental da população, os alunos do último ano do curso de graduação de Psicologia das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU) realizaram essa pesquisa, a fim de explorar e analisar os principais impactos psicológicos que o novo coronavírus vem causando nas pessoas, bem como ressaltar a importância do acompanhamento psicológico nesse momento de crise.

OBJETIVO

Conhecer, compreender e analisar o comportamento, as reações emocionais e psicológicas bem como os sentimentos das pessoas neste cenário atual da pandemia do coronavírus gerado também pela necessidade do isolamento social/quarentena.

MÉTODO

Desenho do estudo:

Trata-se de um estudo exploratório descritivo, cujos dados apresentados foram coletados com a utilização da ferramenta online *Google Forms*.

Sujeitos:

Usou-se uma amostra de conveniência, já que os participantes são colegas de trabalho, parentes, amigos ou conhecidos, com idade a partir de 18 anos e ambos os sexos.

Instrumento:

Foi desenvolvido um questionário com 37 perguntas de múltipla escolha fechadas e dissertativas abertas. A estrutura do instrumento apresentava três

partes: uma introdução breve sobre a pesquisa e seus objetivos, seguida pelo aceite do termo de consentimento livre e esclarecido, e a pesquisa em si.

Procedimento:

Os participantes da amostra de conveniência foram abordados por meio de redes sociais online (WhatsApp, Instagram, Telegram, Facebook e e-mail), em que foi enviado o link da pesquisa e convidando ao participante que o respondesse.

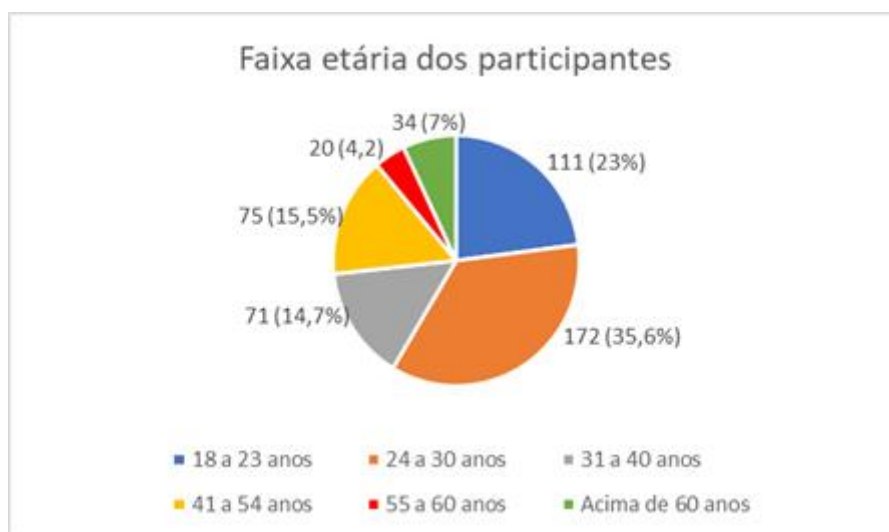
Aspectos éticos:

Os participantes foram devidamente informados sobre a pesquisa por meio de termo de consentimento apresentado no início do formulário. Foram respeitadas todas as normas legais e éticas no desenvolvimento de pesquisas desse porte, como garantias do sigilo e o anonimato, assim como ausência de penalidades caso o participante desistisse, já que se tratava de uma participação voluntária. Sendo assim, foram oferecidas as opções de aceite ou de recusa ao respondente.

RESULTADOS

A pesquisa online obteve 483 participantes ao longo de 08 a 30 de julho de 2020. A amostra foi composta em 69,1% (334) por indivíduos do sexo feminino e 30,9% (149) por indivíduos do sexo masculino. Com relação à faixa etária nota-se 23% (111) dos respondentes com idades entre 18 a 23 anos; 35,6% (172) entre 24 a 30 anos; 14,7% (71) entre 31 a 40 anos; 15,5% (75) entre 41 a 54 anos; 4,2 % (20) entre 55 a 60 anos; e 7% (34) acima de 60 anos (Gráfico 1).

Gráfico 1



Quanto ao nível de escolaridade dos participantes, observa-se 1,8% (8) possuem ensino fundamental incompleto; 1,2% (6) ensino fundamental completo; 1,2% (6) ensino médio incompleto; 14,7% (71) ensino médio completo;

24,8% (120) ensino superior incompleto; 33,7% (163) ensino superior completo; 3,3% (16) pós-graduação incompleta; 19,3% (93) pós-graduação completa (incluindo mestrado ou doutorado) (Gráfico 2).

Gráfico 2



Quanto ao estado civil, 55,9% (270) são solteiros(as); 29,4% (142) casados(as); 5,6% (27) divorciados(as); 2,9% (14) viúvos(as); 6,2% (30) com companheiros(as) estáveis (Gráfico 3).

