

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS
CURSO DE PSICOLOGIA

Luize Da Rocha Do Amaral

**QUESTIONAMENTOS E REFLEXÕES: PANDEMIA DE COVID-19
E OS IMPACTOS NO COTIDIANO E SAÚDE MENTAL DE
BRASILEIROS**

Santa Maria, RS

2022

Luize Da Rocha Do Amaral

**QUESTIONAMENTOS E REFLEXÕES: PANDEMIA DE COVID-19 E OS
IMPACTOS NO COTIDIANO E SAÚDE MENTAL DE BRASILEIROS**

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso de Psicologia, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Samara Silva dos Santos

Santa Maria, RS

2022

Luize Da Rocha Do Amaral

**QUESTIONAMENTOS E REFLEXÕES: PANDEMIA DE COVID-19 E OS
IMPACTOS NO COTIDIANO E SAÚDE MENTAL DE BRASILEIROS**

Trabalho de Conclusão apresentado ao
Curso de Psicologia, da Universidade
Federal de Santa Maria (UFSM, RS),
como requisito parcial para a obtenção do
título de **Bacharel em Psicologia**.

Aprovada em 16 de fevereiro de 2022.

Profª. Drª. Samara Silva dos Santos (UFSM)
(Orientadora)

Tais Fim Albert (UFSM)

Danilo Peres Bemgochea Junior (UFSM)

Santa Maria, RS

2022

RESUMO

QUESTIONAMENTOS E REFLEXÕES: PANDEMIA DE COVID-19 E OS IMPACTOS NO COTIDIANO E SAÚDE MENTAL DE BRASILEIROS

AUTORA: Luíze Da Rocha Do Amaral
ORIENTADORA: Samara Silva Dos Santos

No ano de 2020 o mundo deparou-se com um cenário pandêmico, a pandemia de COVID-19 que provocou alterações nos modos de vida da população, consequentemente afetando a rotina, o trabalho e/o estudo, formas de interação e comunicação, a saúde em geral. Este trabalho teve como objetivo discutir e apontar reflexões sobre as mudanças que a pandemia proporcionou na vida de brasileiros, em especial no que se diz respeito à saúde mental. Conclui-se que os efeitos da pandemia na vida dos brasileiros foram atravessados por aspectos políticos, econômicos e biopsicossociais. Todos estes aspectos interagindo de forma conjunta proporcionaram diferentes realidades e experiências na vivência da pandemia de Covid-19 no Brasil.

Palavras-chave: Pandemia; COVID-19; Rotina; Brasileiros; Saúde Mental.

ABSTRACT

QUESTIONS AND REFLECTIONS: PANDEMIC COVID-19 AND THE IMPACTS ON BRAZILIANS' DAILY LIFE AND MENTAL HEALTH

AUTHOR: Luize Da Rocha Do Amaral

ADVISOR: Samara Silva Dos Santos

In the year 2020, the world was faced with a pandemic scenario, the pandemic of COVID-19, which caused changes in the ways of life of the population, consequently affecting the routine, work and/or study, forms of interaction and communication, and health in general. This work aimed to discuss and point out reflections about the changes that the pandemic has brought to the lives of Brazilians, especially regarding mental health. We conclude that the effects of the pandemic in the lives of Brazilians were crossed by political, economic and biopsychosocial aspects. All these aspects interacting together provided different realities and experiences in the experience of the Covid-19 pandemic in Brazil.

Keywords: Pandemic; Covid-19; Routine; Brazilians; Mental Health.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. A PANDEMIA DE COVID-19 E OS EFEITOS NO COTIDIANO DA VIDA SOBRE AS MEDIDAS DE ENFRENTAMENTO.....	6
3. EXPERIÊNCIA SUBJETIVA DA PANDEMIA, SAÚDE MENTAL E TICS (TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO).....	11
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
REFERÊNCIAS.....	19

