



***SAÚDE MENTAL E
COVID-19***

Mariana Castro Marques da Rocha^{1,4}, Lorrayne Stephane Soares^{1,4}, Aliny Cristina Rodrigues^{4,5}, António Alvim-Soares^{3,4}, Antônio Geraldo da Silva⁶, Débora Marques de Miranda^{2,4}, Leandro Fernandes Malloy-Diniz^{3,4}

¹Programa de Pós Graduação em Medicina Molecular da Faculdade de Medicina da UFMG, ²Departamento de Pediatria da Faculdade de Medicina da UFMG, ³Departamento de Saúde Mental da Faculdade de Medicina da UFMG, ⁴Núcleo de Investigação da Impulsividade e Atenção (NITIDA - HC - UFMG), ⁵Curso de Graduação em Psicologia da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas da UFMG; ⁶Associação Brasileira de Psiquiatria;

Atualmente, o mundo enfrenta uma pandemia da COVID-19, uma doença respiratória infecciosa que apresenta sintomas similares aos de uma gripe. Segundo o Centro de Controle de Doenças da China, a cada 100 pessoas infectadas, cerca de 20 apresentam sintomas severos e 2 chegam a óbito (Surveillances, 2020). Como se trata de um vírus novo para seres humanos, são poucos os recursos disponíveis para seu controle e combate. As estratégias disponíveis mais indicadas para frear o avanço da doença são a realização de isolamento social e quarentena. A quarentena prevê a separação e restrição da movimentação de pessoas que foram potencialmente expostas a uma doença contagiosa, enquanto no isolamento o que ocorre é a separação das pessoas que foram diagnosticadas com uma doença contagiosa das pessoas que não estão doentes (Brooks et al, 2020; Johal, 2009). Apesar de conceitualmente diferentes, ambas são medidas de controle usadas para proteger a saúde pública quando há um risco de surto de doenças contagiosas. O cenário é novo para muitos e a sensação é de que estamos em um filme de ficção. Entretanto, especialistas em infectologia são categóricos em afirmar que, muito provavelmente, esta não será a última vez em que a humanidade precisará lidar com uma pandemia. É imperativo, então, que aprendamos a lidar com seus desafios.



E POR QUE FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL?

Todos afetados pelo distanciamento ou isolamento social, independentemente de seu estado de saúde, estão susceptíveis a relatar estresse em virtude de medo e da percepção de riscos múltiplos. As falhas de comunicação e as fake news podem amplificar essa sensação. A separação dos entes queridos, a perda de liberdade para ir e vir, a incerteza sobre o status da doença e o tédio podem, ocasionalmente, criar efeitos psicológicos negativos que podem ser observados após meses ou até mesmo anos do término do período de quarentena.

Estudos de revisão que analisaram pesquisas realizadas em contextos de pandemia apontam para um provável aumento nos relatos de sensação de medo, solidão, tédio e raiva entre pacientes submetidos ao isolamento e ao período de quarentena, bem como um aumento da ansiedade e da culpa pelos efeitos do contágio, da quarentena e estigma sobre seus familiares e amigos. (Park & Park, 2020; Xiang et al, 2020; Brooks et al, 2020). Além disso, durante o surto da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS), um vírus que atingiu a China e o Canadá em 2003, uma variedade de sintomas associados a transtornos psiquiátricos foi reportada pelos pacientes, tais como Transtorno de Estresse Pós-Traumático, Depressão, Ansiedade, ataques de pânico, sintomas psicóticos, delirium e ideação suicida (Maunder et al, 2003; Xiang et al, 2020). Diante disso, percebe-se o tamanho do impacto que a situação exerce sobre a saúde mental de quem a está vivenciando, chamando atenção para a importância de estratégias que possam reduzir os prováveis impactos negativos associados.

ISOLAMENTO SOCIAL E QUARENTENA: COMO REDUZIR SEU IMPACTO NEGATIVO EM NOSSA SAÚDE MENTAL?

Uma revisão publicada em fevereiro de 2020 reuniu dados de 24 estudos que investigaram os impactos psicológicos negativos sofridos por pessoas em situação de quarentena (Brooks et al., 2020). Apesar de sua face prejudicial, a quarentena, ou o distanciamento social, é uma medida de segurança pública necessária que pode preservar milhões de vidas ao redor do mundo, de acordo com projeções feitas pelo Imperial College de Londres (Walker et al., 2020).

Há ações que podem ser tomadas a nível individual para mitigar os impactos negativos da situação de isolamento social. Elas são apresentadas a seguir.