Gráfico 3



Em termos de atividade econômica ativa, 74,3% (359) dos entrevistados responderam que exercem uma atividade remunerada, enquanto 25,7% (124) afirmam que não estão exercendo nenhuma atividade nesse momento. Entre as profissões mais frequentes, destacam-se 2,0% (10) administradores, 2,5% (12) advogados, 11,8% (57) analistas, 6% (29) assistentes, 2,7% (13) auxiliares de diversas áreas administrativas; 1,2% (6) assessores; 2,5% (12) bancários; 1,0% (5) consultores; 1,4% (7) empresários; 1,4% (7) engenheiros; 3,3% (16) estagiários ou estudantes; 1,0% (5) gerentes; 3,7% (18) professores; 2,7% (13) psicólogos; 1,2% (6) publicitários; 1,2% (6) recepcionistas; 1,2% (6) técnico de segurança do trabalho; e 2,3% (11) vendedores. Além disso, foram citadas as mais diversas profissões, tais como agente comunitário de saúde, agropecuarista, autônomo, biólogo, bibliotecário, cabeleireiro, caixa, cientista da computação, contador, coordenador, corretor, cozinheiro, chef de cozinha, designer, diretor pedagógico, doméstica, encarregado, enfermeiro, escriturário, especialista de produção, fisioterapeuta, nutricionista, entregador, esteticista, executivo, funcionário público, jornalista, médico, pedagogo, paisagista, policial, motorista, operadora de trem, petroquímico, manicure, radialista, secretária, técnico de enfermagem, entre outras.

A seguir serão expostas as perguntas como foram apresentadas no questionário da pesquisa, seguidas pelas descrições de seus resultados:

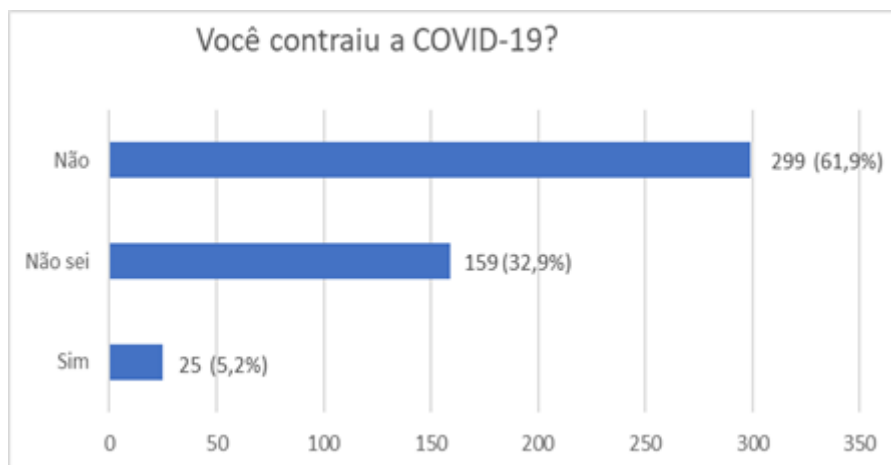
- *Você é do grupo de risco?*

Trata-se de uma pergunta de múltipla escolha, em que 71,2% (344) dos respondentes relataram que não se enquadram no grupo de risco, enquanto 6,6% (32) informaram serem do grupo de risco por terem idade acima de 60 anos; 2,9% (14) relataram serem pacientes cardíacos; 2,5% (12) referiram ser portadores de diabetes; 11,4% (55) relataram possuir algum tipo de doença respiratória crônica; e 9,7% (47) informaram que possuem outras doenças que poderiam se enquadrar no grupo de risco.

- *Você contraiu a COVID-19?*

61,9% (299) afirmam que não contraíram; 32,9% (159) não souberam dizer e 5,2% (25) afirmam que já haviam contraído o vírus da COVID-19. (Gráfico 4).

Gráfico 4



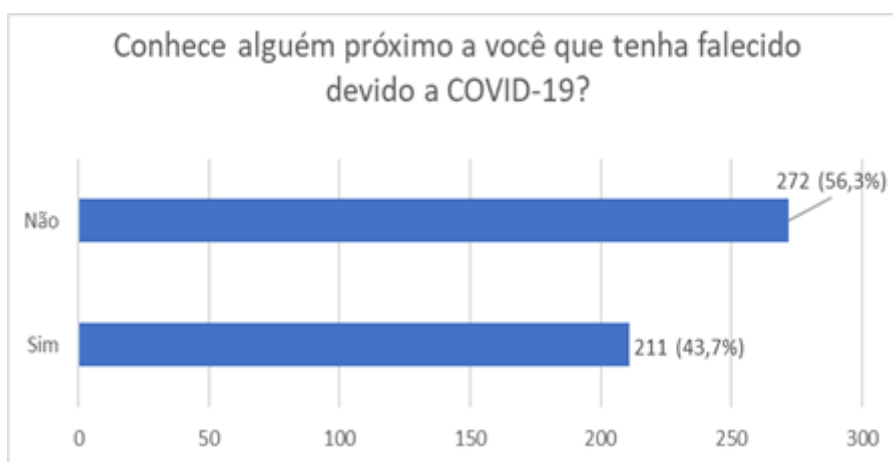
- *Conhece ou conheceu alguém próximo a você que tenha contraído o vírus da COVID-19?*

