

Impact of Covid-19 on mental health

O impacto da Covid-19 na saúde mental

Impacto del Covid-19 en la salud mental

Claúdia Mara de Melo Tavares¹

ORCID: 000-0002-8416-6272

E-mail: claudiamarauff@gmail.com

1 Fluminense Federal University, RJ, Brazil

Quando menos esperávamos, o medo da morte ressurgiu com toda sua força ancestral. Até então, a maioria da população mundial vivia uma espécie de sedação dos sentidos sobre os impactos da miséria provocada pela economia global na saúde mental das pessoas. E na era extrema da globalização, quando já havíamos nos acostumado ao conforto ilusório promovido pela sociedade de consumo, eis que surge um vírus que nos faz acordar do doce e cálido colo maternal capitalista.

A vulnerabilidade psíquica em que vivemos nesta aldeia global era, até então, negada e estigmatizada, embora os indicadores de saúde mental mundiais antes mesmo da pandemia já evidenciassem o abismo em que nos enfiamos como humanidade frente aos desastros do modelo patriarcal, produtivista e capitalista de sociedade. Como manter-se mentalmente saudável diante do produtivismo, do consumismo desenfreado, da degradação ambiental e da extrema pobreza?

Os determinantes da saúde mental e transtornos mentais incluem não apenas características individuais, mas também os fatores sociais, culturais, econômicos, políticos e ambientais. E, de certo, a doença não atinge todas as pessoas da mesma forma e com a mesma intensidade.

O impacto do novo coronavírus afetou o bem-estar mental de todos, agravando os efeitos de outra pandemia que a sociedade já vinha enfrentando há anos, mas que fora silenciada em função do estigma – a doença mental. A carga dos transtornos mentais continua crescendo em todo mundo, com impactos significativos sobre a saúde, direitos humanos e economia em todos os países⁽¹⁾.

A pandemia do COVID-19 agravou os efeitos da doença e transtornos mentais, tais como depressão, estresse, ansiedade e uso abusivo de drogas. No Brasil, assim como em outros países, as populações mais vulneráveis têm sido demasiadamente prejudicadas pelos efeitos destrutivos da pandemia, que, por sua vez, potencializam desigualdades, exclusões e iniquidades sociais. Porém, a crise no Brasil se agrava ainda mais pela maneira disfuncional como o governo atual tem lidado com

ela - negacionismo, diminuição de verbas de apoio à pesquisa científica e ao serviço público, ataque sistemático ao Sistema Único de Saúde (SUS) e desconstrução de políticas públicas de apoio às populações mais pobres.

O aumento dos sintomas psíquicos e dos transtornos mentais durante a Pandemia tem sido muito significativo. Entre as possíveis causas desse aumento, destacam-se: a ação direta do vírus no sistema nervoso central; as experiências traumáticas associadas à infecção ou à morte de pessoas próximas; o estresse induzido pela mudança na rotina devido às medidas de distanciamento social; as mudanças nas rotinas de trabalho ou nas relações afetivas; a interrupção de tratamento por dificuldades de acesso ao serviço entre outros.

Além disso, o convívio prolongado dentro de casa aumentou o risco de desajustes na dinâmica familiar. Somam-se a isso as reduções de renda e o desemprego, que pioram ainda mais a tensão sobre as famílias. E, ainda, as mortes de entes queridos em um curto espaço de tempo, juntamente à dificuldade para realizar os rituais de despedida, dificultando a experiência de luto e impedindo a adequada resignificação das perdas, aumentando o estresse⁽²⁾.

Os cenários não são independentes. Ou seja, uma pessoa pode ter sido exposta a várias destas situações ao mesmo tempo, o que eleva o risco para desenvolver ou para agravar transtornos mentais já existentes. Ademais, vivemos momento de incerteza sobre o futuro, já que não estamos livres de novas variantes e nem de pandemias por outros tipos de vírus. E, ao que tudo indica, a desigualdade vai aumentar e os efeitos nocivos da globalização persistirão.

Pessoas com transtornos mentais precisam de apoio dos serviços de saúde e cuidados sociais, sendo essa assistência ainda não garantida para todos que precisam, sem falar da má qualidade dos cuidados prestados. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a pandemia de COVID-19 interrompeu serviços essenciais de saúde mental em quase todos os países, enquanto a demanda por saúde mental está aumentando.