1. INTRODUÇÃO

A pandemia inseriu um novo contexto em nossas vidas, que impactou a todos, em sua rotina, em cuidados básicos de higiene, em como portar-se para sair de casa e nos locais fora da residência, conseqüentemente, esses novos cuidados necessários acabaram por afetar a vida como um todo. As mudanças foram inevitáveis, sem aviso prévio, e necessárias para poder de alguma forma dar continuidade às atividades diárias, que envolvem estudar, trabalhar e momentos de lazer, por exemplo. Esse estudo parte de indagações sobre como as mudanças ocorridas no cotidiano da vida das pessoas poderiam afetar a saúde mental.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que saúde é um estado completo de bem estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade (World Health Organization, 2018). Conseguir realizar suas próprias atividades, lidar com o estresse normal da vida, conseguir trabalhar de forma produtiva e conseguir contribuir para sua comunidade, seria um indicativo de estado de saúde e, conseqüentemente, de saúde mental? Por conseguinte, será que não alcançar este indicativo pode significar estar com a saúde afetada? Essas são algumas questões que surgiram ao formular este trabalho e que serviram de pano de fundo para a presente revisão narrativa, com objetivo de apontar e analisar alguns impactos da pandemia de COVID-19 no cotidiano que acabam por afetar a saúde mental. Importante salientar que este trabalho parte de um conceito ampliado de saúde que existe desde a 8ª Conferência Nacional de Saúde em 1986. Neste conceito inclui-se em saúde a alimentação, habitação, educação, meio ambiente, renda, transporte, emprego, lazer, liberdade e acesso a serviços de saúde como condições necessárias para se ter saúde (8ª Conferência Nacional de Saúde, 1986).

2. A PANDEMIA DE COVID-19 E OS EFEITOS NO COTIDIANO DA VIDA SOBRE AS MEDIDAS DE ENFRENTAMENTO

No ano de 2020 o mundo se deparou com uma pandemia, a pandemia de covid-19, algo novo, sem muitas explicações, com pouco conhecimento sobre este fenômeno. Ao pesquisar no dicionário o que é pandemia, o resultado consiste na seguinte descrição

da própria palavra: enfermidade epidêmica amplamente disseminada (DICTIONARY, 2013). E o que uma pandemia pode causar na sociedade, para além da doença? De acordo com a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz, 2021) as repercussões da pandemia de covid-19 vão além de impactos biomédicos e epidemiológicos no mundo, possuem impactos sociais, políticos, econômicos, culturais e históricos, sem precedentes na história recente de epidemias. Além disso, reitera sobre os impactos, colocando que muito mais que número de infectados e mortos, existem os impactos sobre o sistema de saúde, com exposição de grupos e populações vulneráveis, a sustentação econômica do sistema financeiro e da população, a saúde mental em tempos de confinamento e temor pelo risco de adoecimento e morte, acesso ao básico, como alimentação, saúde, medicamentos, transporte, entre outros.

A pandemia de COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo vírus SARS-CoV-2. “SARS” é uma abreviação de uma síndrome chamada de *Severe Acute Respiratory Syndrome*, que é traduzida como Síndrome Respiratória Aguda Grave. “CoV” é uma abreviação de coronavírus, que é a família de vírus que ele pertence e o número 2 é porque ele é muito parecido com um vírus já existente que é o SARS-CoV. O contágio pode ocorrer por meio de gotículas que saem do nariz e/ou boca, respirar e entrar em contato com estas gotículas pode ocasionar a infecção pelo vírus, tocar em superfícies contaminadas ou ter contato pessoal próximo com alguém infectado também, segundo o *site* do governo federal.

Este vírus surgiu na China, na cidade de Wuhan em dezembro de 2019, e em janeiro de 2020 começou um alto contágio na cidade e foi considerado um alto risco de provável epidemia. O primeiro caso confirmado de coronavírus chega ao Brasil no dia 26 de fevereiro de 2020. Em março do mesmo ano ocorre a primeira transmissão interna no país, e a partir disso começam movimentações de assistência hospitalar no enfrentamento ao coronavírus no Brasil. Em 11 de março de 2020 é declarada pandemia de coronavírus, pela Organização Mundial de Saúde (Sanar Saúde, 2020).

A primeira morte por coronavírus no Brasil ocorreu em 17 de março de 2020. A partir do dia 20 de março, o ministério da saúde declarou a existência de transmissão comunitária do vírus em território nacional e com isso iniciou-se as recomendações dadas pelo Ministério da Saúde para que houvesse distanciamento social e para que se evitasse aglomerações. No dia 21 de março, o presidente da república, Jair Messias Bolsonaro, declarou quais serviços seriam considerados essenciais (Site Sanar

Saúde,2020). Ou seja, apresentou quais serviços poderiam manter-se em funcionamento na vigência dos períodos nos quais se haveria indicativo de uma alta taxa de transmissão do vírus, o que tenderia medidas mais restritivas de circulação da população. Nesta relação, constam, por exemplo, o funcionamento de mercados, para compras de itens básicos e primordiais, farmácias, para compra de medicamentos necessários à população. Se havia uma lista que amparava o funcionamento de alguns setores da economia, conseqüentemente, aqueles que não integraram essa lista estavam com as atividades presenciais suspensas.

