

**CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA
GRADUAÇÃO BACHAREL EM PSICOLOGIA**

**ELIANE ALVES DE OLIVEIRA BORBA
ERICKA MARIA DOS SANTOS MORAES FERREIRA
MARIA NOELE DE SOUSA FREITAS**

**TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: O DESENVOLVIMENTO DURANTE A PANDEMIA
DA COVID-19**

RECIFE

2022

ELIANE ALVES DE OLIVEIRA BORBA
ERICKA MARIA DOS SANTOS MORAES FERREIRA
MARIA NOELE DE SOUSA FREITAS

**TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: O DESENVOLVIMENTO DURANTE A PANDEMIA
DA COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro
Universitário Brasileiro – UNIBRA, como parte dos requisitos
exigidos para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia,
sob a orientação do Professor Orientador Douglas Batista.

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

B726t Borba, Edite Maria da Silva
Transtornos de ansiedade: o desenvolvimento durante a pandemia da
COVID-19 / Eliane Alves de Oliveira Borba, Ericka Maria dos Santos
Moraes Ferreira, Maria Noele de Sousa Freitas. - Recife: O Autor, 2022.
32 p.

Orientador(a): Me. Douglas Batista de Oliveira.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Psicologia, 2022.

Inclui Referências.

1. Pandemia da COVID-19. 2. Ansiedade. 3. Transtornos de
ansiedade. I. Ferreira, Ericka Maria dos Santos Moraes. II. Freitas, Maria
Noele de Sousa. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 159.9

DEDICATÓRIA

Dedicamos o resultado desta caminhada acadêmica em primeiro lugar à Deus, pois sabemos que, sem Ele, não teríamos sequer iniciado esta pesquisa, à nossa família, base da nossa força, a todos os nossos amigos, professores e colegas de curso pelos bons momentos vividos, essenciais para o nosso bem-estar social e intelectual.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, ao nosso senhor Deus, que se fez presente em nossa caminhada e fez com que nossos objetivos fossem alcançados, principalmente durante esse tempo de aprendizados, aos familiares e amigos por todo o apoio, ajuda e companheirismo, aos professores Nathália da Fonte e Douglas Batista, que contribuíram para a realização deste trabalho, por terem sido nossos orientadores e terem desempenhado tal função com dedicação, empenho e excelência e a todos os professores do curso de Psicologia desta instituição que nos forneceram todas as bases necessárias para a realização desta conquista.

Agradecemos com profunda admiração pelo vosso profissionalismo.

“O amor e a razão são como as duas asas de um pássaro: Necessárias”.

Alfredo Simonette

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	09
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	11
2.1	Ansiedade – Transtornos de Ansiedade e Sintomas.....	11
2.1.1	Pandemia.....	16
2.1.1.1	Saúde Mental e Pandemia	18
3	METODOLOGIA.....	21
4	RESULTADOS.....	22
5	DISCUSSÃO	24
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
7	REFERÊNCIAS	28

TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: O DESENVOLVIMENTO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Eliane Alves de Oliveira Borba

Ericka Maria dos Santos Moraes Ferreira

Maria Noele de Sousa Freitas

Professor orientador: Prof. Me. Douglas Batista de Oliveira

Resumo:

A pandemia da COVID-19 vem refletindo inúmeros fatores estressores que desencadeiam a ansiedade. Devido ao cenário de isolamento social, o fechamento de inúmeros estabelecimentos, adequação repentina a novas condições de trabalho e educação, desorganização da gestão política no Brasil, caos e superlotações em hospitais no início da pandemia, números gigantescos de óbitos entre outros fatores que resultou em impacto econômico e mudanças de hábitos comportamentais. **Objetivo:** Descrever como os impactos decorrentes da pandemia podem influenciar no aumento da ansiedade. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, descritivo, retrospectivo sendo estruturado a partir de artigos científicos retirados na plataforma do Scielo, Pepsic, Index Psi, Lilacaz, e Google Acadêmico. **Resultados e Discussão:** Houve um consenso nos estudos encontrados quanto ao aumento de problemas em saúde mental no período pandêmico, referente as diversas situações ocorridas durante esse período como: Distanciamento social, adequações repentinas a condições de trabalho, superlotação em hospitais, taxa de mortalidade, informações imprecisas em relação a doença e insegurança, afetaram a população de forma significativa em várias dimensões acometendo parte da população a sofrimentos psíquicos contribuem negativamente a qualidade de vida produzindo incapacidades aos indivíduos, onde mostrou que devem ser tomados ações dos órgãos públicos e profissionais de saúde mental, onde seja feita uma ação de atenção especial, como a ampliação e estrutura os cuidados com a saúde mental da população.

Palavras-chave: Pandemia da COVID- 19; Ansiedade; Transtornos de Ansiedade.

