

# A abordagem de saúde mental pós pandemia na atenção primária à saúde: mini revisão integrativa de literatura

Thiago Miranda Soares Caram<sup>1</sup>, João Vitor de Andrade Borges<sup>1</sup>, Ana Luiza Pontes Costa Wolney<sup>1</sup>, Gabriel de Medeiros Jardim Pacheco<sup>1</sup>, Julia Maria Rodrigues de Oliveira<sup>2</sup>

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA
2. Docente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA

**RESUMO:** Este artigo trata-se de uma mini revisão integrativa da literatura, que possui o objetivo de analisar quais foram as formas que a pandemia da COVID-19 impactou a saúde mental dos indivíduos usuários das unidades básicas de saúde. Foram utilizados 5 artigos escolhidos pelas plataformas Google Acadêmico, DeCS/MeSH e SciELO Brasil, utilizando os descritores. Foi evidenciado que a pandemia trouxe problemas à saúde mental, enfatizando a ansiedade, depressão e estresse. Também, relatou-se que a falta de preparo das unidades de saúde, junto com as medidas de prevenção utilizadas na pandemia, foram fatores importantes para a piora da saúde mental populacional. Junto com esses fatores, evidenciou-se que alguns grupos foram mais impactados com a pandemia do que outros, enfatizando mulheres e pessoas com uma renda familiar baixa.

**Palavras-chave:** COVID-19. SARS-CoV-2. Primary Care. Atenção Primária à saúde. Saúde mental. Pandemia. Isolamento social. População.

## INTRODUÇÃO

Muitas são as evidências científicas sobre o impacto da escolarização e da alfabetização no desenvolvimento cognitivo infantil, principalmente no que tange a formação de conceitos e raciocínio lógico-matemático, crucial para a abordagem científica do conhecimento, como sugere Barros Filho e Bastos (2015). Também já é amplamente conhecido que questões culturais, econômicas e sociais são fatores de influência direta no desenvolvimento e no aprendizado, assim como alguns fatores biológicos, como a presença de patologias genéticas, podem acabar por limitar ou retardar esses processos.

De acordo com Barros Filho e Bastos (2015), a complexidade do ensino da linguagem mostrou que o mero conceito de alfabetização é insuficiente para contemplar todas as características sociais da leitura e da escrita, o que nos leva ao conceito de letramento, que envolve toda a imersão cultural da escrita em uma sociedade letrada, ou seja, o letramento se faz presente na vida das pessoas desde muito antes da alfabetização. Tendo isso em mente, é natural entender que tais processos influenciam no funcionamento cerebral, principalmente nos anos iniciais da vida, uma vez que, biologicamente, já se trata de uma etapa de maturação neurológica.

Partindo desse cenário, podemos realizar as seguintes reflexões: se, ao tentar introduzir a linguagem letrada em crianças, a escola deve considerar inúmeras variáveis, inclusive biológicas e socioeconômicas, como é sugerido pelo conceito de letramento, seria a idade de alfabetização do aluno um fator determinante para o desenvolvimento cognitivo? Já que crianças são seres humanos em desenvolvimento, ou seja, não possuem ainda todas suas capacidades cognitivas completas, seria possível dizer que o letramento afeta de alguma forma o resultado final desse processo? Há alguma diferença na forma de raciocínio e formulações de conceitos por aqueles adultos cuja alfabetização foi feita após o período da infância? A alfabetização tardia traz, de alguma forma, resultados cognitivos diferentes daqueles experimentados por indivíduos que foram alfabetizados na infância?

Este trabalho tem como objetivo identificar se existe algum tipo de prejuízo cognitivo para indivíduos que foram alfabetizados/letrados depois de adultos, em comparação com aqueles que passaram pelo mesmo processo enquanto crianças durante a idade escolar, ou se a idade é um fator que pouco influencia nesse processo.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma mini revisão integrativa, que tem como pergunta norteadora: Como a pandemia da COVID-19 interferiu na saúde mental dos usuários das unidades básicas de saúde. Diante disso, foi realizada uma busca de artigos nas bases de dados: Google Acadêmico, DeCS/MeSH e SciELO Brasil com os descritores COVID-19, Atenção Básica à Saúde e Saúde Mental. Após isso, utilizamos como critérios de inclusão: artigos originais, gratuitos e completos, publicados entre 2020 a 2022, e em língua português e

inglês. Além disso, foram escolhidos os artigos que abordavam o tema adequadamente, e que iam de encontro à linha de pesquisa utilizada. Logo, isso resultou na seleção de 5 artigos que demonstram a importância da saúde básica na preservação da saúde mental em tempos de pandemia.