85,9% (415) dos participantes afirmam conhecer alguém próximo que tenha contraído o vírus; 11% (53) não conhece ninguém que tenha contraído o vírus; e 3,1% (15), não soube dizer.

- *Conhece alguém próximo a você que tenha falecido devido a COVID-19?*

43,7% (211) respondentes informam sobre a perda de alguém próximo que tenha falecido devido ao COVID-19 e os demais, 56,3% (272) relatam não conhecer ninguém próximo que tenha falecido com o vírus (Gráfico 5). Dentre esses, 23,1% (112) responderam ser algum parente ou conhecido muito próximo, 24,9% (120) não souberam dizer e 52% (251) não tinham parentes ou conhecidos muito próximos que tenham falecido do vírus.

Gráfico 5



- *Na sua casa residem quantas pessoas, contando com você?*

8,3% (40) moram sozinhos; 24,8% (120) residem com duas pessoas; 55,5% (268) residem com três a quatro pessoas e 11,4% (55) residem com mais de cinco pessoas.

- *Com quem você mora?*

8,3% (40) moram sozinhos; 22,4% (108) moram com pais; 28% (135) com pais e irmãos; 37,1% (179) moram com parceiro(a) ou esposo(a); 4,2% (21) outros.

- *Se você reside com outras pessoas, como estão lidando com o isolamento social?*

41,2% (199) se mantiveram ou estão em isolamento; 36,6% (177) que a maioria dos moradores estão em isolamento social; e 22,2% (107) não está em isolamento.

- *Você manteve o isolamento e o distanciamento social?*

84,5% (408) respondentes mantiveram o isolamento e o distanciamento social, enquanto 15,5% (75) não se mantiveram nessas condições.

- *Se sim, você está em isolamento há quanto tempo?*

56,3% (272) dos respondentes estão há mais de 60 dias em isolamento; 3,5% (17) há pelo menos 20 dias; 2,1% (10) há pelo menos 30 dias; 2,7% (13) há pelo menos 40 dias; 12,4% (60) há pelo menos 60 dias e 23% (111) não se mantiveram em isolamento.

- *Você se sente seguro (a) em sua casa?*

88,6% (428) responderam que se sentem seguros; 7,2% (35) responderam que não se sentem seguros e 4,1% (20) preferiram não responder.

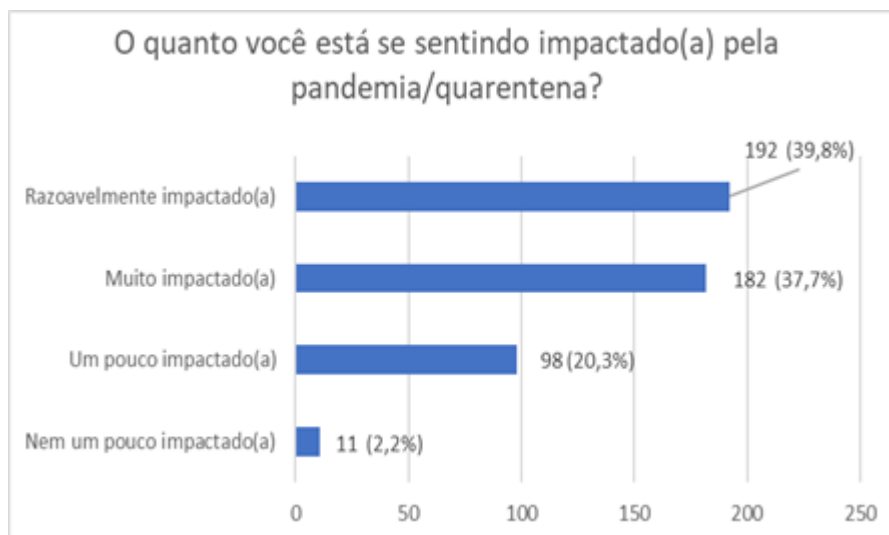
- *Durante o isolamento social, como foi a convivência com os outros integrantes de sua casa?*

67,7% (327) responderam que a convivência com os outros integrantes tem sido boa, normal, ou com dificuldades esperadas para um confinamento; já 23,4% (113) responderam que a convivência tem sido um pouco mais difícil, com algumas discussões e desgastes; 3,5% (17) responderam que a convivência tem sido muito difícil, com muitas brigas e discussões; 0,2% (1) um participante respondeu que a convivência foi insuportável e houve a necessidade de um dos integrantes da casa se mudar; e 5,2% (25) preferiram não comentar a respeito.

