

OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL CAUSADOS PELA PANDEMIA DE COVID-19: UM ESTUDO REALIZADO EM UMA FARMÁCIA NA REGIÃO METROPOLITANA DO ESPÍRITO SANTO

THE IMPACTS ON MENTAL HEALTH CAUSED BY THE COVID-19 PANDEMIC: A STUDY CONDUCTED IN A PHARMACY IN THE ESPÍRITO SANTO METROPOLITAN REGION

Rafael Silva Costa Neto¹

Eclair Venturini Filho²

RESUMO: Considerando todo o contexto pandêmico da COVID-19, além dos danos físicos e sociais, foram observados os prejuízos causados à saúde mental das pessoas que perduram até os dias atuais. Nesse sentido o estudo que foi realizado busca analisar a frequência de ansiedade e depressão da população adulta em uma farmácia localizada no município de Cariacica – ES, o consumo de medicamentos psicotrópicos durante esse período além de apresentar os possíveis danos à saúde desencadeados posteriormente após a pandemia de COVID-19. Trata-se de um estudo transversal onde foi aplicado um questionário eletrônico online com perguntas abertas e fechadas, reunindo informações sobre saúde, comportamento e condições de vida com pessoas que fazem uso de medicamentos antidepressivos e/ou ansiolíticos e que foram afetadas pela pandemia de COVID-19. Com os resultados obtidos é evidente um aumento significativo nos relatos envolvendo depressão e ansiedade, além do aumento da busca por medicamentos psicotrópicos, como antidepressivos e ansiolíticos, refletindo a profunda sobrecarga emocional dos participantes envolvidos diante das incertezas econômicas, isolamento social, medo constante de contaminação e da morte.

Palavras-chave: Ansiedade; Depressão; Saúde Mental; Pandemia; COVID-19.

ABSTRACT: Considering the entire COVID-19 pandemic context, in addition to the physical and social damage, the damage caused to people's mental health was observed and continues to this day. In this sense, the study that was carried out seeks to analyze the frequency of anxiety and depression in people. adult population in a pharmacy chain located in the city of Cariacica – ES, the consumption of psychotropic medications during this period in addition to presenting possible health damage triggered later after the COVID-19 pandemic. This is a cross-sectional study in which an online electronic questionnaire was applied with open and closed questions, gathering information about health, behavior and living conditions in

¹ Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil.

² Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil.

people who use antidepressant and/or anxiolytic medications and who were affected by the COVID-19 pandemic. The results obtained show a significant increase in reports involving depression and anxiety, in addition to the increase in the search for psychotropic medications, such as antidepressants and anxiolytics, reflecting the profound emotional overload of the participants involved in the face of economic uncertainties, social isolation, constant fear of contamination and death.

Keywords: Anxiety; Depression; Mental Health; Pandemic; COVID-19.

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) anunciou em 11 de fevereiro de 2020, a COVID-19, doença provocada pela nova variante do coronavírus, o SARS-CoV-2. O primeiro caso de COVID-19 confirmado no Brasil foi revelado no final do mês de fevereiro de 2020. Logo em seguida à primeira ocorrência, o número de pessoas infectadas foi avançando, alcançando em julho do mesmo ano, mais de 1,8 milhões de casos da doença (Vasconcellos et al., 2022).

A pandemia de COVID-19 tem sido descrita como um dos maiores obstáculos enfrentados pela saúde pública internacional nas últimas décadas. Tal acontecimento foi responsável por desenvolver perturbações psicológicas e sociais que afetaram a resiliência de toda a sociedade em diferentes níveis de intensidade. No intuito de preservar a saúde, algumas medidas são necessárias para proteger a comunidade contra a exposição de doenças contagiosas, sendo o distanciamento social ou físico uma delas. Alguns transtornos mentais comuns podem surgir devido a quarentena, como transtornos de ansiedade e sinais de comportamento suicida (Faro et al., 2020).

A presença de transtornos mentais, insônia e sofrimento psíquico são efeitos negativos identificados e que afetaram a rotina e a qualidade de vida das pessoas. Entre os principais fatores que contribuíram para o surgimento desses transtornos estão: nosofobia, escassez financeira, estigma da doença, sentimentos de desilusão e de aborrecimento (Barros; Gracie, 2020).

Outro efeito da pandemia foi o aumento de indivíduos com depressão, doença psiquiátrica séria e crônica, frequentemente confundida com ansiedade. Ela se caracteriza pela perda de interesse em atividades que antes traziam prazer, sentimentos profundos de tristeza, alterações de humor e, em casos graves, pensamentos suicidas. Com o crescente surgimento dessas doenças psíquicas, houve conseqüentemente o aumento do consumo de antidepressivos, assim como cigarro, álcool e outras drogas, com a intenção de buscar estabilidade emocional (Dias et al., 2021).

Diante disso, o objetivo deste estudo foi analisar os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental de clientes (população adulta) de uma drogaria no município de Cariacica – ES.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. A PANDEMIA

Logo nos primórdios da pandemia, a OMS aliada a autoridades chinesas e especialistas globais uniram forças com o objetivo de conhecer mais sobre o vírus SARS-CoV-2 e como ele afeta as pessoas infectadas por ele (Cossia et al., 2021).

Os infectados demonstram sintomas parecidos com os gripais, podendo seguidamente desenvolver insuficiência respiratória e pneumonia. Febre, cansaço, tosse seca se destacam entre os sintomas mais comuns da doença, outros sintomas recorrentes relatados por pacientes foram dificuldade respiratória, falta de ar, perda do paladar, perda do olfato, dor na garganta, dor nas costas, redução da saturação de oxigênio periférico, diarreia e coriza (Cossia et al., 2021).

Devido ao abrupto surgimento de novos casos em todo o mundo, vários países tiveram o seu fluxo de atendimento comprometido. Várias nações, entre elas o Brasil, Estados Unidos, Portugal, Itália entre outras, se depararam em um cenário de colapso na assistência de saúde, fazendo com que a OMS e a Organização Panamericana de Saúde (OPAS) interviessem, propondo medidas para manejo e contenção da COVID-19, tentando manter o descontrolado avanço da doença (Cossia et al., 2021).

Com o objetivo de conter a propagação do novo coronavírus, foram implantadas medidas e orientações em todo território nacional, sendo adotado o distanciamento social, com o intuito de diminuir a aproximação entre pessoas e a oportunidade de transmissão do vírus. Tal ordem sucedeu no fechamento de instituições de ensino, eventos e comércio. Estudos no ano de 2020 comprovaram que o distanciamento social foi imprescindível para conter o nível de transmissão do coronavírus, consequentemente acarretou prejuízos emocionais, prejudicando a saúde mental de todos os envolvidos independente de sua nacionalidade ou cultura (Vasconcellos et al., 2022).

2.2. ANSIEDADE

Os transtornos de ansiedade e depressivos são distúrbios mentais responsáveis por causar consequências impactantes na vida do indivíduo e das pessoas do seu círculo familiar, estes transtornos são vistos com grande relevância, como problemas de saúde pública (Lelis et. al, 2020).

O distúrbio de ansiedade é considerado um conjunto de respostas que podem desencadear apreensão, medo, dúvida e expectativa. Logo a ansiedade permite a causa de sintomas, tais como fadiga, distúrbios do sono, palpitações, dores no peito, e com o surgimento desses sintomas, concomitantemente sua vida profissional, social e acadêmica são impactadas (Lelis et. al, 2020).

A ansiedade é conhecida por um conjunto de sinais e sintomas que envolvem o campo emocional, mental, físico e existencial. Sendo ela uma resposta psicológica e física a uma ameaça ao autoconceito, caracterizada por um sentimento subjetivo de apreensão. A ansiedade pode estar relacionada com a exposição de uma pessoa a uma situação ameaçadora, causada por aumentos inesperados ou presumidos de

tensão ou insatisfação. É importante observar que altos níveis de ansiedade podem afetar o desempenho de um indivíduo (Freitas et.al, 2021).