Enquanto a área técnica, do Ministério da Saúde, respaldada pelo monitoramento dos indicadores da vigilância em saúde, manifestava preocupação em relação a velocidade de disseminação do vírus e recomendava ações imediatas para o enfrentamento à pandemia, o presidente do Brasil, Jair Messias Bolsonaro, lidava de uma forma diferente com os números de infectados, óbitos e informações sobre o vírus SARS-CoV-2. Em seus primeiros pronunciamentos sobre a pandemia minimizou os fatos e números, bem como as estratégias mundialmente adotadas para conter a disseminação do vírus, como o uso de máscaras e distanciamento social. Como estratégia de enfrentamento incentivava o uso de medicamentos sem comprovação de eficácia contra o coronavírus, a cloroquina por exemplo, usada em tratamento e profilaxia para malária. Comparado a governantes de outros países, demorou a aceitar e pronunciar medidas de distanciamento físico, e autorizar medidas restritivas para que houvesse menor circulação do vírus no país. Este posicionamento pode ter colaborado para a propagação de desinformação e de posturas controversas entre especialistas, e inclusive entre a população em geral, sobre como enfrentar a pandemia.

No decorrer dos dias alteravam-se decretos nacionais e estaduais com medidas mais restritivas e/ou menos restritivas com vistas à proteção contra o contágio do coronavírus dentro do país. Essa divergência sobre a melhor estratégia a ser adotada para o enfrentamento e tratamento da COVID-19 gerou desgastes e conflitos no cenário político, intensificados pelo fenômeno das *fake news*, que consistem em informações que não vão de acordo com a realidade dos fatos, notícias falsas, distorcidas. O avanço da covid-19 no Brasil estava acelerado, pois em 31 dias após o primeiro caso já haviam 2 mil casos confirmados de coronavírus.

Conforme as primeiras semanas e meses foram se passando, o que poderia ser feito era/é seguir os protocolos que ajudam a impedir a circulação e contaminação por

coronavírus. Estes protocolos contêm cuidados com higiene das mãos, calçados, roupas, manejo de álcool e álcool em gel nas mãos e superfícies tocadas, uso de máscara, enquanto estiver em ambientes públicos e não permanecer em locais fechados sem máscara, restrição da circulação de pessoas nas ruas (distanciamento social), e o isolamento caso suspeita ou confirmação de ter contraído o vírus.

Hoje, com mais de dois anos de pandemia de covid-19, estamos com mais de 620 mil óbitos no Brasil por coronavírus, segundo balanço do consórcio de veículos de imprensa com dados das secretarias de saúde (Covid Saúde, 2022). Existem quatro tipos de vacinas que receberam autorização da Anvisa para uso no Brasil, e são utilizadas no Programa Nacional de Imunização (PNI), do Ministério da Saúde, são elas: AstraZeneca/Oxford (vetor viral); Pfizer BioNTech (RNA); Coronavac (vírus inativo) e Janssen (vetor viral). Estas não previnem a contaminação, mas fazem com que o corpo consiga se preparar melhor caso o contágio do vírus aconteça, a intenção é haver menos hospitalização, menos casos críticos. As medidas de distanciamento social ainda existem, bem como a recomendação do uso de máscaras, álcool em gel e higiene das mãos e com superfícies tocadas. Embora atualmente existam algumas flexibilizações, a pandemia ainda está acontecendo e os cuidados se fazem necessários.

No Brasil existe o Sistema Único de Saúde (SUS) e políticas públicas que teoricamente asseguram a saúde para todos, independentemente de cor, raça, classe social ou religião. Neste momento pandêmico, o SUS e as demais políticas públicas foram fundamentais para assegurar com que todos recebessem atendimento em caso de internação por covid. O SUS também foi responsável pelo programa de vacinação em todo território, bem como por produzir e divulgar propagandas e informativos para a população falando sobre cuidados necessários durante a pandemia, desde higiene das mãos até ações a serem seguidas caso aparição de sintomas relacionados a covid-19. Apesar de todos os esforços do SUS, das políticas públicas e da ciência, fica a pergunta: Poderiam ter existido outras formas de assegurar a saúde aos cidadãos brasileiros durante este período tão incerto e difícil?

Inicialmente houve o fechamento dos serviços não essenciais, isto é, o trabalho presencial não essencial foi suspenso até uma solução viável, e as pessoas foram aconselhadas a só saírem de casa em casos realmente necessários, como ir ao mercado e farmácia. Ir à escola, trabalho, academia, passear ou qualquer outra atividade não essencial colocava a sobrevivência e saúde em risco eminente. Era notável as mudanças

no cotidiano, na forma como se expor ao convívio com outras pessoas, das tarefas mais simples às mais complexas, evidenciou-se mudanças necessárias, para não correr o risco de infectar-se por este vírus tão perigoso e contagioso.