- *O quanto você está se sentindo impactado pela pandemia/quarentena?*

37,7% (182) responderam que se sentem muito impactados, pois suas rotinas mudaram drasticamente; 39,8% (192) responderam que se sentem razoavelmente impactados, pois suas rotinas mudaram bastante; 20,3% (98) responderam que se sentem um pouco impactados, pois suas rotinas não mudaram muito; e 2,2% (11) responderam que não se sentem nenhum um pouco impactados, pois suas rotinas não mudaram em nada (Gráfico 6).

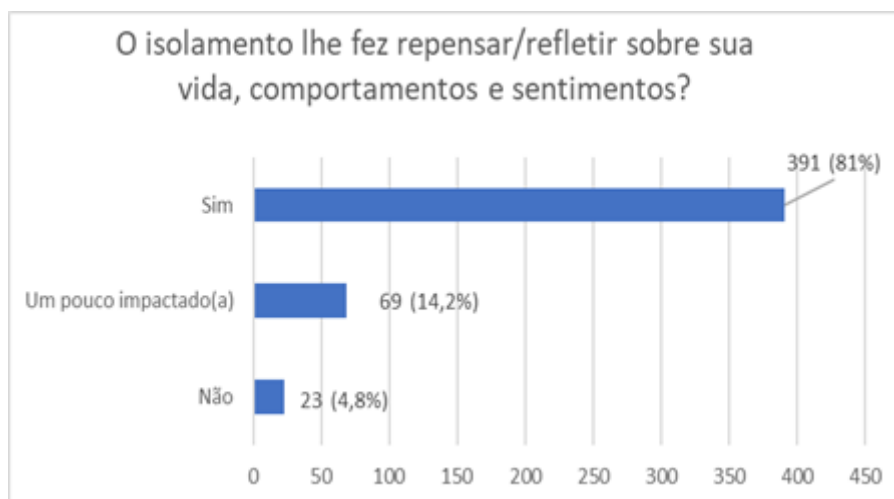
Gráfico 6



- O isolamento te fez repensar ou refletir sobre sua vida, comportamento ou sentimentos?

81% (391) responderam que sim, 14,2% (69) responderam que repensaram ou refletiram um pouco e, 4,8% (23) responderam não terem repensado e nem refletido (Gráfico 7).

Gráfico 7



- *Dentre as opções abaixo, qual (quais) sintoma(s) psicológico(s) você sentiu? Você pode escolher mais de um dos itens abaixo:*

Observa-se que os participantes apresentaram os seguintes sintomas: 56,1% (271) apresentaram tristeza; 56,1% (271) irritabilidade; 31,9% (154) agitação; 75,2% (363) ansiedade; 60,7% (293) impaciência; 35,2% (170) pensamentos confusos; 5,8% (28) pensamentos suicidas ou ideias de acabar com a vida; 8,9% (43) pensamentos de que a vida não valeria mais a pena ou que não teria mais sentido (desesperança); 31,3% (151) raiva; 52,2% (252) medo; 58% (280) desânimo; 78,9% (381) preocupação; 9,1% (44) outros

sintomas e 4,1% (20) não apresentaram nenhum tipo de sintoma psicológico (Gráfico 8). Os participantes poderiam escolher mais de um item.

Gráfico 8



- *Dentre as opções abaixo, qual (quais) sintoma(s) físico(s) você sentiu? Você pode escolher mais de um dos itens abaixo:*

Nota-se que 55,9% (270) apresentam dor de cabeça; 42,9% (207) dor nas costas; 40,2% (194) dores musculares; 54% (261) cansaço; 26,5% (128) agitação; 59% (285) insônia; 25,1% (121) excesso de sono; 14,7% (71) falta de ar; 12,2% (59) diarreia ou problemas intestinais; 15,9% (77) dor de estômago ou gastrite; 0,6% (3) febre; 0,4% (2) dor no peito; 0,4% (1) outros sintomas; e 11% (53) responderam que não apresentaram nenhum tipo de sintoma físico. Os participantes poderiam escolher mais de um item (Gráfico 9).

Gráfico 9



- *Os sintomas psicológicos ou físicos citados anteriormente ocorreram em quais períodos do distanciamento social e quarentena?*

Para 9% (44) dos participantes os sintomas ocorreram nos primeiros 15 dias de distanciamento social; para 10,8% (52) nos 30 dias; para 19,5% (94) após 30 dias; para 34,2% (165) ocorreram até o momento da realização da pesquisa; para 15,7% (76) não souberam responder, pois não sabiam definir há quanto tempo esses sintomas tinham aparecido; e 10,8% (52) dos participantes disseram não ter tido nenhum sintoma nesse período.