A Pandemia que atingiu toda a humanidade teve forte impacto negativo na saúde mental dos profissionais de enfermagem. Além dos graves efeitos do COVID-19, esses profissionais vivenciaram, desde o início da pandemia, carga de trabalho excessiva, risco de contaminação, falta de Equipamentos de Proteção Individual (EPI), pressão das organizações e da sociedade, isolamento, discriminação/estigma, dilemas éticos na realização de procedimentos, entre outras. Tais circunstâncias desencadearam: síndrome de *Burnout*, irritabilidade, estresse, transtornos de ansiedade, transtornos depressivos, automedicação, distúrbios emocionais, impotência, adoecimento mental grave, distúrbio do sono, distúrbios alimentares, medo e insegurança em contaminar familiares; uso de drogas/medicação e óbitos⁽³⁾.

Vale ressaltar que, mesmo antes da Pandemia, os profissionais de enfermagem já vivenciavam muitos desses problemas. E, sendo a maioria desta profissão constituída por mulheres negras, outros fatores se somam. As mulheres assumem a responsabilidade e a maior parte das tarefas domésticas e de cuidado. Ademais, distintas formas de violência contra as mulheres têm

persistido e se ampliado no Brasil, sendo as mulheres negras as mais atingidas pela violência doméstica⁽⁴⁾.

Outro contexto relevante e que nos afeta como educadores é a saúde mental no contexto universitário. Como anda a saúde mental em nosso ambiente acadêmico? Qual o papel da universidade e de cada um de nós na promoção da saúde mental dos alunos, professores, funcionários e sociedade?

Vivemos, no ambiente acadêmico, um tempo de produtividade tóxica, sem espaço para criação fora dos moldes internacionais de produção de conhecimento. Vimos adoecendo como praticantes do modelo cognitivo autolimitante da comunidade científica, que faz com que a comunidade não perceba que sua capacidade de atuar sobre a realidade é muito maior que aquela que tal modelo pressupõe. A *tecnociência* capitalista, focada na satisfação dos interesses da economia global - muito bem projetada e entranhada principalmente na pós-graduação - concorre com a tímida e ainda embrionária experiência da ciência solidária, baseada na perspectiva crítica da educação e focada na satisfação de necessidades coletivas. Em nossas salas de aula, observamos estudantes de graduação e pós-graduação com sintomas de ansiedade, angústia, depressão, desesperança e ideação suicida, enquanto, entre os professores, observamos depressão, irritabilidade, distúrbio do sono, exaustão, raiva, uso de tranquilizantes e outros.

A construção de cenários alternativos é fundamental para superarmos a crise do capital expressa na pandemia. Nossa vida interior passa ao largo de toda essa busca por conhecimento-mercadoria, nos desumanizamos, nos sacrificamos e nos tornamos *workaholic* com orgulho; compulsivos, ansiosos e agitados com vaidade. Nem a nós encontramos no tempo-espaço e alienadamente sonhamos com uma existência infinita. Saudáveis estávamos antes da Pandemia? O mundo está se tornando anormal?

Eternamente excluídos uns dos outros, sem tempo para o céu estrelado ou para pisar na terra molhada. É possível experienciar o sentimento de integração distante da natureza? Sem essa ligação com a Terra, é possível obter a energia necessária para desenvolver nossos dons, habilidades e talentos naturais? Ou não precisa! Temos modelos, processos, rotinas e protocolos que possibilitam produzir um pouco mais, ou muito mais, do mesmo. Sem essa ligação com a Terra, com as pessoas e com suas maravilhosas diferenças, muitos planos e sonhos desaparecerão, pois não encontrarão maneira de se manifestar. Só por meio da conexão com o outro e a Terra poderemos manter ativa a capacidade de criar infinitamente.

Mais do que nunca, precisamos nos humanizar! Precisamos saber cuidar! Cuidar do planeta, do outro, saber cuidar de nós mesmos, das nossas emoções e dos nossos afetos. Compartilhar sonhos, tecer o amanhã, o devir coletivo, sobreviver... Estaremos diante de um novo tempo? Provavelmente sim.