1. INTRODUÇÃO

No decorrer histórico da sociedade ocorreram diversos acontecimentos relacionados à saúde da humanidade que exigiram mudanças no comportamento social da população, refletindo na sua forma de pensar e lidar com determinadas situações (BATISTA & LOOSSE, 2020). Atualmente estamos vivendo o período da pandemia do COVID-19. No dia 30 de janeiro de 2020, foi oficializada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) a COVID-19 como uma Emergência de Saúde Pública de escala global e no dia 11 de março foi declarada como pandemia, atingindo inúmeros países (KRAERMER; SCHIMIDT, 2020). Em 25 de fevereiro de 2020, essa doença teve seu primeiro caso a ser diagnosticado no Brasil, de acordo com Ministério da Saúde do Brasil (LIMA, 2020). A partir dessa data, a doença foi se propagando e no dia 8 de novembro de 2020 foram registrados 5.653.561 casos confirmados no Brasil, segundo dados da OMS.

A pandemia da COVID-19 é uma doença caracterizada como síndrome gripal de alta transmissibilidade, provocada pelo vírus Sars-CoV-2, representa situação de crise sanitária de amplas dimensões, envolvendo novos e contundentes desafios. Não há precedentes na história recente dos agravos à saúde. A pandemia tem afetado drasticamente o cotidiano de sociedades inteiras, exigindo, em curto espaço de tempo, diferentes arranjos em diversas dimensões da vida. O mundo do trabalho tem sido severamente atingido. (BERNARDO, MAIA e BRIDI, 2020).

Para evitar a progressão dessa patologia, foram recomendadas pela OMS medidas de assepsia das mãos com água e sabão e/ou álcool em gel, assim como o uso de máscaras, e, além disso, evitar aglomerações. Quando houver casos suspeitos, recomenda-se o Isolamento Social (IS), conceitualmente, quando as pessoas não podem sair de suas casas como forma de evitar a proliferação do vírus. Dessa forma, há ainda a recomendação de que as pessoas suspeitas de possuírem o vírus, permaneçam em quarentena por quatorze dias, pois este é o período de incubação do SARS-CoV-2, ou seja, o tempo para o vírus manifestar-se no corpo do indivíduo (OLIVEIRA, 2020). A ansiedade é um fenômeno natural, a qual permite que o indivíduo se prepare para situações diversas. No entanto, transtornos de ansiedade se resumem em respostas inadequadas a estímulos estressores, o que pode propiciar um maior tempo de ansiedade e maior intensidade dos seus sintomas, resultando no comprometimento funcional e sofrimento para os indivíduos (HOSSAIN, 2020).

Atualmente as mídias sociais e esforços por parte dos governantes durante a pandemia têm identificado a compreensão dos efeitos físicos e biológicos da doença, sendo

pouco falado sobre a ligação da doença as questões de saúde mental. O cenário da pandemia trouxe vários efeitos negativos socioeconômicos para a população, o sentimento de impotência e preocupação com o futuro, perdas, luto, ansiedade, medo, o aumento do desemprego que contribuirá para desestruturar muitas famílias, preocupação com a saúde física e risco de contágio entre outros, trouxe o agravamento de quadros de transtornos mentais que já eram conhecidos ou que já existiam, impactando negativamente na saúde mental dos indivíduos e contribuindo para causas de acometimento do transtorno de ansiedade. Já é possível perceber que o impacto psicológico da pandemia na população brasileira é de longo prazo e exigirá da sociedade e do governo uma atenção redobrada para saúde mental. No entanto, o fato é que ainda não conhecemos o desfecho da batalha contra a COVID-19, mas é incontestável que a saúde mental tenha entrado no destaque de nossas prioridades. Considerando-se a grave crise na saúde pública que estamos vivenciando, agravada mais recentemente pela pandemia causada pela COVID-19 (DA SILVA, F. R. C., VITORIANO, F. S., NETO, G. P. D. S., BEZERRA, M. D. H. O. 2020).

O presente trabalho buscou reunir informações sobre as repercussões observadas na saúde mental da população, principalmente no que diz respeito aos transtornos de ansiedade, refletindo acerca dos desfechos favoráveis e desfavoráveis dentro do processo de crise.

A presente pesquisa tem por objetivo geral, descrever os efeitos biopsicossociais que a pandemia do COVID-19 causou nos indivíduos que são acometidos de algum transtorno de ansiedade durante o período pandêmico. A partir disso, o artigo busca: explicar o que é a ansiedade, transtornos de ansiedade e como surgiu a pandemia do COVID -19 e os impactos em relação a saúde mental dos indivíduos.

Este trabalho buscou responder a seguinte pergunta: Quais os impactos causados pela pandemia do COVID – 19 em relação aos indivíduos que sofrem transtornos de ansiedade?

Além de buscar entender como uma crise se apresenta em termos de estágios de evolução do problema de saúde pública e a extrema importância que deve ser dada aos cuidados com a saúde mental.

