

II JORNADA DE SAÚDE DO SERVIDOR



Os Efeitos Biopsicossociais do Coronavírus: Interfaces na Saúde Mental

FICHA TÉCNICA

GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

Governador: Eduardo Leite

Vice-governador: Ranolfo Vieira Júnior

SECRETARIA DE PLANEJAMENTO, GOVERNANÇA E GESTÃO

Secretário: Claudio Gastal

Secretária Adjunta: Izabel Matte

ELABORAÇÃO

SUBSECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS

Subsecretária: Iracema Keila Castelo Branco

DEPARTAMENTO DE PERÍCIA MÉDICA E SAÚDE DO TRABALHADOR

Diretora: Carla Leia Martin Bravo

Elaboração da cartilha: Danusa Cunha, Nathalie Maciel e Vivian Peres Day

Revisão: Ada Regina Cardoso Pereira, Eliane Nunes de Carvalho, Kleber Rocha e Priscila Nassif da Silva

Projeto gráfico: Priscila Barbosa Ely

COLABORAÇÃO

Escola de Governo

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
2. O CENÁRIO BIOPSIKOSSOCIAL IMPACTADO PELA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS ...	3
3. MANIFESTAÇÕES PSIQUIÁTRICAS E A COVID-19.....	4
4. EFEITOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NA SAÚDE MENTAL: ASPECTOS PSICOLÓGICOS E SOCIAIS.....	5
5. PANORAMA DESAFIADOR: TANTO PARA OS SERVIDORES NO ÂMBITO DO TRABALHO, QUANTO NO SEU CONTEXTO FAMILIAR.....	7
REFERÊNCIAS.....	10

1. INTRODUÇÃO

Pandemias são fenômenos que ocorrem de tempos em tempos na história da humanidade. No entanto, desde 1918 não se tinha notícia de uma propagação de uma doença na velocidade e gravidade em que a COVID-19 atingiu, assolando milhares de vítimas fatais no mundo, sem respeitar fronteiras e deixando o mundo moderno e tecnológico perplexo. Sem vivências recentes dessa natureza, a ciência viu-se numa corrida sem precedentes para isolar o vírus, mapear genoma, tentar entender a doença, sua história natural, formas de prevenção e tratamentos e as - tão esperadas- vacinas.

A COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2) e tem como principais sintomas febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem apresentar dores, congestão nasal, dor de cabeça, conjuntivite, dor de garganta, diarreia, perda de paladar ou olfato, erupção cutânea ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente. O potencial de contágio do vírus é muito grande e, como geralmente o quadro é leve ou até assintomático, a contaminação ocorre em velocidade exponencial.

A maioria das pessoas (cerca de 80%) se recupera da doença sem precisar de tratamento hospitalar. Uma em cada seis pessoas infectadas por COVID-19 fica gravemente doente e desenvolve dificuldade de respirar. As pessoas idosas e as que têm outras condições de saúde como pressão alta, problemas cardíacos e do pulmão, diabetes ou câncer, têm maior risco de ficar gravemente doentes. No entanto, qualquer pessoa pode apresentar formas graves da doença e ainda é um desafio para a medicina apontar fatores de risco.

Em relação aos transtornos mentais envolvidos com a infecção pelo COVID-19, há fortes evidências que esses afetem tanto pessoas com sequelas psiquiátricas como as com antecedentes psiquiátricos. Tanto os sobreviventes têm uma taxa aumentada de novos transtornos psiquiátricos de início, quanto os transtornos psiquiátricos anteriores estão associados a um maior risco de COVID-19.

2. O CENÁRIO BIOPSISSOCIAL IMPACTADO PELA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS

Após vivenciarmos o último ano submetidos a diversas mudanças em nossas rotinas, atualmente percebemos com clareza que elas nos atingiram em muitos aspectos e de diferentes modos. Diante do complexo conjunto de novas realidades e vários impactos, compreendemos que não estamos apenas sob as interferências do medo ou apreensão em relação à saúde do corpo (biológico), mas, sobretudo, sob o efeito das incertezas que atuam transversalmente em todos os aspectos da nossa existência. Essa nova realidade nos exigiu um olhar integral e biopsicossocial dos processos saúde/adoecimento.