Tantos cuidados, tantas mudanças, resultaram em questionamentos até nas coisas mais práticas e rotineiras da vida, como por exemplo: será que encostei em algo que possuía o vírus? Será que este pacote de arroz que estava na prateleira do mercado foi tocado por alguém que tinha o vírus? O que é essencial? Até uma simples tosse, um comum espirro, que antes quando era feito em público nem era notado, hoje é visto com olhos atentos, dúvida sobre “será que esta pessoa está com covid?”. O contexto mudou, e os questionamentos são incontáveis.

Existiram dois modos de viver a pandemia em seu estágio inicial, um deles foi este ato necessário, à nova rotina em casa, só saindo para atividades vitais e indispensáveis. O outro foi ser linha de frente para o trabalho essencial, estar diretamente ligado aos serviços essenciais e o funcionamento deles. Atendentes de mercado e farmácias, caminhoneiros, motoristas de ônibus, policiais, enfermeiros, técnicos, funcionários de limpeza, médicos e muitos outros trabalhadores que fazem parte do trabalho classificado como essencial, não tinham a opção de parar. A sobrevivência requer o trabalho dessas pessoas. Podendo fazer uma analogia, foi um efeito cascata onde todos se afetaram de alguma maneira. Mas existiram pilares que embora afetados, não poderiam cair, pois são necessários para outros.

3. EXPERIÊNCIA SUBJETIVA DA PANDEMIA, SAÚDE MENTAL E TICS (TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO)

A pandemia de COVID-19 está acontecendo em um momento histórico diferente das demais pandemias já enfrentadas. Um cenário pandêmico nas proporções da pandemia de COVID-19 ainda não havia sido experimentado até os dias atuais. O momento histórico atual é marcado pelas novas tecnologias da informação e comunicação, com modos de vida variados, e acaba por interferir em questões culturais, políticas, sociais e econômicas. A forma como vivemos, agimos e pensamos se modifica conforme passamos por experiências na vida. Será que passados estes quase dois anos de pandemia e considerando, por exemplo, o número de óbitos, que denunciam a fragilidade da vida, mas principalmente, o efeito das omissões de pessoas e instituições,

em níveis de tomadas de decisão para o delineamento das estratégias de enfrentamento, que acarretaram na divulgação de notícias falsas sobre a pandemia e, conseqüentemente sobre o tratamento após contágio do vírus, na falta de equipamentos e insumos em hospitais, na superlotação dos serviços de saúde, em todos os níveis de atenção, será que os modos de viver e pensar sobre a vida foram modificados?

Devido ao momento pandêmico que se vive, foi necessário e conveniente encontrar formas de continuar vivendo, e praticando as atividades rotineiras de trabalhar, comer, dormir, interagir, e em meio a isto surgem algumas adversidades, causadas por todos estes fatores envolvidos no enfrentamento de uma pandemia, sintomas depressivos, ansiosos, alto nível de estresse estão sendo experienciados no contexto brasileiro (GAUDENZI, 2021). Existem setores da sociedade diretamente afetados pela pandemia, como a economia e os meios de produção, educação e saúde, obstáculos que atingem individualmente a todos, para além da doença. A vivência de pandemia é singular a cada ser. Essas diferentes formas de viver a pandemia são influenciadas pelas diferentes experiências subjetivas que configuram o modo de viver de cada um, e, conseqüentemente, impactam e geram ações de enfrentamento igualmente diferentes. Para usar uma metáfora amplamente divulgada em mídias sociais estamos atravessando a mesma tempestade, mas em condições diferentes, enquanto uns atravessam a tempestade com embarcações robustas (navios e barcos grandes), equipados com uma boa alimentação, equipe médica, e outros benefícios, outros (a maioria) atravessa a tempestade em pequenas e frágeis embarcações, precárias, ou, ainda, se segurando em pedaços de madeiras. Todos estão inerentes a passar por este período, as vivências, dificuldades, formas de levar (encarar) as situações são únicas, mas o processo a ser vivenciado é compartilhado. As conseqüências pós pandemia serão singulares também, algumas sequelas físicas, outras emocionais, dependendo da vivência e das mudanças geradas. São incalculáveis as diversidades de marcas a serem deixadas pela pandemia de COVID-19.

No Brasil existem grandes níveis de desigualdade, o que faz com que existam grupos diversos de como foi este processo de pandemia para cada um. Segundo reportagem da CNN Brasil, o Índice de Gini é o coeficiente que calcula o grau de desigualdade de uma economia, levando em consideração a distância que separa a renda média do topo e a distância que separa as parcelas do piso mais pobre da média, e em 2020 o Brasil foi líder em desigualdade de acordo com este coeficiente. Entre os anos de

2019 e 2020 o indicador subiu de 88,2 para 89 no Brasil, em uma escala que mostra que quanto maior a nota, maior a desigualdade e concentração de renda (Global Walth Report, 2021).