A ansiedade é uma resposta homeostática a uma situação que provoca alterações no organismo do indivíduo, como o aumento do fluxo sanguíneo para o coração, acompanhado da liberação de neurotransmissores. O medo toma conta da existência, causando desconforto e insegurança. Porém, a mudança ocorre não apenas no corpo, mas também na mente do indivíduo. A ansiedade pode ser definida como emoções desagradáveis, preocupações negativas sobre o futuro e inquietação desconfortável. É uma resposta a ameaças desconhecidas, internas, ambíguas e conflitantes, e o medo é o resultado dessas ameaças (Neri et. al, 2020).

As reações causadas pelos transtornos de ansiedade servem como sinal de alerta de que o perigo às vezes está além de suas capacidades, permitindo que o indivíduo enfrente uma situação e se proteja. A ansiedade atinge grande parte dos jovens acadêmicos, geralmente devido à sobrecarga, longo tempo de estudo, má alimentação, preocupações, conflitos, etc. que acabam por interferir no cotidiano. Contudo, Fernandes et al. (2018) enfatizaram que a ansiedade também é considerada um transtorno mental que consiste nas respostas fisiológicas do ser humano ao seu ambiente e às situações que vivencia. Pessoas com transtornos de ansiedade superestimam o grau e a probabilidade de perigo em uma situação e subestimam sua capacidade de enfrentá-la, levando ao surgimento de sintomas físicos (Neri et. al, 2020).

2.3. DEPRESSÃO

A depressão costuma ser utilizada para referir-se tanto a uma condição emocional comum, como a tristeza, quanto a um sintoma relacionado a várias condições patológicas, além de ser reconhecida como um transtorno independente. Entretanto, é fundamental distinguir a tristeza normal das características associadas à depressão. Quando se trata de tristeza habitual, a pessoa ainda consegue demonstrar interesse e reagir adequadamente quando estimulada. Um quadro pode ser considerado um transtorno ou episódio depressivo quando há uma diminuição significativa nas capacidades de interação social, ultrapassando a tristeza e impactando negativamente a qualidade de vida.

Atualmente, os transtornos depressivos são categorizados pelo Manual Estatístico e Diagnóstico de Transtornos Mentais (DSM-V) em três níveis: leve, moderado e grave. Na depressão leve, o indivíduo não enfrenta complicações sérias e continua a realizar suas atividades diárias; na moderada, as dificuldades para executar tarefas são persistentes; enquanto a forma grave pode apresentar sintomas psicóticos e implica riscos de morte, como suicídio, desnutrição ou desidratação, podendo também ocorrer sem estes sintomas, quando a ideação suicida se associa a alterações somáticas.

O tratamento da depressão pode ser realizado por meio de abordagens não farmacológicas, como exercícios físicos e terapia cognitivo-comportamental, ou por meio de medicamentos, como os psicotrópicos. Embora esses medicamentos possam trazer benefícios para a saúde pública, seu uso prolongado pode resultar

em dependência química, criando uma busca compulsiva que afeta o indivíduo em esferas pessoais e sociais (Quemel et. al, 2021).

A expressão “depressão” tem sido utilizada no âmbito da psiquiatria, para caracterizar mudanças no estado afetivo, em que o indivíduo apresenta sinais de tristeza e até mesmo sintomas, síndromes e doenças (Freitas et.al.,2021).

A depressão é um transtorno responsável por impactar na rotina do indivíduo, sendo um dos sinais mais visíveis a oscilação de humor repentina, podendo ser de nível moderado a elevado. Depressão impacta consideravelmente na vida social e no trabalho do indivíduo, ao mesmo tempo que também afeta o âmbito familiar, podendo do grau da doença, acarretar o suicídio.

No sentido biológico, os sintomas da depressão podem ser explicados pela menor liberação de monoaminas endógenas (neurotransmissores), são elas, dopamina (DA), norepinefrina (NE) e serotonina (5-HT), nas fendas sinápticas dos neurônios cerebrais. Os sintomas da depressão afetam diferentes áreas da vida dos pacientes, afetando suas atividades pessoais e sociais. Esses sintomas podem ser divididos em 5 áreas diferentes: cognição ou pensamento, humor, vida social, aspecto somático, expressão corporal. (Neri et. al, 2020)

2.3.1. Sinais de diagnóstico da depressão

Dentre os principais sintomas que auxiliam no diagnóstico da depressão, destacam-se o humor deprimido ou irritável, a diminuição ou perda da capacidade de sentir interesse ou prazer em atividades que antes eram consideradas agradáveis também está entre os sintomas psicológicos do deprimido. Também pode ser notado em indivíduos com síndrome depressiva, a presença de hipersonia ou insônia, perda ou aumento considerável de peso, diminuição das atividades cognitivas, retardo motor, agitação, fadiga, sentimento de incapacidade, pensamentos suicidas (tentativa ou plano suicida) (Freitas et.al.,2021).

2.3.2. Distímia e Transtorno Depressivo Maior (TDM)

A distímia é uma doença mental comumente conhecida como depressão crônica. Este transtorno difere da depressão normal porque é caracterizado por mau humor persistente. Personalidade difícil e irritação constante são aspectos relacionados aos pacientes com Distímia (Costa, 2022).

Indivíduos que sofrem desse transtorno tendem a ser mais propensos a reclamações, sentindo-se insatisfeitos com suas vidas, demonstrando sarcasmo, adotando uma visão niilista, mostrando-se mal-humorados e críticos. Frequentemente, essa condição se manifesta juntamente com outras doenças mentais. Além de afetar de maneira severa a qualidade de vida do indivíduo, esse transtorno pode resultar em significativos custos financeiros e redução da produtividade, configurando-se assim como uma questão de saúde pública que necessita de identificação eficaz para o tratamento adequado de psicopatologias associadas.

Responsável por causar um profundo sofrimento e perda funcional, o Transtorno Depressivo Maior (TDM) refere-se a um quadro marcado por um humor deprimido e/ou perda do prazer ou interesse, associado a outros sintomas, como alterações do apetite, do sono, da fadiga e psicomotoras, além disso pensamentos recorrentes que remetem a culpa excessiva, morte, desvalia e dificuldades cognitivas referentes à capacidade de atenção ou tomada de decisão. Tendo em consideração a periodicidade dos sintomas diariamente, o resultado é um extremo sofrimento que afeta todo o contexto de vida do indivíduo (Mônego, 2022).

2.4 TRATAMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO

2.4.1 Antidepressivos: seus mecanismos de ação e farmacocinética

Os inibidores da recaptção de serotonina e norepinefrina são não seletivos para captação de NE e 5-HT. Estão inclusos nessa classe de antidepressivos a Duloxetina, Venlafaxina e Desvenlafaxina. São extensamente recomendados devido sua grande eficácia terapêutica e do seu baixo perfil de efeitos adversos. Todos são oralmente ativos, sendo a venlafaxina disponível em formulação de liberação prolongada, o que reduz a ocorrência de náuseas. A desvenlafaxina e a venlafaxina podem ser utilizadas para transtornos de ansiedade. A desvenlafaxina e venlafaxina são metabolizadas pela enzima CYP2D6. A venlafaxina é convertida em desvenlafaxina, que evidencia maior inibição da captura de norepinefrina. A duloxetina é retratada como hepatotóxica e deve ser evitada por pacientes que possuem insuficiência hepática (Rang et al.; 2016).