- *Você faz terapia?*

14,3% (69) dos respondentes fazem terapia; 60,6% (293) não fazem terapia; e 25,1% (121) já fizeram terapia anteriormente, mas no momento da realização da pesquisa não estavam fazendo.

- *Para você que faz terapia, acha que lhe ajudou nesse momento?*

9,5% (46) dos respondentes informaram que a terapia os ajudou nesse momento; 3,7% (18) informaram que talvez a terapia tenha ajudado neste momento; e 1,1% (5) afirmou não ter ajudado. Os outros respondentes 85,7% (414) não fazem terapia neste momento ou nunca fizeram.

- *Para você que faz terapia, está fazendo na modalidade on-line?*

11,6% (56) informaram que sim estão realizando terapia no formato on-line; 2,7% (13) estão indo até o consultório de seu terapeuta; e 85,7% (414) informaram que não fazem terapia.

- *Se você não faz ou nunca fez terapia, você gostaria de ter essa alternativa nesse momento?*

54,2% (262) dos participantes afirmam que gostariam de fazer terapia neste momento, enquanto 22,6% (109) não gostariam ou não precisam dessa alternativa neste momento; e 23,2% (112) que afirmam que talvez gostariam de fazer terapia nesse momento.

- *Você já fez tratamento psiquiátrico ou já tomou alguma medicação psiquiátrica? Como antidepressivos, remédio para dormir, remédio para ansiedade, etc?*

24,1% (116) responderam que sim; 73,3% (354) responderam que não; e 2,6% (13) não souberam informar.

- *Você faz uso de alguma dessas substâncias?*

17,4% (84) dos respondentes fazem uso de medicamentos para doenças crônicas; 12,6% (61) fazem uso de medicamentos controlados; 37,1% (179) fazem uso de álcool; 10,6% (51) fazem uso de cigarro; 9,9% (48) fazem uso de maconha; e 40% (193) não fazem uso de nenhum tipo de substância. Nesta questão muitos participantes responderam mais de uma opção de resposta.

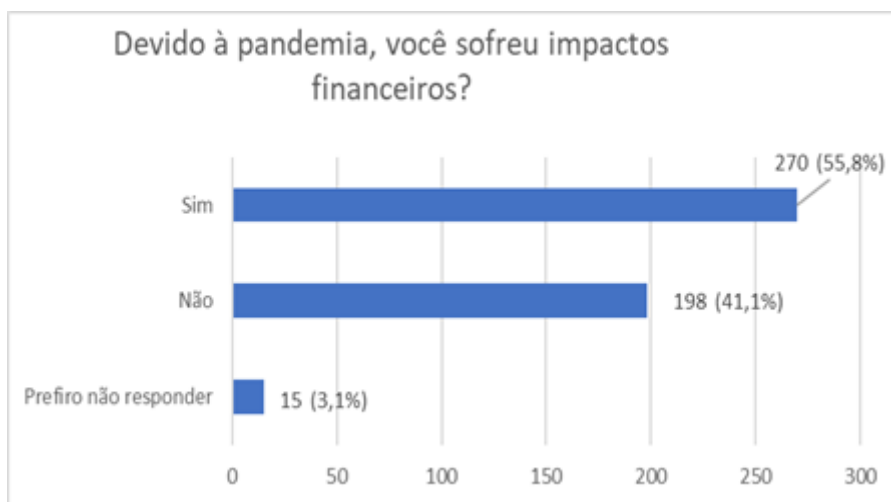
- *Houve um aumento no uso devido a quarentena?*

45,5% (220) dos respondentes informaram que não aumentaram o uso devido a pandemia; 14,5% (70) informaram que aumentaram o uso de substâncias durante a quarentena; e 40% (193) informaram que não fazem uso de nenhuma substância.

- *Devido à pandemia, você sofreu impactos financeiros?*

55,8% (270) dos entrevistados informaram que tiveram impactos financeiros devido a pandemia; 41,1% (198) dos participantes informaram que não tiveram; e 3,1% (15) não quiseram responder (Gráfico 10).

Gráfico 10



- *Devido à pandemia, você foi demitido(a)?*

A grande maioria dos entrevistados, 89% (430) relata que não perdeu o emprego; enquanto 7,9% (38) relatam ter sido demitidos (as); e 3,1% (15) preferiram não responder.

- *Você acha importante as recomendações da OMS (Organização Mundial da Saúde), do Governo do Estado e da Prefeitura sobre o isolamento social, utilização de máscaras obrigatórias, não realizar aglomerações, etc?*

91,3% (441) dos entrevistados concordam com as recomendações dessas instituições e autoridades para prevenção do COVID-19; enquanto 6,4% (31) não tem certeza das recomendações; e apenas 2,3% (11) dos respondentes não concordam.