1. ENTENDA POR QUE VOCÊ ESTÁ SE ISOLANDO

A revisão de Brooks et al. (2020) aponta que a forma como encaramos o período de isolamento pode influenciar o desenvolvimento e a persistência dos prejuízos psicológicos experimentados. Entender o auto-isolamento como uma atitude altruísta pode funcionar como um escudo, enquanto percebê-lo como uma imposição proibitiva pode agravar a sensação de perda de liberdade e sintomas associados. Em uma pandemia, como a que o mundo vive agora, quando você evita sair de casa, está protegendo não apenas a si próprio, mas está evitando toda uma cadeia de infecção que poderia atingir diversas pessoas, incluindo aquelas que você ama.

2. BUSQUE INFORMAÇÕES EM FONTES SEGURAS

Ter acesso a informações claras e atualizadas sobre a doença, com especial atenção ao número de indivíduos recuperados, está associado a menores níveis de estresse; já informações sobre modos de transmissão, vacinas ou medicamentos e atualizações em tempo real do número de casos de infecção e sua localização estão relacionadas a níveis mais baixos de ansiedade (Wang et al., 2020). Além disso, estar bem

informado pode reduzir a estigmatização relatada por pessoas que passaram por período de quarentena (Brooks et al., 2020).

Mas atenção: manter-se informado é importante para regulação da ansiedade, mas o excesso no consumo de conteúdo relacionado à pandemia pode provocar o efeito contrário. A sugestão, então, é que a busca ativa por informações seja restringida a uma ou duas vezes ao dia, apenas o suficiente para se manter atualizado.

E é importante também ter muito cuidado com as fontes: ao buscar informações, procure canais oficiais dos órgãos de saúde, como o site da Organização Mundial de Saúde (OMS), a Secretaria de Saúde do seu estado ou o Ministério da Saúde. Canais de divulgação científica disponíveis em plataformas gratuitas como o YouTube também são boas opções para se manter bem informado e distante das fake news.



3. CRIE UMA ROTINA

Acordar de manhã, levantar-se, arrumar a cama, tomar seu café da manhã. Criar uma rotina diária pode contribuir muito para a saúde mental durante esse período. Um estudo realizado em 2011 sugere que ter uma rotina está associado a maiores sentimentos de segurança, confiança e bem-estar (Avni-Babad D., 2011). Além disso, desenvolver uma pequena estrutura diária torna mais provável que se cumpra alguns objetivos como se exercitar ou dormir na hora certa, e também contribui para uma sensação de controle. A certeza de nossa rotina pode nos ajudar a enfrentar a incerteza e a lidar com o imprevisível.

4. SE EXPONHA AO SOL

Um número crescente de estudos têm sugerido que o contato com a natureza está associado a benefícios à saúde mental (Bratman et al., 2019). O confinamento domiciliar reduz significativamente nosso contato com a natureza, o que pode contribuir para níveis mais baixos de humor e de bem-estar. Em especial, a falta de exposição moderada à luz do sol pode contribuir para níveis mais baixos de bem-estar psicológico, além de prejudicar o ritmo circadiano (Holick, 2001). Um estudo de 2002 observou que o índice de produção de serotonina - um neurotransmissor importante para os sentimentos de felicidade e bem-estar, além da regulação de diversos processos cognitivos e fisiológicos - exibiu associação direta com a duração predominante de exposição à luz solar, e subia rapidamente com o aumento da luminosidade (Lambert et al., 2002). Logo, a exposição moderada à luz solar pode prevenir sintomas depressivos e contribuir para a manutenção de uma rotina, cuja perda pode levar, segundo diversos estudos levantados por Brooks et al. (2020) a sentimentos de frustração, tédio e senso de isolamento do mundo. Vale, então, manter as janelas de casa abertas e passar parte do dia exposto à luminosidade natural, seja no quintal, jardim, varanda ou aquele cantinho da sala que recebe a luz do sol.

5. FAÇA ATIVIDADE FÍSICA

Estudos mostram que a prática de atividade física pode ser uma medida efetiva para o tratamento e a prevenção de doenças psiquiátricas como a ansiedade e a depressão (Dimeo et al., 2001; Dunn, Trivedi & O'Neal, 2001), cujos sintomas são frequentemente relatados

por sujeitos submetidos a regimes de isolamento social (Brooks et al., 2020). Mas tenha muito cuidado antes de resgatar aquele par de pesos esquecidos pela casa ou seguir uma aula qualquer de uma influenciadora digital do universo fitness. Enquanto atividades físicas moderadas podem melhorar o humor (ou ajudar a mantê-lo em níveis saudáveis), exercícios muito intensos ou realizados de maneira incorreta podem levar a sua deterioração (Peluso & Andrade, 2005). Respeite os limites do seu corpo e, se não estiver habituado à prática de atividades físicas, prefira exercícios leves como fazer caminhadas e alongamentos.