Os antidepressivos tricíclicos (ADT) possuem função de bloquear a captura de aminas pelas terminações nervosas, competindo pelo local de ligação do transportador de aminas. A maior parte dos ADTs inibe a captura de norepinefrina e de 5-HT, porém possui mínimo efeito sobre a captura de dopamina. Insinua-se que a melhora dos sintomas emocionais pode estar relacionada com o aumento na transmissão mediada por 5-HT. Além dos seus efeitos de captura de aminas, os ADTs em sua grande maioria afetam outros receptores, dentre eles os receptores colinérgicos muscarínicos, receptores de 5-HT e os receptores de histamina. São todos bem absorvidos quando administrados por via oral e tem forte ligação com a albumina plasmática. São metabolizados no fígado através de duas vias principais, N- desmetilação e hidroxilação de anel. Sua meia vida é longa, levando entre 10 a 20 horas e podendo chegar até a 80 horas dependendo do princípio ativo. Estão incluídos nessa classe de antidepressivos a Amitriptilina, Clomipramina e Imipramina, Nortriptilina e Desipramina (Rang et al.; 2016).

Existem outros antidepressivos atípicos como a Mirtazapina, Trazodona, Mianserina e Agomelatina. A Mirtazapina bloqueia os receptores α - adrenérgicos e 5-HT, acrescentando a liberação tanto de 5-HT quanto de norepinefrina. A trazodona é responsável por bloquear os receptores 5-HT_{2A} e 5-HT_{2C}, e também da captura de 5-HT. A mianserina é um agonista em múltiplos receptores de 5-HT, bem como os receptores α_1 e α_2 . A agomelatina é agonista dos receptores da melatonina MT₁ e MT₂ (Rang et al.; 2016).

2.4.2 O aumento do uso de medicamentos controlados e off label durante a pandemia

Os ansiolíticos, são medicamentos compostos com princípios ativos, usados com a finalidade de manter o controle da ansiedade de pacientes que possuem problemas de saúde relacionados a alteração no Sistema nervoso central (SNC), que afetam o comportamento, humor e as emoções. Apesar de seguros e eficazes quando usados a curto prazo, o seu consumo de modo abusivo ou crônico pode ser considerado inadequado e questionável. Entre os fármacos utilizados para conter a ansiedade, os benzodiazepínicos se sobressaem como uma da classe mais utilizada contra ansiedade generalizada, seu mecanismo consiste em atuar nos receptores benzodiazepínicos (subunidades dos receptores GABA), facilitando a ação do ácido gama-aminobutírico (GABA), este considerado o principal neurotransmissor inibitório do SNC. A ativação dos receptores proporciona a abertura de canais de cloreto e o aumento do influxo de cloreto na região dos neurônios, causando a redução da excitabilidade neuronal (Lima; et al., 2021).

Acontece que o número de pessoas com sintomas de ansiedade generalizada aumentou durante a pandemia de COVID-19, e proporcionalmente também o consumo de psicotrópicos (Lima; et al., 2021). O uso contínuo dessas substâncias durante meses ou anos podem causar dependência química, física e psicológica ao usuário, sendo que a abstinência pode interferir negativamente na vida social da pessoa causando irritabilidade, mialgia, insônia e possíveis convulsões (Lima; et al., 2021).

Na época da pandemia de COVID-19, houve um aumento considerável no consumo de fármacos no Brasil, que gerou alerta sobre o atual cenário. Estava em destaque o chamado “Kit-covid” ou “tratamento precoce”, que era a combinação de alguns medicamentos sem eficácia comprovada cientificamente para tal finalidade, os medicamentos que integravam esse kit eram cloroquina ou hidroxicloroquina, geralmente associada à ivermectina, à nitazoxanida, e azitromicina, suplementos minerais de zinco além das vitaminas C e D. Mesmo se tratando de medicamentos off label, a prescrição e o uso dos mesmos ganharam grande confiabilidade quando o “kit covid” foi anunciado e o seu uso estimulado abrangentemente por mídias sociais, médicos, autoridades públicas e páginas da internet da Secretaria de Saúde, Governo Federal do Brasil e Ministério da Saúde (Melo et al., 2021).

2.5 O USO DESENFREADO DE BENZODIAZEPÍNICOS E SEUS EFEITOS COLATERAIS

Por definição, os psicotrópicos são substâncias que afetam o sistema nervoso central. Especificamente, os benzodiazepínicos atuam diretamente na estimulação do ácido gama-aminobutírico (GABA), neurotransmissor responsável pela supressão da atividade cerebral, e seus efeitos ansiolíticos e relaxantes são de importância clínica porque podem promover alívio rápido dos sintomas de ansiedade (Senra et. al, 2021).

Por décadas se identificou o uso descontrolado de benzodiazepínicos pelo mundo, especialmente por longos períodos e em casos sem causa justificada. No Brasil, uma grande fração das prescrições de benzodiazepínicos é emitida através de serviços de atenção primária, no qual os médicos revelam obter pouco tempo para consultas e para desenvolver táticas terapêuticas alternativas para o tratamento de ansiedade e insônia (Fegadolli, 2019).

3.METODOLOGIA

Foi executada uma pesquisa descritiva transversal com levantamento de dados, através de um questionário. O estudo foi realizado em clientes de uma farmácia localizadas no município de Cariacica/ES.

Os clientes foram convidados a expressar seu consentimento para participar da pesquisa através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assim, reservando confidencialidade dos participantes durante todos os procedimentos executados e não sendo divulgadas quaisquer informações que permitem a identificação dos participantes.

Destaca-se que todos os dados coletados foram utilizados de forma única e executada para os objetivos dispostos no presente projeto. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de ética e Pesquisa (CEP) via plataforma Brasil e de acordo com a Resolução CNS nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Utilizou-se como critério de inclusão os questionários que foram devidamente preenchidos por participantes com idade entre 20 e 50 anos, que concordaram em assinar o TCLE. O questionário foi composto por perguntas fechadas e abertas, elaborado no aplicativo de gerenciamento de pesquisas Google Forms e aplicado no mês de outubro de 2023. Após a coleta, foi realizada a análise dos dados obtidos, que foram organizados em gráficos e tabelas.

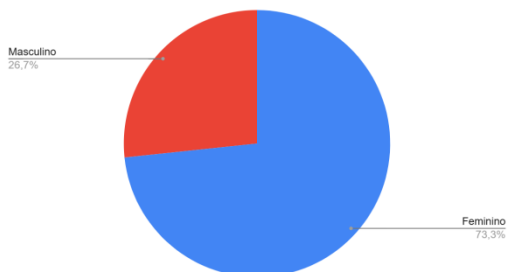
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 PERFIL SOCIOECONÔMICO DOS PARTICIPANTES DA PESQUISA

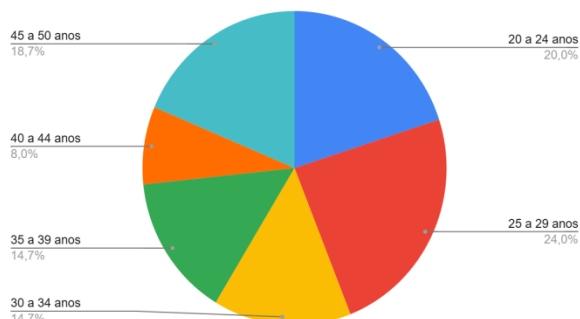
Participaram do estudo 75 clientes de uma farmácia localizada no município de Cariacica/ES, onde 73,3% correspondem ao gênero feminino e 26,7% pertencentes ao masculino (Gráfico 1). A idade (Gráfico 1) dos entrevistados variou de 20 a 50 anos, sendo que mais de 50% estava entre 20 e 39 anos e 50,7% com estado civil solteiro e 41,3% casado (Gráfico 2).

Gráfico 1: Gênero e idade dos participantes da pesquisa.