- *Em algum momento você precisou “furar” o isolamento social ou quarentena?*

Apenas 11,4% (55) dos entrevistados conseguiram manter o isolamento em tempo integral, enquanto 88,6% (428) dos respondentes precisaram sair do isolamento em algum momento.

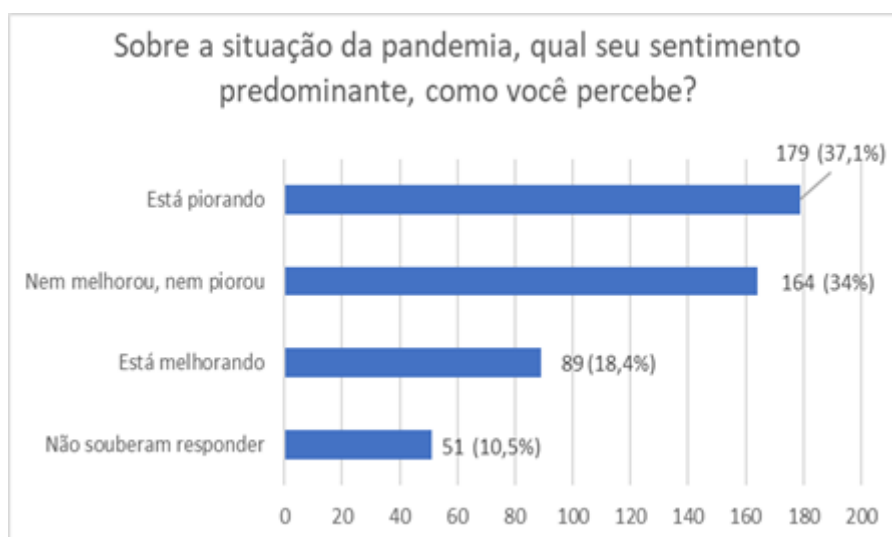
- *Para aqueles que precisaram sair do isolamento, quais foram os motivos?*

42,7% (206) dos participantes devido ao trabalho; 73,1% (353) para realizarem compras (supermercado, farmácia, etc); 28,2% (136) para idas ao dentista; 23% (111) para irem a médicos de emergência; 14,1 % (68) para fazerem exercícios físicos; 6% (29) não saíram do isolamento até o momento da pesquisa; 2,7% (13) para irem a festas ou comemorações; 2,5 % (12) não souberam responder; e 0,8% (4) preferiram não responder. Nesta questão muitos participantes responderam mais de uma opção de resposta.

- Sobre a situação da pandemia no Brasil, qual o seu sentimento predominante, ou seja, como você a percebe?

37,1% (179) acreditam que a situação da pandemia está piorando; 34% (164) afirmam que a situação da pandemia nem melhorou e nem piorou; 18,4% (89) acreditam que está melhorando; e 10,5% (51) dos entrevistados não souberam responder (Gráfico 11).

Gráfico 11



DISCUSSÃO

A pandemia do COVID-19 atingiu a saúde das pessoas em diferentes níveis e formas, seja por sintomas graves, leves ou moderados, seja por seus impactos que vão além dos sintomas físicos, como os sintomas emocionais e psicológicos. A quarentena imposta pelo Governo de São Paulo já dura cerca de 148 dias até o momento em que a pesquisa foi finalizada. Diante desse cenário, constatou-se os impactos psicológicos resultantes da quarentena, a qual priva os indivíduos da liberdade de ir e vir, do convívio social e gera uma mudança significativa na rotina usual da população.

Ao longo da história, há inúmeros relatos de pandemias avassaladoras, como por exemplo, a peste bubônica, que teve início do século XIV e vitimou cerca de 75 e 200 milhões de pessoas¹³, e a gripe espanhola, no início do século XX, que causou a morte de cerca de 20 a 50 milhões de pessoas¹⁴. A presente pesquisa apontou que 85,9% conhecem ao menos uma pessoa que tenha contraído o COVID-19 e 43,7% informaram que conheciam pelo menos uma vítima do novo vírus.

Entretanto, é a primeira vez que uma pandemia se espalha com tanta rapidez pelo mundo, não só geograficamente, como também por meio da comunicação nas redes sociais. A pesquisa realizada pelo TIC Domicílios¹⁵, a qual mensura os dados referente à conexão de internet em residências brasileiras, informa que cerca de 127 milhões de brasileiros têm acesso à internet regularmente, o que equivale a 70% da população nacional. Em tais domicílios, 97% acessam a rede pelo celular, 43% pelo computador e 30% via *Smart TV*¹⁵.