As formas de vivências discrepantes na/da pandemia farão com que existam infinitas versões deste momento, diversificados acontecimentos em cada família, trabalho, vida, participação de si e do outro. Efeitos subjetivos e vivências particulares.

O medo foi uma das emoções vivenciadas na pandemia, cotidianamente. E sobre o que poderia ser este medo? A incerteza em relação ao trabalho, a saúde, sobrevivência, a alimentação, ao fato de que as pessoas que você ama permaneçam vivas, de qual o tempo de duração desse cenário caótico. Fez-se necessário conviver com a imprevisibilidade, de como é estar vivo e de não saber o momento que a morte ou doença podem chegar. A incerteza gera angústia, ansiedade, mas qual será o reflexo desta incerteza e imprevisibilidade generalizada, sobre vários âmbitos na vida?

A morte e o luto podem ser pensados como algo amplo nesse cenário, pois a morte de algo, momento ou alguém desconhecido também está a gerar um luto cotidianamente. E mesmo a morte de alguém desconhecido pode gerar um luto. O número de mortes por covid-19 no Brasil ultrapassou os 620 mil (Covid Saúde, 2022) e isso pode ser só uma estatística para a história, ou para alguns, mas para as pessoas que estiveram presentes nesse panorama pode ser um pai, uma mãe, um filho, ou número alarmante que causa pavor. Pode-se pensar também nas famílias que foram fracionadas após a perda de um ou mais entes queridos, pais que não terão mais seus filhos presentes, ou filhos que perderam pais, avós, tios. O encerramento deste ciclo em tempos de pandemia foi diferente, pois não podia existir a solenidade, o velório, este momento requer unir várias pessoas em um mesmo ambiente e de acordo com protocolos exigidos na pandemia, esse não era uma solenidade possível de acontecer, ainda lembrando que se foi uma morte ocasionada por covid poderia haver transmissão para quem entrasse em contato. Para alguns este momento de despedida onde se juntam pessoas queridas para aquele que partiu, é um ritual e algo com um significado grandioso para começar a viver o luto, esta solenidade de despedida não ser possível de ser vivida pode interferir na forma de enfrentar o luto. Este grande número são vidas, que possuem a ligação de terem sido causadas por um vírus. E só pelo vírus? Existem possibilidades, como negligência, falta de consciência, descuido ao sair de casa, mas nenhum motivo ou explicação pode trazer as vidas perdidas.

O medo sobre múltiplos fatores, a incerteza generalizada interfere na forma de levar a vida, contaminar-se ou contaminar o outro. O medo em grandes níveis pode paralisar e gerar pânico, em níveis saudáveis ele funciona como uma ferramenta de controle, o que gera cuidados para não estar exposto ao vírus, utilizar máscara, não aglomerar, usar álcool em gel, só sair quando necessário, fazer teste quando achar que está infectado, fazer o isolamento de forma correta quando confirmado a infecção. O medo como estratégia para controle foi vivenciado de diferentes formas, em variadas quantidades por cada um. Existem diversificadas formas de sentir medo, existe o medo do conhecido e o do desconhecido, e embora o vírus seja popularmente conhecido, no primeiro momento sua forma de agir no corpo humano e a melhor forma de parar sua circulação ainda era desconhecida.

De acordo com Foucault (1999) o sujeito útil, dócil e submisso a alguma ordem estabelecida vivencia processos “disciplinadores”, de forma que o corpo e mente são moldados para o que o meio social pede. Pode-se analisar isso da maneira que, algumas falas, *fake news* e pronunciamentos tenham diversificado a forma de enxergar a pandemia. Alguns adotando a postura natural de medo ao desconhecido, seguindo as recomendações corretas sobre a covid-19 e outros internalizando informações não confiáveis, negligenciando cuidados essenciais que impedem a infecção pelo vírus, ou não dando a devida importância a esta epidemia.

Um estudo feito em 2020 mostra que existem recomendações de saúde mental que podem ser feitas durante pandemias e desastres em grande escala. Algumas dessas recomendações individuais são limitar a exposição às notícias relacionadas a pandemia, pois muita informação pode desencadear distúrbios de ansiedade, prestar atenção às suas próprias necessidades, sentimentos e pensamentos, seguir recomendações da OMS e das agências de saúde do governo, auxiliar pessoas em grupos de risco, cuidar de si e dos outros, mantendo contato com amigos e familiares e encontrando tempo para atividades de lazer (possíveis) (ORNELL *et. al*, 2020)

Conforme ocorria a publicação dos decretos sinalizando para as estratégias de contenção de proliferação do vírus, isolamento, distanciamento social, cuidados de higiene, foi-se percebendo a veracidade e gravidade do momento que o mundo estava vivendo. Neste momento, é possível identificar as mudanças ocorridas no modo de viver, agir e como se portar ao simples fato de sair de casa.