GÊNERO



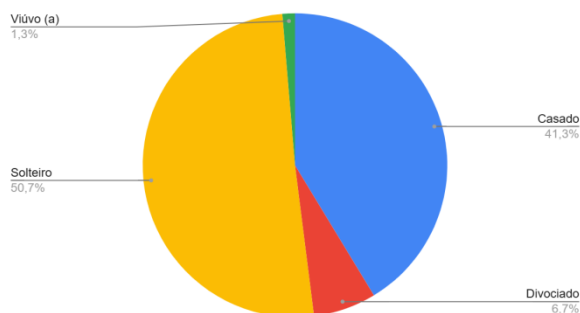
IDADE



Fonte: Arquivo próprio, 2023

Gráfico 2: Estado Civil dos participantes.

ESTADO CIVIL

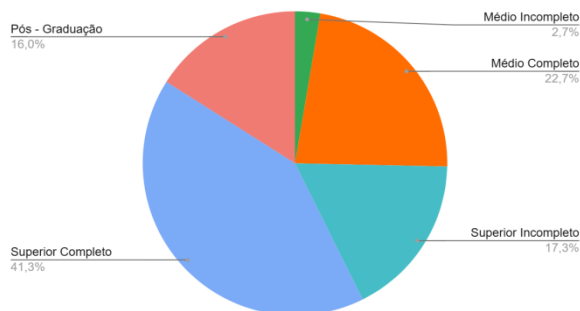


Fonte: Arquivo próprio, 2023

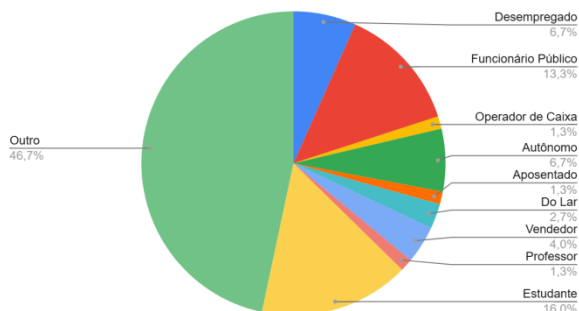
Mais de 50% dos entrevistados possuem nível de escolaridade (Gráfico 3) superior completo ou acima e com atuações profissionais distintas (Gráfico 3), tendo a sua maioria estudantes (16%), funcionário público (13,3%) e desempregados (6,7%).

Gráfico 3: Escolaridade e profissão dos participantes da pesquisa.

ESCOLARIDADE



PROFISSÃO



Fonte: Arquivo próprio, 2023

Em 2021, Barbosa e outros, promoveram um estudo similar denominado “Frequência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em brasileiros na pandemia COVID-19”, este estudo teve como produto um total de 1.765 amostras, sendo o gênero feminino representando a sua maior parte (78,07%) em confronto com os dados obtidos do gênero masculino (21,93%). Também nesse mesmo estudo foram confirmados que 45,78% dos participantes eram solteiros. Juntamente com essas informações também foi averiguado que 63,74% se tratava de pessoas que estavam trabalhando em seus respectivos empregos. Um estudo feito por Teodoro e outros (2020), chamado “Saúde mental em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19” foi composto por uma amostra de 1957 estudantes universitários (1418 representados pelo gênero feminino- 73,3%). A predominância de participantes do sexo feminino pode ser um indicativo não apenas uma maior disposição das mulheres em participar do estudo sobre saúde mental, mas pode ser considerado um maior indicativo a serem mais suscetíveis a desenvolverem transtornos psicológicos em situações de crise, podemos associar isso a diversos fatores como sobrecarga doméstica, falta de rede de apoio emocional, insegurança financeira e dupla jornada em home office (demandas profissionais e domésticas).

4.2 ANÁLISE DOS DADOS

De acordo com os participantes envolvidos nos estudos, uma maior parcela já apresentava histórico de ansiedade e/ou depressão, entretanto é possível observar que há uma parcela significativa de participantes que revelaram ter desenvolvido algum transtorno de ansiedade ou depressão durante o período da pandemia. Dos 75 participantes do estudo, 56% alegaram já apresentar algum tipo de transtorno mental, seja ansiedade e/ou depressão, enquanto 44% afirmaram ter desenvolvido esses transtornos durante a pandemia (Tabela 1).

Tabela 1 – Participantes que já sofriam de ansiedade ou depressão antes da pandemia.

Você já sofria de algum transtorno de ansiedade ou depressão antes da pandemia	N°	%
Sim	42	56,0%
Não	33	44,0%
Total	75	100%

Fonte: Arquivo próprio, 2023

Ansiedade, depressão, além de outros transtornos podem ter sido provocados pelo impacto repentino do isolamento social, o luto com perda de pessoas queridas e ausência do poder público, principalmente na oferta e garantia de acesso à política de saúde mental. Agravou ainda mais, até mesmo, anos depois, e um considerável acirramento das expressões da questão social. Nas classes mais vulneráveis, isso foi ainda pior, principalmente por ausência de renda. Garantir o uso desses medicamentos sem receita médica e sem renda para garantir todo o tratamento

necessário foi um fator crítico para o tratamento inicial dos sintomas e o agravamento das doenças, sem falar no número de médicos insuficiente para toda demanda de saúde. Dos 56% que afirmaram sofrer de ansiedade ou depressão, 67,4% tinham ansiedade, 7% depressão, e 25,6% sofriam de ambos os transtornos (Tabela 2).

Tabela 2 – Identificação de qual transtorno mental o participante tinha.

Se sua resposta da pergunta anterior for positiva, qual transtorno abaixo você tinha antes	N°	%
Ansiedade	29	67,4%
Depressão	3	7,0%
Ambos	11	25,6%
Total	43	100%

Fonte: Arquivo próprio, 2023

Foi observado que aqueles que alegaram já sofrer de algum transtorno mental antes da pandemia, expressaram ter intensificado a sua condição devido às diversas variáveis, como fatores culturais, classe social, gênero, raça/cor, habitação, e diversas outras condições vividas durante a pandemia. Um contraste de 69,4% em relação à 30,6% que afirmaram não ter visto nenhuma mudança significativa (Tabela 3).

Tabela 3 – A intensificação dos transtornos dos pacientes que já sofriam de ansiedade e depressão.

Caso sua resposta da pergunta 6 seja sim, no seu ponto de vista você acha que o seu transtorno se intensificou por causa da pandemia de COVID-19	N°	%
Sim	34	69,4%
Não	15	30,6%
Total	49	100%

Fonte: Arquivo próprio, 2023

Segundo os participantes os maiores impactos causados pela pandemia na vida e na rotina, foram: ausência de contato social 53,3%, trabalho 40%, estudo com 30,7%, falecimento de entes queridos registrando 25,3%, crise financeira 18,7%, desemprego 8%, e diminuição salarial 6,7% (Tabela 4).

Tabela 4 – A busca de profissionais de saúde pelos participantes.

Você procurou ajuda de algum profissional	N°	%
Sim	35	46,7%
Não	40	53,3%
Total	75	100%

Fonte: Arquivo próprio, 2023

O estudo de Silva, abordava através de uma pequena amostra, uma correlação entre saúde mental, pandemia da Covid-19 e desemprego, com um total de 151 participantes, embora o estudo seja limitado a participantes na faixa de 18 a 27 anos, é notório a manifestação de sentimento de insegurança quanto às condições financeiras e ao futuro profissional.

Para garantir uma renda mínima necessária para a sobrevivência de algumas famílias, o Governo Federal lançou em 2021, o Auxílio Emergencial aos brasileiros em situação vulnerável durante a pandemia do Covid-19. Alguns trabalhos que não eram essenciais, como pizzaria e outros como comércio, tanto de roupas e acessórios, como material de construção.

