

O IMPACTO DA PANDEMIA DO COVID-19 NA SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

DOI: 10.47094/ICONMEGO2024/51

Luyne Dantas Ferreira¹; Bárbara Marina dos Santos Passarinho¹; Bruna Fernandes Barcelos Souza¹; Luíza Moreira Melo¹; Geoeselita Borges Teixeira²

1. Acadêmico de Medicina da Universidade de Rio Verde, Goianésia, Goiás, Brasil.

2. Docente da Universidade de Rio Verde, Goianésia, Goiás, Brasil.

INTRODUÇÃO: a pandemia de COVID-19, declarada em março de 2020, não apenas transformou a realidade física e econômica da sociedade, mas também desencadeou uma crise de saúde mental, uma vez que contribuiu fortemente com o aumento dos índices de ansiedade, depressão e estresse. **OBJETIVOS:** analisar e evidenciar os principais impactos da pandemia na saúde mental dos indivíduos e as estratégias utilizadas para contornar os transtornos mentais que surgiram a partir disso. **MÉTODOS:** trata-se de uma revisão literária realizada por meio de pesquisas nas bases de dados: PubMed e BVS. Como estratégia de busca, utilizaram-se os seguintes descritores: COVID-19; pandemia; e saúde mental. A partir disso, foram encontrados 23 artigos publicados em português ou em inglês, entre os anos de 2020 e 2024, dos quais foram excluídos todos os estudos que não tinham um foco maior na temática abordada. Sendo assim, foram selecionados 12 desses artigos que serviram como base para a realização deste estudo. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** com o surgimento do novo coronavírus, medidas de isolamento social e confinamento foram impostas, com o intuito de conter a rápida transmissão do vírus. Na época, além do fato de se tratar de um patógeno completamente desconhecido e que estava gerando diversas complicações aos doentes, o que já fortalecia o sentimento de medo e angústia às pessoas, elas ainda tiveram que deixar de viver as suas atividades rotineiras e de ter suas relações interpessoais ativas de uma forma muito abrupta, uma vez que não podiam sair de casa nem ter contato com outras pessoas. Sendo assim, todas essas medidas protetivas tiveram consequências, como: desemprego, insegurança financeira, mas, principalmente, a exacerbação de transtornos de ansiedade, depressão e distúrbios do sono. Dentro de um estudo transversal feito com 45.161 brasileiros, observou-se que, durante a pandemia, 40,4% se sentiram frequentemente deprimidos, e 52,6% ansiosos ou nervosos; 43,5% obtiveram problemas de sono, e 48,0% tiveram problema de sono preexistente prejudicado. Portanto, pode-se observar que esse conjunto de fatores, que se instalou muito rápido e repentinamente, foi responsável por ocasionar grandes impactos na saúde mental dos indivíduos e um adoecimento em massa. Com o objetivo de contornar a situação, a telemedicina ganhou importância e possibilitou a realização de terapia com psicólogos ou psicanalistas de forma online, a qual poderia ser associada às outras estratégias, como manter o contato com familiares por videochamadas, evitar fumar ou consumir álcool, executar técnicas de relaxamento e, principalmente, a prática de atividade física dentro de casa. **CONCLUSÕES:** após conhecer os impactos gerados pela pandemia, pode-se concluir que a atenção à saúde mental deve ser uma grande prioridade na comunidade, para que as pessoas não estejam mais vulneráveis emocionalmente e permitam que os transtornos mentais se instalem.

Palavras-chave: COVID-19; pandemia; saúde mental.