O isolamento social foi adotado como forma de prevenir a contaminação pelo vírus da covid-19, diminuindo a circulação do mesmo. Este isolamento possui lados opostos, o de proteção e o de consequências por adotar ele. Visto que o isolamento, assim como outros cuidados, pode prevenir que se contraia o vírus, é imaginável que se adote esta medida de proteção, afinal a situação de contrair o vírus pode ser vivenciado de forma branda, como pode também precisar ir a um hospital, passar pelo processo de internação. Os hospitais estavam cheios, faltando insumos para conseguir melhorar a situação grave de pacientes, existia um grande número de mortes diariamente, a internação em alas covid não dispõe de visita, isto é, sem contato com a família, então, este não seria um cenário desejado por ninguém.

O isolamento vivenciado como forma de proteção, traz consigo consequências, como afastamento físico de pessoas que gostamos, amigos, colegas e familiares, traz o trabalho para dentro de sua casa, espaço esse que antes era onde se descansava destes momentos, permite que você conviva com a família em tempo quase integral, o que talvez não fosse comum na rotina. O lazer se mistura com obrigações, como trabalho, estudos, ao mesmo tempo que é necessário um convívio harmônico com outros da casa, ou o fato de lidar sozinho com esta rotina que antes era compartilhada em ambiente de trabalho para quem mora sozinho. Mudanças repentinas que foram experienciadas por todos, de diferentes formas, mesmo que em tempos e/ou formas diferentes. Alguns podem ter demorado mais a sentir o impacto do isolamento, ao passo que outros em uma semana já conseguiam sentir as diferenças que este momento e acontecimentos trouxeram. Este isolamento social fez-se necessário para menor circulação e propagação do vírus, em contraponto ao cumprir ele acabou-se por afetar a saúde mental dos indivíduos. Existem estimativas que entre um terço e metade da população que é exposta a uma epidemia pode vir a sofrer algum tipo de manifestação psicopatológica, caso não seja feita nenhuma intervenção de cuidados específicos para os sintomas e reações manifestados (NOAL, PASSOS E FREITAS, 2020).

Distanciamento social é diferente de afastamento físico, porém eles estão interligados, com isso trago a reflexão sobre formas de existir. Para existir precisamos de um meio social, conseqüentemente a falta do convívio no meio social acarreta na forma como vivemos, nos expressamos e no que sentimos. Tirados do contexto onde estávamos habituados a viver e existir, é preciso reinventar a nossa forma de ser? A questão é, como a rotina, formas de trabalho, cuidados de higiene e ao sair de casa, lazer

e convívio acabaram por ser modificadas, acabamos por mudar quem somos de alguma forma?

Uma maneira de enfrentar este isolamento e distanciamento social de forma mais branda, em pleno século XXI é a internet. Esta ferramenta é útil ao ponto de unir pessoas com quilômetros de distância a uma chamada de vídeo, mensagens instantâneas e facilita o funcionamento até mesmo do trabalho, estudos, mesmo não estando no espaço físico onde estas tarefas ocorrem normalmente é possível realizá-las. E quais são as consequências disso? Grande quantidade de exposição a informações, que podem ser verdadeiras ou não, diversas horas de trabalho e estudo *online*, sem regras de horários para cumprimento de tarefas, pois estas ao serem transportadas para o ambiente remoto, *online*, podem necessitar mais tempo para execução. O lazer estendido ao longo do dia, ou até mesmo madrugada, que pode afetar sono e humor. Tanta exposição a informação sobre a pandemia, dados, notícias sobre hospitais, leitos, números de mortes, tem reflexo na forma de pensar e ver a vida, possibilita expectativas, sejam elas boas ou ruins

O distanciamento físico, que pode ser vivido como distanciamento social e/ou isolamento, foi um o recurso utilizado para a diminuição/atraso de propagação do vírus. Podemos pensar quais efeitos psicossociais este recurso causaria na saúde mental. Estes impactos físicos, sociais, econômicos e psicológicos podem repercutir em diversos âmbitos na vida do indivíduo, seja no contexto de trabalho ou estudo, afetando a produtividade, na saúde física, por meio da diminuição de atividades esportivas, na dificuldade em dormir, de se alimentar ou na saúde mental, pela manifestação de medo, ansiedade e/ou tristeza. Em um estudo evidenciou-se que o distanciamento social e isolamento social impactou negativamente na saúde mental da população, predominando instabilidade de humor e sintomas psicossomáticos (ROCHA *et. al*, 2021). O contexto da pandemia pode trazer diferentes estragos para o “novo cotidiano”, como notícias falsas, perda de renda, convívio mais próximo da família, o trabalho de forma adaptada, depende da realidade que o indivíduo está a viver. Segundo esses mesmos pesquisadores, esses estressores podem causar instabilidade de humor, sintomas psicossomáticos de ansiedade, medo, situações de estresse, frustração, solidão, raiva, alteração no sono, entre outros.