Quando perguntados se haviam buscado ajuda de algum profissional da área da saúde, 13.3% disseram recorrer ao auxílio de algum profissional, enquanto outros 6.7% disseram não, dentre os que responderam procurar ajuda, 37% correspondiam a psicólogo, 19% médico, 9% psiquiatra e 3% farmacêutico (Tabela 5).

Tabela 5 – Profissionais de saúde que os participantes recorreram ajuda

Quando descobriu que precisava de ajuda, qual o profissional abaixo você recorreu primeiramente	Nº	%
Médico	14	19,0%
Farmacêutico	2	3,0%
Psicólogo	28	37,0%
Psiquiatra	7	9,0%
Nenhum	24	32,00%
Total	75	100%

Fonte: Arquivo próprio, 2023

No que diz respeito ao uso de medicamentos controlados usados para ansiedade e depressão, 60% disseram não ter usado nenhum tipo de medicamento, ou outros 40% afirmaram consumir tais drogas

Alguns transtornos psiquiátricos possuem sintomas que parte da sociedade vinculou ao isolamento social e às regras de restrição e não aos sintomas de ansiedade, depressão, portanto não necessitando de tratamento médico. O receio de ir ao hospital em busca de profissionais especialistas pode ter sido pela alta probabilidade de contaminação, inclusive divulgado pelas diversas mídias, além das grandes filas de espera e barreiras físicas e de acessibilidade podem ter sido fatores importantes nas decisões.

Cabe destacar que o acesso a esses especialistas foi diferente no Sistema Único de Saúde (SUS) e Hospitais particulares. As especialidades de psiquiatria e a psicologia são difíceis de acessar, ou pela grande demanda no SUS e planos de saúde ou pelos altos valores cobrados pelos médicos particulares.

Nas tabelas a seguir, temos o resultado da pesquisa em relação ao uso de medicamentos ansiolíticos e antidepressivos, durante a pandemia e no período pós pandêmico, os medicamentos mais utilizados e os efeitos colaterais. Temos também o resultado das possíveis alternativas no tratamento das doenças, como a terapia coadjuvante, esporte, dança, dentre outras.

Sobre questionados se usavam algum ansiolítico ou antidepressivo durante a pandemia, 40% dos participantes disseram sim, enquanto outros 60% afirmaram não usar (Tabela 6).

Tabela 6 – Uso de medicamentos ansiolíticos e antidepressivos pelos participantes no período pandêmico.

Você fez uso de medicamento antidepressivo ou ansiolítico durante a pandemia?	Nº	%
Sim	30	40,0%
Não	45	60,0%
Total	75	100%

Fonte: Arquivo próprio, 2023

Embora o percentual maior de participantes tenha afirmado não fazer uso de medicamentos ansiolíticos e antidepressivos, existem diversas possíveis justificativas para isso, como a dificuldade de acesso a serviços de saúde devidamente sobrecarregados pela demanda de atendimentos e o medo de se contaminar, aqueles que sofriam de algum transtorno poderiam ter ficado sem acesso a consulta e medicamentos, e não necessariamente livres de sofrimento emocional. Outra explicação poderia ser a procura por alternativas não farmacológicas para lidar com a depressão e a ansiedade, como práticas de exercício físico, apoio familiar, mudanças no estilo de vida e a adesão as práticas integrativas e complementares em saúde como alguns participantes informaram logo a seguir, nas tabelas 9 e 10.

Quando indagados se ainda utilizavam estes medicamentos, 37,1% responderam que ainda permaneciam fazendo uso dos medicamentos, e 62,9% informaram não usar mais (Tabela 7).

Tabela 7 – O uso contínuo dos medicamentos antidepressivos e ansiolíticos após período pós pandêmico.

Você ainda mantém uso destes medicamentos	Nº	%
Sim	26	37,1%
Não	44	62,9%
Total	70	100%

Fonte: Arquivo próprio, 2023

A descontinuação do uso dos medicamentos pode ser presumida pelo fato de se entender que o uso dos medicamentos era algo situacional e temporário, causado

por inúmeros fatores como o desemprego, instabilidade financeira, distanciamento social, medo de contágio e perdas, algo associado ao cenário contextual da pandemia.

Quando questionados sobre quais os tipos de medicamentos faziam uso, 46,5% usavam antidepressivos, 23,3% ansiolíticos e 30,2% faziam uso de ambos os medicamentos (Tabela 8).

Tabela 8 – Quais tipos de medicamentos usados pelos participantes.

Qual(is) tipo de medicamento(s) você que fez uso?	Nº	%
Ansiolíticos	10	23,3%
Antidepressivos	20	46,5%
Ambos	13	30,2%
Total	43	100%

Fonte: Arquivo próprio, 2023

Quanto ao uso de terapias não medicamentosas usadas como auxílio para saúde mental, 6,7% recorreram ao profissional psicólogo ou psiquiatra, 13,3% optaram por atividades físicas, 1,3% acupuntura, 6,7% óleo essencial, 1,3% fitoterápicos, 2,7% buscaram outro tipo de terapia, e 4% optaram apenas por terapia medicamentosa (Tabela 9).

Tabela 9 – Terapias coadjuvantes usadas para saúde mental.

Além do uso de medicamentos, você realiza alguma terapia ou atividade como forma de ajuda na saúde mental?	Nº	%
Terapia (Psicólogo ou Psiquiatra)	21	6,7%
Atividades Físicas	31	13,3%
Acupuntura	2	1,3%
Óleo Essencial	10	6,7%
Fitoterápicos	6	1,3%
Outros	9	2,7%
Não recorri a outro método terapêutico, apenas o uso de medicamentos	7	4,0%
Total	42	100%

Fonte: Arquivo próprio, 2023

Diante do cenário de confinamento e distanciamento social, algumas pessoas buscaram uma forma alternativa de manter a mente saudável através de terapias não medicamentosas.

Os que na pergunta anterior responderam procurar outro método terapêutico, representam 2,6% pilates, 1,3% massagem, 1,3% dança, 1,3% se divertir com o animal doméstico, 1,3% caminhada e 1,3% praticavam esportes.

Tabela 10 – Pergunta complementar a da tabela anterior, entretanto focando em atividades que buscam ajudar na saúde mental

	Nº	%
Caso a pergunta passada seja outros, quais outros métodos foram utilizados como terapia		
Pilates	2	2,6%
Massagem	1	1,3%
Dança	1	1,3%
Brincar com o pet	1	1,3%
Caminhada	1	1,3%
Esportes	1	1,3%
Total		

Fonte: Arquivo próprio, 2023

Borges e Schmidt (2021), em seus estudos sobre os efeitos da atividade física e do exercício físico na prevenção e redução de transtornos de ansiedade e depressão, disseram que o pilates além de trazer benefícios físicos para indivíduos com depressão e ansiedade, também oferecem a promoção da qualidade de vida através do aumento dos sentimentos psicológicos positivos. A qualidade de vida é estabelecida como a sensação de conforto espiritual, felicidade e realização de vários aspectos físicos, seja no trabalho e funções intelectuais, incluindo o estado psicológico e a saúde física.

Segundo Dias (2021), a presença de animais de estimação pode criar um impacto positivo na saúde emocional de seus donos, incluindo sintomas de depressão. Sendo reconhecidos como forma de tratamento para depressão e ansiedade em virtude dos benefícios emocionais que promovem o bem estar ao seu proprietário. Oferecer companhia, estímulo social, conforto emocional e até mesmo um propósito de vida e responsabilidade são exemplos de como os animais de estimação influenciam de forma positiva na saúde mental de seus donos. Além de haver estudos que comprovam que a companhia do pet alivia os sentimentos de solidão, tristeza e isolamento social, diminuindo o sofrimento da pessoa e sendo usado como suporte afetuoso também (Dias; 2023).