6. VIVA O MOMENTO PRESENTE

O fluxo constante de informações, associado ao tédio do isolamento, pode contribuir para o aparecimento e fortalecimento de pensamentos e sentimentos negativos, que, em geral, podem aumentar a sensação de falta de controle, a ansiedade e o medo. Entretanto, ao mesmo tempo que aceitar esses sentimentos é parte importante do processo, é preciso também estar atento ao momento presente e tentar vivê-lo plenamente.

À primeira vista isso pode parecer difícil ou pouco prático, mas estamos falando de movimentos simples, como contar a quantidade de objetos num cômodo, prestar atenção à própria respiração ou tentar identificar quais aromas você sente ao preparar uma refeição, por exemplo. São atitudes simples, mas que podem ajudar a trazer a atenção do futuro para o aqui-e-agora, e a focar no que você pode fazer nesse momento.



7. MANTENHA CONTATO COM FAMÍLIA E AMIGOS

Hoje, muitas pessoas buscam as redes sociais para senso de pertencimento e suporte de pares, o que pode ser positivo em períodos de confinamento. Brooks et al. (2020) apontam que ativar nossa rede de relacionamentos em períodos de isolamento é essencial e que as mídias sociais podem ser ferramentas importantes de comunicação com família e amigos, contribuindo, assim, para a diminuição da ansiedade. Para manter-se em contato com família e amigos, prefira ligações e chamadas de vídeo ao infinito scrollar de telas em redes sociais e exposição prolongada a telas, que pode não ser tão saudável assim (Neophytou, Manwell & Eikelboom, 2019). Se você não tiver acesso a recursos como a internet, uma possível solução seria o estabelecimento de contato mais frequente por meio de ligações telefônicas com familiares, amigos, profissionais da saúde e até organizações voluntárias (Armitage & Nellums, 2020).



REFERÊNCIAS

AVNI-BABAD, Dinah. Routine and feelings of safety, confidence, and well-being. **British journal of Psychology**, v. 102, n. 2, p. 223-244, 2011.

ARMITAGE, Richard; NELLUMS, Laura B. COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. **The Lancet Public Health**, 2020.

BRATMAN, Gregory N. et al. Nature and mental health: An ecosystem service perspective. **Science advances**, v. 5, n. 7, p. eaax0903, 2019.

BROOKS, Samantha K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, 2020.

DIMEO, F. et al. Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study. **British journal of sports medicine**, v. 35, n. 2, p. 114-117, 2001.

DUNN, Andrea L.; TRIVEDI, Madhukar H.; O'NEAL, HEATHER A. Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 33, n. 6, p. S587-S597, 2001.

HOLICK, Michael F. A perspective on the beneficial effects of moderate exposure to sunlight: bone health, cancer prevention, mental health and well being. In: **Comprehensive Series in Photosciences**. Elsevier, 2001. p. 11-37.

LAMBERT, Gavin W. et al. Effect of sunlight and season on serotonin turnover in the brain. **The Lancet**, v. 360, n. 9348, p. 1840-1842, 2002.

MAUNDER, Robert et al. The immediate psychological and occupational impact of the 2003 SARS outbreak in a teaching hospital. **Cmaj**, v. 168, n. 10, p. 1245-1251, 2003.

NEOPHYTOU, Eliana; MANWELL, Laurie A.; EIKELBOOM, Roelof. Effects of Excessive Screen Time on Neurodevelopment, Learning, Memory, Mental Health, and Neurodegeneration: a Scoping Review. **International Journal of Mental Health and Addiction**, p. 1-21, 2019.

SURVEILLANCES, Vital. The Epidemiological Characteristics of an Outbreak of 2019 Novel Coronavirus Diseases (COVID-19)—China, 2020. **China CDC Weekly**, v. 2, n. 8, p. 113-122, 2020.

WALKER, Patrick GT; WHITTAKER, Charles; WATSON, Oliver et al. **The Global Impact of COVID-19 and Strategies for Mitigation and Suppression**. WHO Collaborating Centre for Infectious Disease Modelling, MRC Centre for Global Infectious Disease Analysis, Abdul Latif Jameel Institute for Disease and Emergency Analytics. Imperial College London, 2020.

PELUSO, Marco Aurélio Monteiro; ANDRADE, Laura Helena Silveira Guerra de. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. **Clinics**, v. 60, n. 1, p. 61-70, 2005.

XIANG, Yu-Tao et al. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 3, p. 228-229, 2020.

WANG, Cuiyan et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in china. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 5, p. 1729, 2020.



NITIDA
Núcleo de Investigação da
Impulsividade e Atenção