A compreensão biopsicossocial de saúde/adoecimento considera um conjunto de ações integradas como necessárias para a compreensão da situação do indivíduo e da sociedade. Ela se contrapõe ao modelo biomédico (quando a doença é compreendida apenas pelo viés biológico) e passa a ter um olhar amplo e integral da saúde. No modelo biopsicossocial a saúde também é entendida como uma questão coletiva – da comunidade – e não apenas individual (autocentrada). Sendo assim, ela se preocupa não apenas com a cura das doenças, mas opera, especialmente, na lógica da prevenção e promoção da saúde.

No contexto desta cartilha, os efeitos da pandemia COVID-19 serão abordados sob esses olhares: bio–psico-social. Compreendendo que os efeitos da ação do vírus em nosso corpo e suas manifestações clínicas estão para o contexto biológico, bem como os efeitos psiquiátricos e psicológicos estão para as alterações comportamentais e emocionais desencadeadas frente à nova rotina. No aspecto social, abrange-se toda a complexidade do impacto da pandemia nas questões referentes ao trabalho e renda, à moradia, ao direito de acesso aos serviços, entre outros.

3. MANIFESTAÇÕES PSIQUIÁTRICAS E A COVID-19

Recente pesquisa publicada pela revista The Lancet Psychiatry afirma que em uma amostra de 236 mil sobreviventes analisados, 1 a cada 3 recebeu diagnóstico de distúrbios neurológicos ou psiquiátricos, indicando que as doenças cerebrais e os transtornos psiquiátricos são mais comuns após infecção por COVID-19 do que após uma gripe ou outras infecções respiratórias, e se tornam mais graves e frequentes entre pacientes que enfrentaram as formas graves da doença. Enquanto essas ocorrências tiveram incidência geral de 34%, quando internados o valor subia para 38%. Em pacientes de UTI, a taxa foi ainda maior, atingindo os 46%. Nos casos de encefalopatia durante a infecção, 62% desenvolveram problemas neurológicos. As doenças mentais mais comuns foram os transtornos de ansiedade, mas também ocorreram depressão e demência, essa última mais raramente, mas em torno de 5% ficarão com quadro irreversível demencial. O vírus afeta o sistema nervoso por via inflamatória e hematológica e ainda é difícil entender porque, em alguns, os efeitos são mais deletérios que para outros.

A chamada quarta onda, já mencionada pelos cientistas, se centrará nas sequelas e transtornos pós-pandemia, onde os quadros relacionados a alterações neurológicas, psiquiátricas e emocionais terão uma importância muito significativa, afetando de maneiras diversas o estado mental da sociedade como um todo. Quando se fala em trauma numa coletividade, é importante que se ressalte que este será vivido de formas diferentes. Uma parte irá sofrer o trauma de forma mais direta e terá formas diferentes de processar esse sofrimento dependendo de vários fatores, como inatos, da intensidade do trauma sofrido e outros que interferem na recuperação do indivíduo, como capacidade individual e da rede de apoio que esse indivíduo terá.

Em parte dos casos, pode haver o desencadeamento de transtornos mentais latentes de maior ou menor gravidade ou o desenvolvimento de transtorno de estresse pós-traumático. Os quadros de ansiedade e depressão tendem a ser os mais prevalentes, na maioria, de prazo e gravidade mais limitada, mas uma fração menor ficará com doenças mentais crônicas. O que se sabe também é que, apesar de uma fração menor desenvolver doenças psiquiátricas, toda a sociedade adoece de alguma forma, afetada pelo trauma.

4. EFEITOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NA SAÚDE MENTAL: ASPECTOS PSICOLÓGICOS E SOCIAIS

Nos casos de contínuo isolamento social como este em que estamos submetidos no contexto pandêmico, as dinâmicas sociais são inevitavelmente alteradas, causando mudanças nas relações interpessoais. A frequente necessidade de utilizar meios virtuais para se comunicar, em alguns, trouxe o desejo de afastamento, quando percebido que a interação virtual não substitui a presencial. No entanto, notou-se o aumento na frequência de contatos virtuais que fortaleceram vínculos e proporcionaram aumento da cumplicidade e proximidade emocional. E, apesar de ainda recentes os estudos acerca dos efeitos do coronavírus no reajustamento das dinâmicas interpessoais, é possível inferir que haverá importante alteração nos modos como nos cumprimentamos socialmente e é provável que essas maneiras permaneçam distanciadas, minimizando o contato físico.

Outros são os prejuízos sociais observados neste contexto. No que diz respeito os avanços sociais conquistados pelas mulheres, estima-se que esses podem regredir em 25 anos e as razões são inúmeras: a sobrecarga pela dupla ou tripla jornada de trabalho; a presença majoritária das mulheres na área da saúde, higienização e alimentação, atividades essenciais que envolvem cuidado e proximidade direta com terceiros; aumento significativo das tarefas domésticas, com mais tempo em casa, demandando alimentação, higiene e cuidados maiores que o normal. Além do home office, que muitas mulheres exercem, o homeschooling passou a ser uma realidade na rotina, tendo em vista que escolas, creches e até universidades adotaram o ensino remoto, e muitas mães, em sua maioria, passaram a desempenhar também o papel de educadoras e de suporte escolar. A ausência de horas de lazer e atividades prazerosas fora de casa para toda a família, em especial, crianças e adolescentes foram impostas e as famílias passaram a contar pouco ou nada com a ajuda/ rede de apoio familiar, como com avós, por exemplo, nos cuidados com as crianças.

Além disso, através do 'borramento' entre o espaço público e privado, a exposição de vulneráveis, geralmente mulheres e crianças, também ocorreu. O convívio intenso em um contexto violento também agravou com a pandemia, uma vez que a vítima passou a estar mais exposta ao agressor e as alternativas protetivas diminuiram em razão do isolamento social.

Outros aspectos que influenciaram negativamente as condições de vida da população estão relacionadas ao agravamento de doenças mentais ligadas à depressão, à ansiedade, às fobias e drogadições com notável aumento do risco de comportamentos auto e heteroagressivos. A precariedade de cuidados em saúde, a falta de consultas eletivas e de receitas médicas geram interrupção de tratamentos. As dificuldades financeiras e desemprego, que contribuem significativamente para o aumento do nível de estresse, assim como o agravamento das desigualdades sociais, aumentaram a pobreza e a insegurança alimentar.

Dados coletados pela WHO (World Health Organization) apontam para uma capacidade generalizada das pessoas em suportar as restrições, orientações e protocolos recomendados, mesmo depois de longos períodos de isolamento e lockdown. A ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar) advertiu que nem todos os problemas psicológicos e sociais apresentados poderão ser qualificados como doenças. A maioria será classificada como reações normais diante de uma situação anormal. Reações comuns diante deste contexto englobam sentimento de impotência e desamparo perante os acontecimentos, solidão, irritabilidade, angústia, tristeza, raiva, salientou a Agência. O que não quer dizer que não haverá necessidade de amparo emocional especializado pois, muitas vezes, esses quadros, sem a devida atenção, podem, a médio e longo prazo desencadear reações a posteriori por não se haver dado a devida atenção no momento do trauma.

Apesar das más notícias, há alguns avanços nessa área, muitas iniciativas e instrumentos foram criados ou desenvolvidos em função das necessidades vividas na pandemia:

- Um *pull* de instituições de apoio à saúde mental unidas, no estado do Rio Grande do Sul e em outros lugares, oferecendo consultas por voluntários.
- O atendimento de consultas online, antes desvalorizado e subutilizado hoje é ferramenta fundamental e permanente.
- Cursos, *lives* e outras formas de informação foram mais democratizados, muitas vezes de forma gratuita e para qualquer lugar do mundo.
- Ferramentas que permitem a emissão de receitas médicas online
- Possibilidade de denunciar violência doméstica de forma desburocratizada online por site e até por whatsapp
- Grupos de ajuda solidária da sociedade civil de todos os tipos