No ano de 2022, Barros e outros (2020), através de sua pesquisa concluiu que de 45.161 respondentes, 53,6% do total pertencia ao sexo feminino e 24,7% eram jovens com idade entre 18 e 29 anos e 14,9% apresentavam diagnóstico prévio de depressão. Também se verificou que no decorrer da pandemia 40,4% dos participantes disseram se sentir constantemente deprimidos e tristes, 52,6% frequentemente nervosos e ansiosos, 43,5% revelaram iniciar distúrbios de sono, e 48% tiveram seus distúrbios de sono preexistentes intensificados. Dentre os jovens adultos (faixa etária de 18 a 29 anos), 44% destes eram estudantes, e 19,2% eram casados. Neste mesmo estudo foi confirmado que 40,4% dos brasileiros manifestaram sentimentos de tristeza e depressão diversas vezes ou constantemente e percentual superior de 52,6% disseram sentir ansiedade sempre ou quase sempre. Entre os brasileiros que responderam não ter problemas de sono antecedente a pandemia 43,5% acabaram apresentando o problema e aqueles que

confirmaram ter histórico de insônia, 48% tiveram o seu problema acentuado (Barros et al.; 2020).

Barbosa e outros (2021), observou em seu estudo realizado com o auxílio do teste DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale), usado para medir os níveis de depressão, ansiedade, stress, que a maioria dos respondentes com sintomas de estresse, ansiedade de depressão já recebiam algum auxílio emocional antes da pandemia. Outro detalhe observado foi que as pessoas solteiras que não trabalhavam possuíam escores de ansiedade, estresse e depressão superiores aos que trabalhavam naquele tempo (Barbosa et al.; 2021).

4.3 RELATOS DO PARTICIPANTES

4.3.1 Medo: doença e morte

Além da pergunta de número 9 do questionário, alguns participantes do estudo expressaram interesse em compartilhar e somar para o trabalho descrevendo com suas próprias palavras como a pandemia impactou em sua vida. Com a chegada do vírus e sem um meio de cura ou prevenção totalmente eficaz, muitas pessoas passaram a expressar medo e/ou preocupação seja por receio de se contaminar ou morrer.

Alguns depoimentos ainda realçaram o medo relacionado a voltar a trabalhar, já que o número de infectados crescia de forma abrupta e descontrolada. O desconforto ao sair de casa para trabalhar era ainda maior, sabendo que poderia acabar trazendo com si o vírus para o próprio lar e contaminar parentes.

“Medo, solidão, perdas de pessoas que amo, dificuldade em agir no trabalho para salvar vidas”.

“Insegurança pelo trabalho na área da saúde”

“Distanciamento com os meus familiares, preocupação com filho e parentes”

“Fora o medo de morrer a qualquer momento”

“As notícias relacionadas à pandemia me deixavam ainda mais apreensiva e aumentava minha ansiedade.”

“Perder uma família da maneira que foi me deixou sem rumo”.

Em 2021, Viana e outros, realizaram um qualitativo que executado através de entrevistas telefônicas com 26 participantes, sendo destes, 13 pacientes internados e com o diagnóstico confirmado de Covid-19, e outros 13 não contaminados com a doença, assim identificando fatores psicológicos relacionados a pandemia. Os pacientes que se encontravam hospitalizados por causa da Covid-19, o principal fator de estresse identificado foi o medo de morrer, isso comprova como a incerteza da evolução da doença sobre o quadro clínico do paciente e o risco iminente de morte podem ser um grande causador de intenso sofrimento emocional.

Em relação ao grupo de participantes não infectados, o medo esteve relacionado à possibilidade de contaminação, o que também, mesmo sem confirmação de diagnóstico da doença, gerou insegurança e preocupação quanto à saúde e integridade física. Ressaltando que ambos os grupos mantinham como fator em comum o medo de transmitir o vírus para os seus familiares, fortalecendo o impacto psicossocial da pandemia, que não apenas se resumiu a preocupação do indivíduo consigo mesmo, mas o bem estar coletivo, envolvendo os membros de sua família (Viana et al.; 2021).

4.3.2 Desemprego e vulnerabilidade financeira

O mundo ainda não estava preparado para sofrer tantas mudanças, e a economia sofreu mudanças drásticas de forma global, acarretando em aumento do preço de mercadorias, taxa de desemprego e diminuição salarial de alguns empregados.

“Tinha acabado de me formar e perdi o emprego por ser a mais recente contratada”.

“Gerando dívidas enormes que ainda pago hoje. Depressão e ansiedade.”

“Quando você se depara com várias pessoas sendo obrigadas a ficar dentro de casa, e sem poder trabalhar, você começa a pensar o que vai acontecer e como vai acontecer, isso faz com que uma pessoa que sofre de ansiedade sofrer muito mais, e na época eu trabalhava como autônoma e isso dificultou um pouco mais”.

[...]Financeiro, pois impactou no crescimento do meu negócio.

Silva em 2021, através de seu estudo realizado com 151 pessoas, observou aumento dos sentimentos de ansiedade diária, além de medo e anseios, causados pela delicada situação financeira dos participantes devido a emergida crise econômica atual, na época da pandemia de Covid-19.

Em comparação a este trabalho podemos mesmo que com métodos diferentes de estudo, podemos afirmar que o trabalho, seja por desemprego ou diminuição da renda financeira impactou não apenas na vida financeira da família, mas também no emocional, já que o trabalho tem a importância de manter a sobrevivência da família.

4.3.3 Educação: estudos e readaptação

Tivemos que nos readaptar e no âmbito acadêmico não foi diferente, houve a inclusão de aulas remotas e muitos estudantes tiveram dificuldade para se adequar a essa nova ferramenta usada para não estagnar o avanço da aprendizagem. Ainda assim, essa avaliação precisa considerar os impactos financeiros, acessibilidade, gênero, classe social, limitações cognitivas e tecnológicas e relações sociais.

A suspensão das aulas presenciais e a implementação do ensino remoto, sem preparação prévia tanto dos estudantes quanto dos professores, escancararam a fragilidade do sistema educacional, tornando a educação um dos setores mais afetados. O estudo em domicílio, por exemplo, com precárias estruturas físicas e composições familiares numerosas, foi extremamente diferente em domicílios, com famílias unipessoais ou pouco numerosas. A vulnerabilidade de renda, moradia, acesso a políticas de saúde, lazer, segurança alimentar e nutricional (SAN), precisam ser levadas em consideração quando falamos da educação. Todas essas dificuldades provocaram um aumento, nesse período pandêmico, da evasão escolar.

É importante destacar que com a exclusão digital e a adoção abrupta do ensino remoto, muitos estudantes ficaram impossibilitados de acompanhar as atividades escolares por falta de acesso à internet ou dispositivos adequados durante um período, até a adaptação e adequação dos municípios, estados e união, evidenciando a disparidade entre redes públicas e privadas.

“Qualidade de ensino”

“Ingressei na minha segunda, tão sonhada, graduação, porém, com apenas 17 dias de aulas iniciou-se a pandemia.”

“Final de faculdade tivemos aulas remotas”

“Precisei interromper os estudos, pois as aulas seriam em laboratório e não poderiam acontecer”.

Lima e outros, promoveram um estudo em 2021, o estudo consistia no uso de questionários online, envolvendo informações como gênero, idade, perfil socioeconômico e os impactos causados na rotina de discentes e docentes.

Também foram incluídas questões envolvendo novas metodologias de ensino inovadoras implementadas pela instituição durante o ensino remoto emergencial.