## RESULTADOS

Com a leitura dos artigos, observou-se que:

Para Nabuco G, diante do cenário pandêmico, as iniquidades tornam-se ainda mais evidentes e aumentam a disseminação de doença. Evidência que há vulnerabilidades sociais e elas incluem situação de pobreza e exposição à violência. Os idosos são mais afetados psicologicamente por possuir maiores riscos diante a doença. Na análise, evidenciou-se que dentre os principais estressores durante a pandemia pela COVID-19 destacam-se o medo da infecção, o isolamento físico, a inadequação das informações, a estigmatização e discriminação, as barreiras para vivenciar o luto daqueles que estão morrendo, além das perdas financeiras, do isolamento físico e quarentena e das mídias sociais e informações falsas.

Já segundo Mússio Pirajá, foi realizado um estudo com 45161 brasileiros e verificou-se que, durante a pandemia 40,4% se sentiram tristes ou deprimidos, 52,6% frequentemente nervosos ou ansiosos e 48% relataram problemas de sono preexistentes agravados. Tais elevadas prevalências indicam a necessidade de garantir serviços de atenção à saúde mental no contexto pandêmico.

Complementando, Margarida Albuquerque relata que a metodologia utilizada pelos departamentos de saúde mental não clarifica a função específica de cada um e como os doentes mentais devem ser acompanhados no âmbito da pandemia. Desse modo, pode ocorrer o sobrecarregamento dessa atenção primária, já que ela deve tratar pacientes com perturbações leves a moderadas. Fica assim comprometido todo o sistema de saúde mental bem como a acessibilidade, continuidade e prestação de cuidados. Desse modo, os autores recomendam a criação de indicadores de saúde para categorizar os pacientes e permitir que eles tenham uma maior acessibilidade as consultas, incluindo, inclusive, um indicador que aborde a teleconsulta no tratamento das doenças mentais.

André Faro relata uma pesquisa realizada na crise da COVID-19, verificou-se que, dentre 1.210 participantes, 53,0% apresentaram sequelas psicológicas moderadas ou severas, incluindo sintomas depressivos (16,5%), ansiedade (28,8%) e estresse de moderado a grave (8,1%). Outro estudo no pós-crise, realizado com cerca de 52 mil chineses, detectou que mulheres, pessoas com mais de sessenta anos, com maior nível educacional e migrantes foram mais vulneráveis ao estresse, ansiedade, depressão, fobias específicas, evitação, comportamento compulsivo, sintomas físicos e prejuízos no funcionamento social. Outra consequência observada no pós-crise foi (ou mesmo “está sendo”) a discriminação e isolamento vivenciados por estudantes chineses, devido ao fato de serem considerados portadores em potencial do

novo coronavírus. Dentre os participantes, foram encontrados indícios de maior vulnerabilidade ao estresse, ansiedade e medo persistentes. Foi evidenciado também a emergência do cuidado na crise da COVID 19 discutindo a necessidade de garantir uma assistência apropriada em saúde mental, englobando ações voltadas a minimização do sofrimento mental ao longo da crise. Evidenciaram também que no Brasil tem psicólogos e voluntários se disponibilizando para prestar auxílio e acolhimento àqueles que têm sido psicologicamente afetados pela pandemia da COVID-19. Atualmente, psicólogos e psiquiatras, para darem continuidade aos cuidados em saúde mental durante a pandemia, estão se mobilizando para realizar intervenções e atendimentos online. Medidas como essas podem ajudar a diminuir ou prevenir futuros problemas psiquiátricos e psicológicos.