De acordo com um estudo feito a partir de revisão de artigos do ano de 2020 mostra-se que os efeitos psicossociais mais recorrentes em diferentes contextos e

culturas, é a ansiedade, depressão, estresse, alteração no sono ou má qualidade, medo do contágio, emoções negativas, preocupações financeiras. (ROCHA *et al.*, 2021).

Os meios de comunicação via *internet*, celulares e computadores foram a principal fonte de manutenção de contato e interações entre pessoas que não residem na mesma casa durante o período de isolamento mais acentuado da pandemia. Estes meios de comunicação permitem que pessoas de bairros, cidades, países diferentes possam fazer trocas de mensagem, fotos, vídeos de onde estiverem de uma forma rápida e prática, sem contato físico, que é uma das recomendações para estimular a menor circulação de pessoas na rua a fim de que diminua o risco de contágio pelo vírus.

Este meio de interação via *internet* intensificou-se durante a pandemia. Inevitavelmente, era a forma de distração, de manter contato com pessoas de fora da residência, mas também foi utilizado como um recurso para que setores da economia, principalmente comércio e serviços, pudessem manter suas atividades em funcionamento. Embora as Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) proporcionam facilidades, pode-se pensar sobre como estar ligado a muitas informações, *internet*, conteúdos direcionados a pandemia, e outros com intuito de distração, podem reverberar na saúde mental. A facilidade de acesso às tecnologias de comunicação e a transmissão de informações sensacionalistas, imprecisas ou falsas podem aumentar as reações sociais prejudiciais, como raiva e comportamento agressivo (ORNELL *et. al.*, 2020).

Jornais, *vlogs*, *blogs*, páginas de redes sociais utilizam da *internet* como uma ferramenta para fazer circular informações de forma rápida e de fácil acesso a todos. Esta possibilidade que a *internet* oferece hoje em dia, em um mundo tão tecnológico, é uma via de mão dupla, pois pode-se sim consumir conteúdos de qualidade, com embasamento, mas também há o risco de se estar sujeito a todo e qualquer conteúdo que não provenha de uma fonte segura. Estamos sujeitos a Infodemia.

Infodemia é um fenômeno denominado pela OMS que consiste em informações responsáveis por levar o medo e insegurança à população, uma vez que existe em abundância informações fidedignas e também aquelas de caráter duvidoso ou até mesmo falso, as chamadas *fakes news*, sobre o vírus e a doença.

A facilidade de acesso aos meios de comunicação que nos levam ao mundo da *internet* pode fazer com que cheguem a informações sensacionalistas, imprecisas ou

falsas que proporcionam desinformação, mais circulação de informação não fidedignas com a realidade, além do sentimento de medo e raiva.

Após mencionar diversos atravessamentos que a pandemia de covid-19 proporcionou no cotidiano, nas formas de viver, agir e pensar, podemos pensar no que tudo isso afeta a vida do indivíduo, para além dos reflexos palpáveis e de execução de atividades. O sofrimento que causou decorrente de perda, sentimento de solidão, tédio, sono e humor desregulados, preocupações com renda, trabalho, alimentação, são situações reais e sentimentos possíveis de serem vividos no decorrer da pandemia, com isso pensa-se em saúde mental, que não pode ser subestimada.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2018) a saúde mental é um estado de bem estar no qual um indivíduo realiza suas próprias habilidades podendo lidar com o estresse normal da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de contribuir para sua comunidade. A saúde mental é necessária para que consigamos nos relacionar, interagir, pensar, existem fatores que regulam nossa saúde, sociais, psicológicos, biológicos, que agora na pandemia foram mexidos.