5. PANORAMA DESAFIADOR: TANTO PARA OS SERVIDORES NO ÂMBITO DO TRABALHO, QUANTO NO SEU CONTEXTO FAMILIAR

A pandemia tornou evidente e necessário compreendermos os aspectos biopsicossociais envolvidos no cotidiano, como mencionados anteriormente, bem como seus principais impactos nas ações e reações ao contexto, seja no ambiente laboral ou educacional. Do ponto de vista das relações interpessoais, compreender a existência de uma ameaça invisível não é uma tarefa simples, implica na dinâmica familiar, podendo alterar tanto o desenvolvimento emocional, cognitivo, psicomotor, cultural e social dos responsáveis, quanto dos seus filhos.

O panorama fica ainda mais desafiador para crianças e adolescentes, pois esses foram privados do convívio com seus pais, seja na Instituição de Ensino, seja no contexto familiar (avós, primos). Alguns demonstram alterações no comportamento, como irritabilidade, alteração no sono e na alimentação, falta de atenção ou motivação para estudar, e essas características são relatadas por responsáveis preocupados com o desenvolvimento dos seus filhos. Uma estratégia importante a seguir é cuidar e planejar a rotina, que ela seja saudável (garantir horas de sono de qualidade, boa alimentação, evitar distrações no ambiente durante o estudo, horários regulares, entre outros), como metas atingíveis ou de curto prazo, assim como valorizar as aprendizagens diárias, para driblar a complexidade que o ensino remoto e o teletrabalho, no mesmo ambiente familiar, exige.

No Brasil, o quadro epidemiológico da pandemia agrava problemas sociais, como a desigualdade econômica e cultural também, há muito denunciados pelos movimentos sociais e pelo campo de pesquisas em psicologia social. Não obstante, novos desafios apresentaram-se, para os que têm acesso à tecnologia de comunicação, bem como para quem não as possui, interferindo na dinâmica familiar e laboral.

Em meio a tudo isso, algumas dúvidas surgem, nesse panorama pandêmico, sem respostas fáceis: quais aprendizagens serão validadas ou efetivamente consolidadas? Ou quais teremos que suprir? A intenção não é esgotar tais questionamentos, mas evidenciar a necessidade de pensar sobre, para que possamos criar estratégias possíveis, respeitando as particularidades de cada família, com a finalidade de preservar o bem-estar e a saúde.

Recomendações

Em caso de sofrimento psíquico intenso, a procura por ajuda especializada é primordial. De acordo com a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), entre um terço e metade da população exposta a uma epidemia pode vir a sofrer alguma manifestação psicopatológica, se não for feita nenhuma intervenção específica para as reações e sintomas manifestados. A própria mudança da rotina habitual contribui para o desencadeamento de reações e sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Há ainda maior probabilidade de ocorrência de distúrbios do sono, abuso de substâncias

psicoativas e ideação suicida, além do agravamento de transtornos mentais preexistentes e exposição a situações de violência para pessoas que ficam expostas à presença de agressor no domicílio, especialmente mulheres.

- Faz-se necessário identificar, reconhecer e acolher seus receios e medos, procurando outras pessoas de confiança para conversar; a retomada de estratégias e ferramentas de cuidado que tenham sido usadas em momentos de crise ou sofrimento e ações que trouxeram sensação de maior estabilidade emocional;
- Investir em exercícios físicos e ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo, entre os quais meditação, leitura, exercícios de respiração, artesanato;
- Estimular ações compartilhadas de cuidado, evocando a sensação de pertencimento social, como as ações solidárias e de cuidado familiar e comunitário.

Estas estratégias são bem vindas e úteis, mas não substituem a ajuda especializada, se necessário. Procurar ajuda em serviços de saúde da comunidade, como unidades básicas de saúde, grupos comunitários, serviços de universidades, buscar recomendações de outros profissionais de saúde, bem como recorrer a fontes seguras de informação como sites oficiais, duvidar de informações leigas de procedência duvidosa como grupos de whatsapp que podem veicular fake news.