Por fim, Jamine Bernieri mostrou a relação entre o uso de psicotrópicos com a pandemia da COVID-19. Nele, foi mostrada a prevalência do uso desse tipo de medicamento por pessoas acima de 55 anos. Mas também, foi mostrado o uso inadequado de psicotrópicos se deve, existência de um ponto falho na assistência prestada aos usuário, A inexistência do acompanhamento à família dos usuários em sofrimento mental por parte da equipe foi percebida como uma fragilidade da assistência e por último um contexto social, em que uma doença, seja ela mental ou física, o tratamento de melhor forma é considerado através de medicação. E esses pontos se tornaram mais fragilizados ainda com a pandemia da COVID-19, pois devido a medidas de prevenção impostas pela pandemia, ocorreu uma vulnerabilidade social entre crianças e adolescentes.

## DISCUSSÃO

É importante ressaltarmos, que foi notável o prejuízo da saúde mental dentro do contexto da pandemia de COVID-19. Isso foi bem esclarecido pelo artigo dos autores Brooks et. Al (2020), alertando sobre os danos psicológicos da pandemia, e o risco da luta contra essa doença dar início a outra luta contra os efeitos psicológicos causada pelo isolamento. Os autores Fogaça et Al (2021) relataram que o isolamento afeta tanto fisicamente quanto psicologicamente, atrapalhando o bem-estar. Esse fator acabou acarretando em um nível aumentado de ansiedade, depressão e estresse, que são considerados grandes problemas na saúde mental. Neste artigo, também foi comparado a situação em outras pandemias, e notou se que os resultados são negativos, na qual também obtiveram uma piora na saúde mental da população.

Além disso, o autor Faro et Al (2020) relata o medo de contrair COVID-19 tem provocado sensação de insegurança em todos aspectos da vida, mostrando que as sequelas da pandemia da COVID-19 são maiores que o próprio número de mortes que a doença causou, evidenciando um colapso no sistema de saúde do país. No entanto, é importante ressaltar a importância de profissionais da Psicologia estarem capacitados a auxiliar no desenvolvimento de modos mais saudáveis de lidar com a atual crise em saúde. Apesar dos benefícios que traz, em função da contenção da doença, a quarentena implica,

muitas vezes, a vivência de situações desagradáveis que podem ocasionar impactos na saúde mental dos envolvidos. Algumas sequelas mentais desenvolvidas por tal distanciamento são: transtornos de ansiedade, depressão e indícios de aumento do comportamento suicida. O autor Nabuco et Al (2020) acrescenta, que o medo de contrair COVID-19 tem provocado sensação de insegurança em todos aspectos da vida, mostrando que as sequelas da pandemia da COVID-19 são maiores que o próprio número de mortes que a doença causou, evidenciando um colapso no sistema de saúde do país. No entanto, é importante ressaltar a importância de profissionais da Psicologia estarem capacitados a auxiliar no desenvolvimento de modos mais saudáveis de lidar com a atual crise em saúde. Apesar dos benefícios que traz, em função da contenção da doença, a quarentena implica, muitas vezes, a vivência de situações desagradáveis que podem ocasionar impactos na saúde mental dos envolvidos. Algumas sequelas mentais desenvolvidas por tal distanciamento são: transtornos de ansiedade, depressão e indícios de aumento do comportamento suicida

Diante do assunto, mostrou-se importante ressaltar que o modelo psiquiátrico tradicional - correlacionado ao uso de medicamentos - supera o importante modelo psicossocial de ajuda. Esse fator é explicado pelas autoras Bernieri et Al (2021) algo cultural, na qual normalmente pessoas associam a cura ao uso de fármacos. E, esse fator se relaciona a principal fragilidade da APS (atenção primária à saúde) no cuidado à saúde mental é o uso de psicotrópicos. Também é comentado, que a fácil disponibilidade de psicotrópicos nas UBS acaba gerando uso desnecessário desses medicamentos. E, também foi falado que o uso de mais de 2 tipos de benzodiazepínicos no tempo de 1 ano, acaba sendo algo negativo no tratamento da saúde mental dos indivíduos.