Subestimar questões de saúde mental pode resultar em lacunas nas estratégias de enfrentamento à pandemia e podem resultar no aumento de doenças associadas. O sofrimento psíquico traz diminuição da qualidade de vida, e pode estender-se e trazer sequelas para além destas que não podemos prever, mas podemos especular, como o potencial a desenvolver algum diagnóstico clínico. As questões psicológicas e psiquiátricas são tratadas como secundárias, isto é, ficam em segundo plano. Profissionais da saúde, cientistas e gestores concentram-se no risco biológico, na identificação de mecanismos fisiopatológicos para pensar e propor medidas para conter e tratar a doença (ORNELL *et. al*, 2020). O fato de as ações de enfrentamento à pandemia centrarem num primeiro momento na contenção da disseminação do vírus, na abordagem mais efetiva para tratar as diferentes formas de manifestação da doença, por exemplo, não significa que a saúde mental não deva ser cuidada. A acessibilidade a serviços de atenção e cuidado à saúde mental deve ser pensada, planejada e implementada, uma vez que os impactos da vivência subjetiva da pandemia já podem ser identificados e há chance de no período pós-pandemia se manifestarem, em forma de trauma ou possíveis problemas psicológicos. Não se sabe a magnitude das questões deixadas pela pandemia, mas possivelmente deixe marcas em quem a vivenciou.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudo partiu da indagação sobre como as mudanças ocorridas no cotidiano da vida das pessoas poderiam afetar a saúde mental. Dessa forma, este trabalho teve como objetivo discutir e apontar reflexões sobre as mudanças que a pandemia proporcionou na vida de brasileiros. Os efeitos da pandemia foram atravessamentos por aspectos políticos, econômicos e biopsicossociais. Todos estes fatores interagindo de forma conjunta fazem com que seja possível identificar diferentes realidades econômicas presentes na vivência neste processo da pandemia. Informação e conhecimento são importantes ferramentas a serem utilizadas a favor da população, para que estes recursos sejam utilizados para proteção e cuidados. Entretanto, a informação também gerou à infodemia um problema que durante este período epidêmico atuou de forma a confundir brasileiros e deixou uma dualidade sobre como se cuidar diante deste vírus. Como houveram mudanças no cotidiano, vida e formas de agir pode-se questionar sobre se em algum momento o antigo normal irá voltar, e como as marcas, sejam elas físicas ou psicológicas, deixadas pela pandemia irão reverberar a longo prazo. A formulação deste trabalho ocorreu durante a pandemia de covid-19, tendo enfoque na população brasileira, dispôs de dificuldades em encontrar materiais na literatura que fomentassem a discussão em questão, as reflexões ainda são incipientes e novas, entretanto, isto é um acontecimento atual e possibilita diversas áreas ainda serem investigadas e discutidas no meio científico.

REFERÊNCIAS

CONFERÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE, 8ª, Brasília, 1986.

CORONAVÍRUS. Painel de casos de doença pelo coronavírus 2019 (COVID-19) no Brasil pelo Ministério da Saúde. 02 Fev. 2022. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em: 03 Fev. 2022.

DICTIONARY, Oxford English. *The world's most trusted dictionaries*. Inglês/português, português/inglês. Co-editores: Catherine Soanes e Sara Hawker. Oxford University Press, USA; 7th UK ed. edição (1 novembro 2013).

FIOCRUZ. Impactos sociais, econômicos, culturais e políticos da pandemia. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/impactos-sociais-economicos-culturais-e-politicos-da-pandemia>. Acesso em: 12 set. 2021.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e Punir**: nascimento da prisão; tradução de Raquel Ramallete. Petrópolis, Vozes, 1987.

GAUDENZI, Paula. Cenários brasileiros da Saúde Mental em tempos de COVID-19: uma reflexão. 2021. **SciELO Preprints**. DOI: <http://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.1739>. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/1739>. Acesso em: 05 set. 2021.

NOAL, Débora da Silva; PASSOS, Maria Fabiana Damasio; FREITAS, Carlos Machado de. **Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020. Disponível em: https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/10/livro_saude_mental_covid19_Fiocruz.pdf. Acesso em: 17 set. 2021.

ORNELL, Felipe *et. al.* Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Revista debates in psychiatry**. 2020. Disponível em: [PandemiademedeCOVID-19impactona20200506-102677-146aa84-with-cover-page-v2.pdf \(d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net\)](https://www.cloudfront.net/d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/PandemiademedeCOVID-19impactona20200506-102677-146aa84-with-cover-page-v2.pdf). Acesso em: 17 set. 2021.

ROCHA, Daniel de Macedo *et. al.* Efeitos Psicossociais doo distanciamento social durante as infecções por coronavírus: revisão integrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**. 34 2021. DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AR01141>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/nqnKkznSYGrjBkSRSM3LxfJ/>. Acesso em: 09 set. 2021.

SANAR SAÚDE. Linha do Tempo do Coronavírus no Brasil. 19 Mar. 2020. Disponível em: <https://www.sanarmed.com/linha-do-tempo-do-coronavirus-no-brasil>. Acesso em: 13 set. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental Health: strengthening our response**, 30 Mar. 2018. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 11 set. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental Health**. 2 Out. 2019. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>. Acesso em: 15 set. 2021.