- Se estiver só, em desespero, contar com telefones úteis como CVV (Centro de Valorização da Vida - 188)
- Se alguém lhe disser que talvez você esteja usando álcool ou outras drogas lícitas (ou ilícitas) em excesso, escute, essa pessoa talvez esteja querendo seu bem.
- Não interromper o tratamento médico e o uso de medicamento.
- Não tenha medo ou vergonha de pedir ajuda psiquiátrica ou psicológica.

Se alguém das suas relações ou da vizinhança estiver passando por situações de risco, você pode:

- Chamar SAMU pelo 190;
- Denunciar violência contra mulher em canais como 180;
- Ligar para 190 para ocorrências da Brigada Militar;
- Acionar a Polícia Civil pelo 197, no qual também aceitam registro de ocorrências online, inclusive via WhatsApp (51) 98444-0606.

Nesse sentido, recomenda-se que a pessoa mantenha ativa uma rede socioafetiva, estabelecendo contato, mesmo que virtual, com familiares, amigos e colegas. Bem como, evite o uso do cigarro, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções; busque um profissional de saúde quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilização emocional. Se a pessoa estiver trabalhando durante a pandemia, deve ficar atenta a suas necessidades básicas, garantindo pausas durante o trabalho e entre os turnos.

De forma geral, respeite sua saúde mental, cuide de sua mente, do seu corpo, de sua espiritualidade e do seu bem-estar.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde (2020a). **COVID-19 no Brasil**. Dados até 25/04/2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br> Acessado em abril de 2021.

FIOCRUZ. **Covid-19: novas cartilhas abordam mais temas de saúde mental**. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/covid-19-novas-cartilhas-abordam-mais-temas-de-saude-mental> Acessado em de abril de 2021.

FIOCRUZ. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na pandemia**. Psicofármacos na COVID-19. Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/41826/2/Cartilha_Psicofarmacos.pdf Acessado em março de 2021

GANDRA, A. **Janeiro Branco alerta para a importância de cuidados com a saúde mental**. 2021. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2021-01/janeiro-branco-alerta-para-importancia-de-cuidados-com-saude-mental>. Acessado em abril de 2021.

GONÇALVES, M et al. **Do isolamento social ao crescimento pessoal: reflexão sobre o impacto psicossocial da pandemia**. Gazeta Médica n 2. Vol. 7 Abri/Jun 2020. Disponível em: <https://www.gazetamedica.pt/index.php/gazeta/article/view/359/212> Acessado em março de 2021.

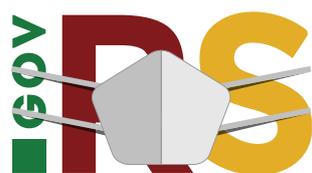
MAZZA, M.G. et al. **Anxiety and depression in COVID-19 survivors: Role of inflammatory and clinical predictors**. Brain, Behavior, and Immunity, v. 89, p. 594-600, Jul. 2020. Doi 10.1016/j.bbi.2020.07.037 Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7390748/>

MCSHANE, Helen. **Link between COVID-19 infection and subsequent mental health and neurological conditions found**. University Of Oxford. Disponível em: <https://www.ox.ac.uk/news/2021-04-07-link-between-covid-19-infection-and-subsequent-mental-health-and-neurological> Acessado em abril de 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE – OPAS. **Folha informativa sobre COVID-19: Histórico da pandemia**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acessado em abril de 2021.

TAQUET, M. et al. **Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder: a study of 62,354 COVID-19 cases**. Doi: <https://doi.org/10.1101/2020.08.14.20175190>

UNICEF. **Presença do UNICEF no Brasil**. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/presenca-do-unicef-no-brasil>. Acessado em abril de 2021.



NOVAS FAÇANHAS

NO PLANEJAMENTO,
GOVERNANÇA E GESTÃO

planejamento.rs.gov.br