Apesar de ser uma forma de acesso massivo à informação, a internet também pode apresentar problemas ao seu usuário, quando navegada em excesso. Em se tratando de um período de pandemia e isolamento social, seu uso pode causar impactos negativos para a saúde mental da população, devido à grande quantidade de informações acessadas e recebidas. Como exemplo, o excesso de notícias pode gerar angústia e ansiedade, visto que diariamente surgem novas informações a respeito do COVID-19, seja pelo aumento do número de vítimas fatais, seja em novas formas de transmissão do vírus, ou ainda pelos impactos financeiros e econômicos.

Como a maioria dos nossos entrevistados está em idade economicamente ativa para trabalhar e não pertence ao grupo de risco, nota-se um alto percentual (89,9%) de quebra da quarentena: cerca de 42,7% continuaram a sair para trabalhar e 73,1% para realizar compras diversas. Além disso, esperava-se que as preocupações em relação à saúde, bem-estar dos seus familiares, questões financeiras e o medo de contrair o coronavírus, já eram esperadas devido à chegada da pandemia no Brasil, a imprevisibilidade de seus efeitos e impactos no cotidiano das pessoas¹⁶. Cerca de 40% das pessoas entrevistadas, sentiram-se razoavelmente impactadas com as alterações na rotina, pois o trabalho passou a ser realizado remoto (*home office*). Nesse sentido, o lar se tornou, além de um espaço de lazer e descanso, um escritório improvisado. Por isso, não foi algo surpreendente que 75,2% dos respondentes apontem sofrer com ansiedade, 59% com insônia, 56,1% com tristeza e irritabilidade, 52,2% com medo. Ressalta-se que ainda que tais sintomas para 34,2% dos entrevistados perduram até o atual momento da realização da pesquisa (julho 2020).

Além disso, os sintomas físicos com maior prevalência levantados por esta pesquisa foram: insônia, dor de cabeça, cansaço e dor nas costas. A insônia como sintoma é secundária, ou seja, pode ter influência de outras condições médicas, psiquiátricas ou ambientais. Pode-se relacionar o cansaço e a insônia, pois ao não conseguir um sono reparador, o cansaço perdura ao longo do dia e ocasiona irritabilidade, sonolência diurna, dificuldade para manter a atenção e diminuição da produtividade⁸⁻⁹.

É comum que indivíduos em situações de isolamento e estresse possam ter dificuldade de entrar em contato com sentimentos e emoções considerados negativos e conseguir nomeá-los. A partir do momento dessa identificação do que se sente, é natural que algumas dúvidas, questionamentos e reflexões comecem a surgir. É assim que os *insights* são gerados⁸⁻⁹. Por sua vez, esta pesquisa está alinhada com esses dados, já que 81,4% dos participantes informaram que, em algum momento durante o isolamento, refletiram acerca de seus sentimentos, sobre suas vidas e comportamentos. Tal contexto vai em

direção à necessidade de cuidar da saúde mental. Em relação a esse cuidado, 61% dos participantes informaram que não fazem psicoterapia e destes 55,5% informaram que gostariam de ter acesso à terapia. Segundo o Google Trends, ferramenta que monitora os termos mais pesquisados no Google, houve um aumento exponencial no número de buscas por temas de saúde mental, atingindo o nível máximo de busca no período entre 14 e 20 de junho de 2020¹⁷.

Por fim, analisando-se os dados referentes à percepção das pessoas acerca da evolução da pandemia, constatou-se que 37,1% acreditam que a situação está piorando, o que aponta para uma preocupação significativa com o futuro, devido às atuais condições e seus reflexos na vida das pessoas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos dados levantados nessa pesquisa, foi possível compreender e analisar mais a respeito dos impactos psicológicos que uma pandemia pode ocasionar nas pessoas. O isolamento social, o medo de morrer e do contágio, as incertezas, as preocupações com o futuro e diversos outros sentimentos podem surgir e desencadear feridas psicológicas profundas, ou até mesmo comportamentos que trazem prejuízos significativos ao indivíduo.

Além disso, observou-se que devido à alta incidência de sintomas depressivos e ansiosos, assim como de sintomas físicos (insônia e dores) devido ao estresse causado pelo período de isolamento, é de fundamental importância o acompanhamento psicológico e, se necessário, acompanhamento psiquiátrico nesse período como uma forma de cuidado com a saúde mental. Portanto, a promoção e manutenção da saúde mental em tempos de pandemia, trata-se de uma questão de saúde pública que deve ser tratada com seriedade, não apenas pelos órgãos públicos de saúde competentes, mas por toda nossa sociedade.

Por fim, fica claro a necessidade de pesquisas mais aprofundadas para que seja possível compreender com mais detalhes os efeitos deletérios que podem advir dessa pandemia, não só enquanto ela ocorre, mas também, futuramente, após seu término.

