

**Saúde mental e pandemia***Mental health and pandemic**Salud mental y pandemia***Aline Voltarelli\***

ORCID: 0000-0002-3491-616X

<sup>1</sup>Universidad de Ciencias Empresariales Y Sociales. Buenos Aires, Argentina.\*Autor correspondente: E-mail: [alivolter@yahoo.com.br](mailto:alivolter@yahoo.com.br)

A saúde mental é considerada uma segunda pandemia enfrentada pelo Brasil, o sofrimento emocional das perdas familiares, a sensação de medo, a falta de socialização concomitante com falta de estabilidade no trabalho aumentaram consideravelmente o nível de estresse e sofrimento psíquico dos brasileiro, estudo evidência que os profissionais de saúde da linha de frente de enfrentamento à COVID-19 demonstram maior vulnerabilidade de ocorrer transtornos mentais considerando a exaustão e ideação suicida<sup>1</sup>.

A Organização Mundial da Saúde previa para necessidade de manutenção dos serviços de assistência à Saúde Mental e expansão dos atendimentos no ano de 2020 frente a transtornos depressivos e ansiosos tiveram aumento global estimado em 25% com a pandemia<sup>2</sup>.

A rede de serviços de base comunitária sofre com um descompasso no âmbito do orçamento, ao mesmo tempo que os custos dos hospitais psiquiátricos crescem. Prevenção – quando ocorrem quadros, como: insônia, irritabilidade e desânimo persistem por várias semanas, buscar por ajuda profissional é imprescindível.

O tratamento busca principalmente fortalecer mecanismos adaptativos que estão fragilizados. Em determinados casos, existem benefícios no uso medicação, mas ela deve ser usada com cautela.

A Saúde Mental é biopsicossocial, podendo não ser isolada das condições efetivas de vida, trabalho e sociabilidade do indivíduo, observa-se que a sobrecarga de trabalho está relacionada a estresse tóxico e com impacto global e anualmente devido à depressão e à ansiedade, com alto custo à economia global de quase um trilhão de dólares.

O relatório da Organização Internacional do Trabalho (OIT/ONU) afirma que, o impacto da saúde mental sobre o trabalho é tão relevante nos países de baixa renda quanto nos países desenvolvidos.

O aumento nos transtornos ansiosos e depressivos é uma tendência dos últimos anos, mas atingiu patamares muito mais alarmantes após a crise sanitária devido a saúde mental fazer uma integração entre todos os níveis de cuidado, e a enfermagem tem função fundamental, não apenas no reconhecimento e encaminhamento dos casos, mas também na oferta de cuidado integral e conforto emocional para os pacientes<sup>2</sup>.

O trabalho é um fator potencial de promoção da Saúde Mental, pelo fato de proporcionar estrutura temporal, senso de esforço, contato social, e proposito coletivos, identidade social e atividade regular, imprescindível na organização da rotina.

A Saúde Mental significa muito mais do que a ausência de agravo ou transtorno mental. Saúde é bem-estar, e está profundamente ligada ao comportamento dos indivíduos. Alguns lapsos de memória, ansiedade e depressão podem ter relação às sequelas cerebrais da COVID-19, além dos impactos sociais do isolamento e das perdas.

**Como citar este artigo:**Voltarelli A. Saúde mental e pandemia. Glob Clin Res. 2024;4(1):e57. <https://doi.org/10.5935/2763-8847.20210057>

Convite: 09-12-2022



No primeiro ano da pandemia de COVID-19, a predominância global de ansiedade e depressão cresceu cerca de 25%, conforme a estimativa da Organização Mundial da Saúde. Dados anteriores à pandemia já indicavam episódios depressivos como uma das principais causas de pagamento de auxílio-doença que não possuem relação a acidentes de trabalho, correspondendo a 30,67% do total, seguida de outros transtornos ansiosos. Mas também pode contribuir para o adoecimento psíquico, com condições, como: “sobrecarga de trabalho, prazos irrealistas, falta de instruções claras, não-participação nas tomadas de decisão, insegurança no trabalho, condições de trabalho em isolamento, vigilância e arranjos inadequados de cuidado com filhos pequenos”<sup>3</sup>.

Os trabalhadores de saúde de onze países latino-americanos demonstram altas taxas de sintomas depressivos, sofrimento psíquico e pensamentos suicidas, de acordo com os resultados de um estudo liderado pela Universidade do Chile e Universidade da Columbia (Estados Unidos), com a colaboração da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS).

Trabalhadores de saúde entrevistados em 2020 manifestam sintomas que levaram à suspeita de um episódio depressivo, ao mesmo tempo que entre 5% e 15% dos trabalhadores disseram que pensaram em cometer suicídio. O estudo também revela que, em alguns países, somente cerca de um terço dos que disseram necessitar de atendimento psicológico realmente o receberam.

A pandemia demonstrou o desgaste dos trabalhadores de saúde e, nos países onde o sistema de saúde entrou em colapso, o profissional sofreu com jornadas extenuantes e dilemas éticos que tiveram impacto em sua saúde mental, a pandemia não acabou, a importância de apoio emocional e financeiro, preocupação em contagiar familiares, conflitos com parentes de pessoas que foram infectadas e mudanças nas funções cotidianas de trabalho foram alguns dos grandes fatores que afetaram a saúde mental dos funcionários. De outro lado, ter confiança que a instituição de saúde e o governo conseguiriam lidar com a pandemia, obter o apoio dos colegas de trabalho e se considerar uma pessoa espiritual ou religiosa foram citados como alguns dos fatores que auxiliaram na proteção sua saúde mental.

É urgente desenvolver políticas específicas que autorizem organizar ações a fim de proteger a saúde mental desses trabalhadores. Deste modo, é recomendado modificar o ambiente laboral e garantir condições de trabalho adequadas. Além disso, ceder remuneração digna, condições contratuais estáveis e desenvolver espaços onde as equipes possam conversar, ter um momento de descompressão, desabafar e praticar o autocuidado.

Deste modo, o documento pede apoio aos trabalhadores de saúde para o cuidado de seus filhos e pessoas idosas sob seus cuidados, já que a maioria são mulheres e cuidadoras. É recomendado colocar em prática as diretrizes, a fim de proteger a saúde mental dos trabalhadores dos centros de saúde, tornando os serviços de saúde mental mais acessíveis a esses trabalhadores.

Após dois anos da pandemia, muitos trabalhadores ainda não recebem o apoio que necessitam e isso pode fazer com que desenvolvam diferentes transtornos mentais nos próximos anos, algo para o qual temos que estar preparados.

---

## Referências

1. Silva RR, Silva LA, Oliveira ES, Silva Junior MD, Silva MVG, Ribeiro AA. Carga psicossocial e Síndrome de Burnout em profissionais de saúde no combate à pandemia de COVID-19. *Glob Acad Nurs*. 2021;2(Spe.2):e118. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200118>
2. Ribeiro, Hellany Karolliny Pinho et al. Transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais. *Rev Bras Saúd Ocup* [online]. 2019;44:e1. <https://doi.org/10.1590/2317-6369000021417>
3. Conselho Federal de Enfermagem (COFEN). Brasil vive uma segunda pandemia, agora na Saúde Mental. *Notícias* [Internet]. 2022 [acesso em 04 jan 2024]. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/brasil-enfrenta-uma-segunda-pandemia-agora-na-saude-mental/>