Dentre as informações obtidas, 49% dos alunos entrevistados demonstraram desejo pelo retorno das atividades físicas presenciais, comprovando a percepção de que a modalidade remota não atendia de forma satisfatória a demanda de cursos presenciais, tal insatisfação pode ser correlacionada devida a limitação no desenvolvimento de habilidades práticas e a dificuldade de adaptação ao novo formato de ensino, realçando a importância da vivência prática no processo formativo.

Nesse mesmo estudo 57,9% dos estudantes demonstraram enfrentar grande dificuldade para estudar de forma remota, expondo como principais empecilhos a dificuldade para acesso a internet, a ausência de um ambiente propício ao estudo e estrutura adequada em casa. Outra informação importante sobre este estudo é relacionada a cognição e desempenho dos acadêmicos, 78,1% dos alunos disseram que a sua capacidade de concentração nos estudos e nas aulas diminuiu de forma considerável após o início da pandemia.

Os municípios tiveram que criar estratégias para garantir os estudos, mantendo aulas online, todavia, o acesso à tecnologia não foi a realidade de grande parcela da população. Com as Faculdades e Universidades não foi diferente. O estudo online e/ou remoto não teve a mesma qualidade de aprendizado devido às particularidades de cada estudante, que tiveram que dividir a rotina com trabalho remoto, cuidado com a família, acesso à internet, além dos lutos e outras limitações como acessibilidade ao mundo digital, dificuldade de concentração (um dos sintomas da ansiedade).

A dificuldade para estágios obrigatórios, por exemplo, foi um fator importante para a permanência do vínculo com a faculdade e manutenção das mensalidades. Em relação às diversas categorias de trabalho - formal ou assalariado, autônomo, informal, eventual, empregado doméstico, dentre outros, podemos afirmar que todos passaram mudanças com o regime de escalas, teletrabalho, remoto, principalmente envolvendo demissões com a justificativa de corte de gastos, e aumento dos trabalhadores “multifuncional”.

4.3.4 Qualidade de vida: rotina, atividades e restrições sociais

Com as limitações de suas habituais atividades e rotinas, a população passou por momentos de grande tensão e estresse, isso culminou nos transtornos de ansiedade, depressão e diversos outros agravamentos de doenças psíquicas, forçando as pessoas a se adaptarem um novo modo de viver, além do distanciamento social, sendo esse um dos maiores empecilhos enfrentados durante toda a pandemia é sem dúvida o maior causador de transtornos mentais.

Além de históricos familiares, a fragilização dos vínculos familiares e comunitários, somando-se a esses eventos da vida estressantes e traumáticos, foram determinantes para a depressão, silenciosa para algumas pessoas e em outras

visíveis, mesmo em pequenas diferenças em comportamentos, como o uso de bebidas alcoólicas e uso de cigarros.

[..]moro distante dos meus familiares e o fato de não poder ir visitá-los também me impactou demais.

“A falta de relacionamento com as pessoas de forma presencial agravou mais minha ansiedade”.

“Na bebida, virei uma alcoólatra”.

“Ficar mais em casa acabou me privando de algumas experiências e oportunidades na faculdade que queria muito viver mais cedo e os problemas em casa aumentaram já que todo mundo ficava em casa o tempo todo, além da incerteza de quando tudo iria acabar.”

[...]acabei perdendo um familiar e não pude nem ir ao enterro pois todo mundo estava de isolamento[...]

Malta e Silva trouxeram (2021) um estudo que retrata a adesão da população adulta brasileira durante o começo da pandemia de Covid-19. Do total dos participantes, 75% afirmaram ficar em casa, 15% destes realizaram reclusão total de forma rigorosa em seus lares, evitando sair de casa. Logo foi observado os impactos emocionais causados pelo isolamento social, sentimentos de depressão ou tristeza foram apontados por 35,5% dos entrevistados, 41,3% apresentaram sintomas de ansiedade, enquanto 41,2% expressaram sentimento de solidão. Também houve observação nas mudanças de hábitos alimentares e estilo de vida dos participantes, onde 17% revelaram consumir mais bebidas alcoólicas durante o período de análise, e 34% afirmaram aumentar o número de cigarros consumidos diariamente (Malta, 2021).

Comparado ao estudo atual, onde os participantes colaboraram através de seus depoimentos, esses dados contribuem ainda mais para evidenciar o quanto os efeitos adversos da pandemia e a intensidade que as medidas de isolamento social tiveram influência sobre a saúde mental da população brasileira. Além de apontar os riscos ao adotar comportamentos que são prejudiciais à saúde, como o abuso de substâncias psicoativas em resposta ao estresse gerado pela pandemia. Embora houve considerável adesão ao distanciamento social, houve expressivas consequências emocionais e comportamentais dos envolvidos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a chegada da pandemia de COVID-19 impôs desafios sem precedentes à sociedade e todos os esforços estavam focados a fim de impedir o avanço da doença, protegendo a população do agravamento de doenças e diminuir o número de óbitos pela doença. As medidas utilizadas e sugeridas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como o isolamento social, a insegurança financeira, e o medo constante da contaminação levaram a um aumento significativo dos casos de depressão e ansiedade, afetando amplamente a população.

Cada um de nós vivenciamos nesse período experiências muito particulares, mediante as desigualdades sociais, lacunas nos sistemas de saúde que exigiram respostas imediatas, porém sem eficácia e equidade desejada. Este estudo visa compartilhar as histórias de um público específico, de uma pequena parcela da população do município de Cariacica. A doença (Covid-19) de natureza assustadora que antes causava medo, angústia e destruição, não se encontra mais em seu auge, entretanto deixou um legado, exigindo um novo olhar para a saúde mental, com ênfase na prevenção e no tratamento de longo prazo, considerando os efeitos persistentes do trauma coletivo.

Esse artigo não pretende esgotar os estudos em relação à saúde mental e as implicações sociais da pandemia, mas abre espaço para possíveis pesquisas futuras e destaca a urgência de políticas públicas adequadas, fornecendo um encerramento reflexivo e relevante.

AGRADECIMENTOS

A realização deste trabalho só foi possível graças ao apoio e à colaboração dos participantes e a instituição (farmácia), às quais manifesto minha profunda gratidão.

Primeiramente à Deus, por tornar possível toda essa jornada e por me manter firme durante todos esses anos, superando os vários obstáculos durante essa caminhada. A minha querida esposa por me apoiar durante todos esses anos e entender a importância dos meus estudos. A minha tia/madrinha Regina, minha mãe e minha amada avó por acreditar em meu potencial e sempre me revigorar com palavras de ânimo a cada momento de fraqueza. Aos meus mestres que compartilharam de seus conhecimentos comigo, e contribuíram para minha formação profissional. Ao meu orientador Eclair Venturini pelas palavras de superação e a minha professora/orientadora Michele Uliana, pelo comprometimento com o nosso trabalho enquanto presente, além deste trabalho se tornar possível graças ao comprometimento, dedicação e trabalho em equipe junto a mim.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, L. N. F. et al.. **Brazilian's frequency of anxiety, depression and stress symptoms in the COVID-19 pandemic.** Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, v. 21, p. 413–419, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/JHm6LTpkGhX7JgftvFgFXcz/?lang=pt>. Acesso em 15 out. 2024.

BARROS, M. B. DE A. et al. **Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19.** Epidemiologia e Serviços de Saúde, v. 29, n. 4, p. e2020427, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/nFWPcDjfNcLD84Qx7Hf5ynq/>. Acesso em 28 mai. 2023.

BARROS, M. B. DE A. et al.. **Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19.** Epidemiologia e Serviços de Saúde, v. 29, n. 4, p. e2020427, 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/ress/2020.v29n4/e2020427/>. Acesso em 15 out. 2024.