REFERÊNCIAS

1. Folha informativa COVID-19: Escritório da OPAS e da OMS no Brasil [Internet]. 2020 [acesso em 2020 mar 08]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>

2. Coronavírus (COVID-19) [Internet]. 2020 [acesso em 2020 ago 10]. Disponível em: <https://news.google.com/covid19/map?hl=pt-BR&gl=BR&ceid=BR%3Apt-419>

3. Governo de SP determina quarentena em todo o Estado: [Internet]. São Paulo: 2020 [acesso em 2020 ago 08]. Disponível em: www.saopaulo.sp.gov.br/ultimas-noticias/ao-vivo-governo-de-sp-anuncia-novas-medidas-para-combate-ao-coronavirus-no-estado.

4. Eubank S, Eckstrand I, Lewis B, Venkatramanan S, Marathe M, Barrett CL. Commentary on Ferguson, et al., "Impact of Non-pharmaceutical Interventions (NPIs) to Reduce COVID-19 Mortality and Healthcare Demand". 2020;82(4) in 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; [acesso em 2020 ago 08]; 37(10224). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100501&lng=en&nrm=iso

5. Zandifar A, Badrfam R. Iranian mental health during the COVID-19 epidemic 2020 in 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 [acesso em 2020 ago 08]; 37(10224). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100501&lng=en&nrm=iso

6. Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J, Lu L. 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society 2020 in 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 [acesso em 2020 ago 08]; 37(10224). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100501&lng=en&nrm=iso

7. Gameiro N. Coronavírus e saúde mental. [Internet]. Brasília: Fiocruz. 2020. [acesso em 2020 ago 24]. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/coronavirus-e-saude-mental-tire-suas-duvidas-aqui/>

8. Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. [Brochura online]. [acesso em 2020 ago 24]. Disponível em: https://profsaude-abrasco.fiocruz.br/sites/default/files/publicacoes/cartilha_recomendacoes_gerais_06_04.pdf

9. Mari JJ. O impacto da pandemia do COVID-19 na Saúde Mental. [Internet]. São Paulo; 2020. [acesso em 2020 ago 24]. Disponível em: <https://unifesp.br/noticias-antiores/item/4395- quais-os-principais-efeitos-da-pandemia-na-saude-mental>

10. Purgato V. Artigos produzidos na PUC- Campinas apontam impactos psicológicos da COVID-19 e medidas ao enfrentamento do estresse na pandemia. Estudos de Psicologia. [Internet]. São Paulo; 2020. [acesso em 2020 ago 03]. Disponível em: <https://www.puc-campinas.edu.br/artigos-produzidos-na-puc-campinas-apontam-impactos-psicologicos-da-covid-19-e-medidas-ao-enfrentamento-do-estresse-na-pandemia/>.

11. Zorzetto R. Mudanças causadas pela COVID-19 aumentam sofrimento e transtornos mentais. [Internet]. 2020. [acesso em 2020 ago 24]. Disponível em:

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/08/10/mudancas-caudas-pela-covid-19-aumentam-sofrimento-e-transtornos-mentais.html>

12. Ehley B. CDC: One quarter of young adults contemplated suicide during pandemic. [Internet]. 2020. [acesso em 2020 ago 24]. Disponível em: https://www.politico.com/news/2020/08/13/cdc-mental-health-pandemic-394832?fbclid=IwAR1u-bZ53nwRAxktZwRkEsxmugW2NrWMv1RJF9D7TOLX_pUndKkH9CBZRgk

13. Marasciulo M. Como a peste bubônica fez surgir as duas instituições de pesquisa mais importantes do Brasil. [Internet]. São Paulo. 2020. [acesso em 2020 ago 15]. Disponível em: https://cultura.uol.com.br/noticias/bbc/52801687_como-a-pesto-bubonica-fez-surgir-as-duas-instituicoes-de-pesquisa-mais-importantes-do-brasil.html

14. Silva DN. Gripe Espanhola. Mundo Educação. [Internet].; 2019/2020; [acesso em 2020 ago 15]; Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/historiageral/gripe-espanhola.htm>

15. Portal de Dados: TIC DOMICÍLIOS 2018. [Internet]. [acesso em 2020 ago 24]. Disponível em: https://data.cetic.br/cetic/explore?idPesquisa=TIC_DOM

16. IASC (Inter Agency Standing Committee). Como lidar com aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19. Tradução técnica para versão em português: Dr. Márcio Gagliato. [Brochura online]. 17/03/2020. [acesso em 2020 ago 24]. Disponível em: <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Portuguese%29.pdf>

17. Google Trends: Saúde Mental 2020. [Internet]. [acesso em 2020 ago 19]. Disponível em: <https://trends.google.pt/trends/explore?q=sa%C3%BAde%20mental&geo=BR>