Ademais, os autores Pirajá et Al (2022) relataram que ter renda diminuída, fazer parte dos grupos de risco e estar mais exposto a informações sobre mortos e infectados são fatores que podem provocar maior prejuízo psicológico. Em contrapartida, os autores Faro et Al (2020) cita que maiores impactos foram verificados no sexo feminino, estudantes e pessoas com algum sintoma relacionado à COVID-19. e outras pesquisa do próprio autor Andre Faro, feita por sua vez com chineses, mulheres, pessoas com mais de sessenta anos, com maior nível educacional e migrantes foram mais vulneráveis ao estresse, ansiedade, depressão, fobias específicas, evitação, comportamento compulsivo, sintomas físicos e prejuízos no funcionamento social. Com isso, pode-se destacar que pessoas do sexo feminino ficaram em destaque, já que aparece em mais de uma pesquisa, sendo o grupo mais suscetível.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que, no geral, os 5 artigos concordam que a pandemia do coronavírus trouxe prejuízos de todas as áreas para saúde mental, desde problemas no funcionamento social e comportamentos autodestrutivos - como vícios e compulsões - até transtornos depressivos e de ansiedade, entre outros. Os autores dialogam que as causas de tais prejuízos à saúde mental se resumem principalmente

as medidas de combate ao coronavírus, a destacar o isolamento social. Desse modo, vê-se a necessidade de integração entre atenção básica e saúde mental. Para isso, podem-se usar estratégias como: reconhecer as emoções e aceitá-las, mas evitar sofrimentos desnecessários com excesso de informações; não discriminar ou contribuir para que um conhecido ou familiar que apresente sintomas de covid-19 sinta-se culpado; proteger as crianças, sem fomentar o medo ou o pânico; acolher e proteger os idosos; reduzir as responsabilidades e as exigências do cotidiano e passar mais tempo próximo dos entes queridos; manter rotina prazerosa e significativa; se o ambiente doméstico for violento e hostil, denunciar ou pedir ajuda a rede sócio-assistencial; fazer exercícios físicos em ambientes protegidos; e manter a fé e as atividades religiosas/espirituais- para novos modos de cuidar da saúde pública, não somente dos pacientes assim como dos próprios profissionais da área da saúde. Além disso, também seria ideal a diminuição do tempo da quarentena (2 semanas), para que ela seja o menos nociva possível à saúde mental, ao mesmo tempo avisando as pessoas o que está acontecendo e os motivos, explicando por quanto tempo isso pode durar, mantendo-as informadas sobre a importância de ficar em casa e, por fim, promovendo a manutenção das redes de apoio já que a ruptura das conexões sociais e físicas é um importante facilitador de impactos psicológicos negativos.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE M. et al. Saúde Mental nos Cuidados de Saúde Primários: Desafios e Oportunidades em Contexto de Pandemia. **Acta Med Port.** 2021; v. 34 p. 647-9. Acesso em 30 abr. 2022.

BERNIERI J, HIRDES A, VENDRUSCOLO C. Fragilidades no cuidado em saúde mental: percepções de profissionais da Atenção Primária à Saúde em tempos de COVID-19. **Research, Society and Development**, v.10, n.12, 2021. Acesso em 30 abr. 2022.

BROOKS, S. K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **Lancet** 2020, v. 395, p. 912–20, 2020. Disponível em: <[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)> Acesso em 30 abr. 2022.

FARO, A. et al. Estudos de Psicologia (campinas), v. 37, e200074, 2020. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>>. Acesso em 30 abr. 2022.

FOGAÇA, P. C. et al. Impact of social isolation caused by the COVID-19 pandemic on the mental health of the general population: An integrative review. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 4, p. e52010414411, 2021. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074> >. Acesso em 30 abr. 2022.

MATTOS P, PEREIRA B.M, GOMES D.R. Um ensaio sobre a cegueira: saúde mental na atenção básica e as disputas diante da pandemia da covid-19. **Saúde e Sociedade.** 2022, Vol. 31, p 1-9. Acesso em 30 abr. 2022.

Nabuco G, Oliveira MHPP, Afonso MPD. O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental: qual é o papel da Atenção Primária à Saúde? **Rev Bras Med Fam Comunidade.** 2020;15(42):2532. Acesso em 30 abr. 2022.