COSSIA, Tatiana. SEPULVEDA, Nicolly Oliveira. MORAES, Lucas Ferreira de. **Contribuições da meditação em situação de distanciamento social: pandemia SARS-COV-2.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 06, Ed. 06, Vol. 09, pp. 110-124. Junho De 2021. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/meditacao-em-situacao>. Acesso em: 25 Mar. 2023.

DIAS, I. C. et al. **Os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população.** Revista Eletrônica Acervo Científico, v. 30, p. e8218, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF>. Acesso em: 9 jun. 2023.

FARO, A. et al. **COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado.** Estudos de Psicologia (Campinas), v. 37, p. 200074, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF>. Acesso em: 28 mai. 2023.

FEGADOLLI, C.; VARELA, N. M. D.; CARLINI, E. L. DE A. **Uso e abuso de benzodiazepínicos na atenção primária à saúde: práticas profissionais no Brasil e em Cuba.** Cadernos de Saúde Pública, v. 35, n. 6, p. e00097718, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/m3LBtSVDM9hzCWV9BSkqXcp/?lang=pt>. Acesso em 28 mai. 2023.

FREITAS, R. F. et al. **Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 70, n. 4, p. 283–292, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/8DKtKHH8xFrMjSjTr7X93Lt/?lang=pt#>. Acesso em 15 out. 2024.

GONZAGA, Marlon Nunes; DA SILVA ZACARIAS, Rissia; DE OLIVEIRA, Marcelo Martins. **LOGICA FUZZY COMO FERRAMENTA AUXILIADORA NO DIAGNOSTICO DA DISTIMIA**. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Marlon-Gonzaga/publication/356359872_LOGICA_FUZZY_COMO_FERRAMENTA_AUXILIADORA_NO_DIAGNOSTICO_DA_DISTIMIA/links/61968a5761f0987720afa700/LOGICA-FUZZY-COMO-FERRAMENTA-AUXILIADORA-NO-DIAGNOSTICO-DA-DISTIMIA.pdf. Acesso em 15 out. 2024.

LELIS, K. DE C. G. et al. **Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários**. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, n. 23, p. 9–14, 2020. Disponível em: https://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602020000100002?script=sci_arttext&pid=S1647-21602020000100002. Acesso em 15 out. 2024.

LIMA, Geniele Araújo de; FARIA, Maria Eduarda de. **Transtorno de ansiedade generalizada e o uso de ansiolíticos benzodiazepínicos no tratamento farmacológico: perspectivas pandêmicas**. Faculdade Una de Pouso Alegre, Minas Gerais, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/19941/1/Artigo%20cienti%CC%81fico%20%20TCC.pdf>. Acesso em: 25 Mar. 2023.

Malta, D. C., Gomes, C. S., Szwarcwald, C. L., Barros, M. B. de A., Silva, A. G. da, Prates, E. J. S., Machado, Í. E., Souza Júnior, P. R. B. de, Romero, D. E., Lima, M. G., Damacena, G. N., Azevedo, L. O., Pina, M. de F., Werneck, A. O., & Silva, D. R. P. da. (2020). **Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19**. *Saúde em Debate*, 44(spe4), 177–190. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/sdeb/2020.v44nspe4/177-190/pt/>. Acesso em: 01 Mar. 2025

Martins, M. L., Leôni, M., Teodoro, M., Alvares-Teodoro, J., Peixoto, C. B., Pereira, G., Luiza, M., Diniz, N., Kelly, S., & De Freitas, P. (n.d.). **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social** ISSN: 2318-8413 Redalyc.org. Retrieved November 13, 2023. Disponível em: https://www.redalyc.org/journal/4979/497969633003/497969633003_2.pdf. Acesso em 15 out. 2024.

MELO, J. R. R. et al. **Automedicação e uso indiscriminado de medicamentos durante a pandemia da COVID-19**. Cadernos de Saúde Pública, v. 37, n. Cad. Saúde Pública, 2021 37(4), p. e00053221, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/tTzxtM86YwzCwBGnVBHKmrQ>. Acesso em: 25 Mar. 2023.

MÔNEGO, B. G. et al.. **Transtorno Depressivo Maior: Um Estudo Comparativo sobre Cognição Socioemocional e Funções Executivas.** *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 38, p. 38217, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/G69FyZkbTfswhws6w5v3p7J/>. Acesso em 28 mai. 2023.

NERI, J. V. D.; TESTON, A. P. M.; ARAÚJO, D. C. DE M. **USO DE ANSIOLÍTICOS E ANTIDEPRESSIVOS POR ACADÊMICOS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA / USE OF ANSIOLITICS AND ANTIDEPRESSIVES BY ACADEMICS IN THE HEALTH AREA: A BIBLIOGRAPHICAL REVIEW.** *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 10, p. 75673–75686, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/17868/14470>. Acesso em 15 out. 2024.

QUEMEL, G. K. C. et al. **Revisão integrativa da literatura sobre o aumento no consumo de psicotrópicos em transtornos mentais como a depressão / Integrative review of the literature on the increase in consumption of psychotropics in mental disorders like depression.** *Brazilian Applied Science Review*, v. 5, n. 3, p. 1384–1403, 21 maio de 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BASR/article/view/30182/23774>. Acesso em 15 out. 2024.

RANG, H.P. *et al.* **Farmacologia.** 8. ed. Rio de Janeiro - Rj: Churchill Livingstone-Elsevier Editora Ltda., 2016. 1939 p. Tradução de: Tatiana Ferreira Robaiana et al.2016. Acesso em: 25 Mar. de 2023.

SILVA, Claudiana Pinheiro da; ALBUQUERQUE, Francisca Daniele Nogueira; LOPES, Bruna de Jesus. **Representações sociais do desemprego, saúde mental e pandemia da covid-19 em uma pequena amostra Brasileira / Social representations of unemployment, mental health and the covid-19 pandemic in a small Brazilian sample.** *Brazilian Journal Of Health Review*, [S.L.], v. 4, n. 2, p. 7125-7138, 2 abr. 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/27517/21786>. Acesso em 15 out. 2024.

SOUZA, Ana Rosa Lins de; OPALEYE, Emérita Sátiro; NOTO, Ana Regina. **Contextos e padrões do uso indevido de benzodiazepínicos entre mulheres.** *Ciência & Saúde Coletiva*, [S.L.], v. 18, n. 4, p. 1131-1140, abr. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/gjWtdtxq7xDQYWZXgHNVwhR/>. Acessos em 28 mai. 2023.

Stéfany, I., Borges, S., Schmidt, A., Depressão, A., & Exercício, F. (n.d.). **EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA E DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E REDUÇÃO DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ADULTOS JOVENS.** Edu.Br. Retrieved November 13, 2023. Disponível em:

https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/1836/1/TCC_Isys_Vers%c3%a3o%20Final.pdf. Acesso em 15 out. 2024.

VASCONCELLOS, Silvio José Lemos; SANTANNA, Rafaella Valli; LUCCHESI, Vanessa Cirolini; SCHNEIDER, Juliana Thais; FERREIRA, Stephane Mossmann; NECO, Xasmênia Silva. **Personalidade, Ansiedade Social e Adaptação às Medidas de Distanciamento Durante a Pandemia.** *Psico-USF*, [S.L.], v. 27, n. 4, p. 779-790, out. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/bj4My5sT9WZgdTbHXrrYLq/>. Acesso em: 25 Mar. 2023.

Viana, V., Araújo, M., Rocha, V., Pereira, L., Lima, J., Soares, J., Moura, M., Sousa, D., Carqueja, E., & Almeida, P. (2021). **Impact and psychological adaptation to covid-19: A qualitative study.** *Psicologia Saúde & Doença*, 22(02), 326–337. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/135070/2/484810.pdf>. Acesso em: 15 Jun. 2025.