Fomos dormir em um mundo, acordamos em outro. Difícil explicar a sensação de estranhamento que estamos vivendo. A arte antecipa tudo, mas não nos damos conta. Em A

Metamorfose⁽⁵⁾, Franz Kafka já pressentia. Numa manhã, ao despertar de sonhos inquietantes, *Gregório Samsa* deu por si na cama transformado num inseto monstruoso. Como o personagem, diante desta terrível Pandemia, do isolamento social por ela impostos e da lupa que ela pôs sobre as desigualdades e seus efeitos na humanidade, ainda que muito contrariados, somos obrigados a lidar com a realidade! Como iremos nos virar? Como esperar a cura para aquilo que é essencialmente decorrente daquilo que desejamos no mundo contemporâneo – consumir? Que saúde mental é possível construir diante da Pandemia, de seus agravos e predeterminações?

A empatia virou a palavra de ordem. Tempos de crise são também tempo de transformação. O pesadelo que vivemos coletivamente nos convoca para outra forma de estar no mundo – mais empática. Precisamos reconhecer e aprender a suportar que o outro exista e deseja como nós, que tem fome e necessidades.

Vivemos em compasso de espera e angústia. Quem vai ser a humanidade depois desta experiência com a Pandemia? Neste tempo de estranhamentos e espanto, somos levados a pensar sobre a fragilidade em que estamos construídos, pensar sobre nossa insuficiência, interdependência e a própria morte. Uma oportunidade de aprofundar a experiência de autoconhecimento.

E, enquanto esperamos e enfrentamos esse enorme desafio coletivo-existencial, é preciso esperarmos. Nossa capacidade de enfrentamento está relacionada às limitações dos cenários de vida, vivências no trabalho, acesso a cuidado e assistência à saúde e dificuldades impostas pela sobreposição de iniquidades. Mas, além disso, tal capacidade está relacionada, também, aos afetos, à criatividade humana e à nossa capacidade de dizer sim à vida - mesmo em seus problemas mais duros e estranhos. Apesar de tudo, é preciso manter a esperança e ativá-la por meio de nossa imaginação criativa.

Na *Teoria da Autopoiese*, Maturana e Varela⁽⁶⁾ descrevem que a humanidade tem a capacidade de reconstruir o mundo e produzir continuamente a si mesma, mas a evolução só vem a partir do cuidado. Sem amor e sem aceitação do outro junto a nós, não há socialização, e, sem esta, não há humanidade. Cada indivíduo vivo é o que ele constrói a partir da sua percepção, ou seja, da sua visão de mundo, ao mesmo tempo em que essa mesma realidade também retroage sobre o indivíduo, construindo-o.

Mais do que nunca, precisamos nos humanizar. Precisamos saber cuidar e, sobretudo, saber cuidar de nós mesmos, da nossa emoção e dos nossos afetos. As emoções vivenciadas nessa Pandemia podem nos levar a usar a nossa própria potência a favor da vida por meio de um “esperançar coletivo”

Compartilhar sonhos, tecer o amanhã, o devir coletivo, sobreviver... Estaremos diante de um novo tempo? Provavelmente sim.

REFERENCES

1. World Health Organization (WHO). Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID19 Outbreak [Internet]. [place unknown]: WHO; 2020 [Cited 2021 May 15]. Available from: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
2. Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). Pandemia de COVID-19 aumenta risco de suicídio [Internet]. Brasília (DF): OPAS; 2020 Set 10 [Cited 2021 May 15]. Available from: <https://www.paho.org/pt/noticias/10-9-2020-pandemia-covid-19-aumenta-fatores-risco-para-suicidio>
3. Ramos-Toescher AM, Tomaszewisk-Barlem JG, Barlem ELD, Castanheira JS, Toescher RL. Saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19: recursos de apoio. Esc Anna Nery [Internet]. 2020 [cited 2021 May 10];24(spe):e20200276. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452020000500503&lng=en
4. Wolff CS, Minella, LS, Lago MCS, Ramos, TRO. Pandemia na necroeconomia neoliberal. Rev Estud Fem [Internet]. 2020 [Cited 2021 May 10];28(2):e74311. Available from: <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2020v28n274311>
5. Kafka F. Metamorfose. São Paulo (SP): Coleção L & PM Pocket; 2001.
6. Maturana HR, Varela FJ. A árvore do conhecimento: as bases biológicas da compreensão humana. São Paulo (SP): Palas Athena; 2010.



Copyright © 2021 Online Brazilian Journal of Nursing

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License CC-BY, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. This license is recommended to maximize the dissemination and use of licensed materials.