O presente estudo apresenta uma revisão bibliográfica, descritiva de estudos publicados, realizado nos anos de 2013, 2014, 2016, 2020 e 2021 em português, retrospectivo sendo estruturado a partir de artigos científicos retirados na plataforma do Scielo (Scientific Eletronic Library Online), Pepsic, Index Psi, Lilacaz (Literatura Latino- - Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), e Google Acadêmico.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Ansiedade - Transtornos de Ansiedade e Sintomas

Segundo o DSM-5 ansiedade é um Transtorno Mental, isto é, uma doença. Está associada ao medo em extremo, momentos de ansiedade excessivos, e perturbações comportamentais. O medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura. O medo pode estar relacionado a uma experiência traumática que o indivíduo tenha vivenciado ou tenha sido relatada a ele, esse medo pode ser real ou irreal (American Psychiatric Association, 2014).

A ansiedade encontra-se na maioria das vezes associadas a tensão muscular, preocupação relacionado ao perigo futuro e comportamentos de alerta ou esquiva. A ansiedade normal está associada a um bem-estar físico, mental, social e ao equilíbrio emocional. Neste momento o indivíduo vivencia uma emoção (ansiedade) controlada e essencial para a sua saúde mental. Já os momentos de ansiedade patológica advêm de uma sensação de descontrole dos estados citados no texto anterior passando a ter níveis de ansiedade alterado saindo da zona de conforto, tendo assim, essa emoção em níveis altíssimo ocorrendo as crises de ansiedade. Ansiedade patológica é um estado de desequilíbrio mental, emocional, comportamental, social, físico e outros. Nesse momento a pessoa cria defesas onde experimentará um desejo de luta ou fuga dependendo da situação exposta, com a ansiedade em excesso a pessoa tenta lutar contra a situação, mas, não dá conta de controlar tudo que está sentindo, assim, acaba usando a fuga, evitando lugares, pessoas, animais e situações onde se sinta ameaçada (ROLIN, J. A., OLIVEIRA A. R. & BATISTA, E. C. 2020).

Segundo Falcone (2016), ansiedade é um estado de desequilíbrio emocional que respostas cognitivas, afetivas, fisiológicas e comportamentais, abrange referindo-se à uma resposta de autoproteção. Tal transtorno pode expressar-se de diversas formas, podendo haver uma predisposição genética, fatores ambientais/sociais (o meio em que o indivíduo está inserido) e até mesmo histórico familiar (ROLIM; BATISTA, 2020).

Assim, a ansiedade encontra-se na maioria das vezes associada à preocupação excessiva, pensamentos que remetem à eventos futuros e sensação de inquietude que pode gerar uma angústia persistente e incontrolável (ROLIM; BATISTA, 2020).

Os transtornos de ansiedade são quadros clínicos em que os sintomas são primários, ou seja, que não consequentes de outras condições psiquiátricas como a psicose, a depressão, o transtorno de desenvolvimento, o transtorno hipercinético, entre outros. De acordo com os critérios estabelecidos no DSM-V apresentam que o diagnóstico do transtorno de ansiedade deve ser feito quando for identificada a ocorrência frequente e intensa de diferentes sintomas, quando a ansiedade atinge graus muito elevados e contínuos, ela sim pode ser considerada prejudicial ao organismo, pois fará com que este permaneça em constante estado de alerta, representando, assim as patologias denominadas como transtornos de ansiedade (OBELAR, 2016, p.6).

Segue abaixo alguns dos tipos de transtornos ansiosos segundo o DSM-V (2014) são: transtorno de pânico, transtorno de ansiedade social, transtorno de ansiedade de separação, Fobia específica, transtorno de ansiedade generalizada, agorafobia entre outros.

TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

Transtorno de pânico	No transtorno de pânico, o indivíduo experimenta ataques de pânico inesperados recorrentes e está persistentemente apreensivo ou preocupado com a possibilidade de sofrer novos ataques de pânico ou alterações desadaptativas em seu comportamento devido aos ataques de pânico (p. ex., esquiva de exercícios ou de locais que não são familiares). Os ataques de pânico são ataques abruptos de medo intenso ou desconforto intenso que atingem um pico em poucos minutos, acompanhados de sintomas físicos e/ou cognitivos. Os ataques de pânico com sintomas limitados incluem menos de quatro sintomas. Os ataques podem ser esperados, como em resposta a um objeto ou situação normalmente temido, ou inesperados, significando que o ataque não ocorre por uma razão aparente. Eles funcionam como um marcador e fator prognóstico para a gravidade do diagnóstico, curso e comorbidade com uma gama de transtornos, incluindo, mas não limitados, os transtornos de ansiedade (p. ex., transtornos por uso de substância, transtornos depressivos e psicóticos). O ataque de pânico pode, portanto, ser usado como um especificador descritivo para qualquer transtorno de ansiedade, como também para outros transtornos mentais
Transtorno de ansiedade social	No transtorno de ansiedade social (fobia social), o indivíduo é temeroso, ansioso ou se esquiva de interações e situações sociais que envolvem a possibilidade de ser avaliado. Estão inclusas situações sociais como encontrar-se com pessoas que não são familiares, situações em que o indivíduo pode ser observado comendo ou bebendo e situações de desempenho diante de outras pessoas. A ideação cognitiva associada é a de ser avaliado negativamente pelos demais, ficar embaraçado, ser humilhado ou rejeitado ou ofender os outros
Transtorno de ansiedade de separação	O indivíduo com transtorno de ansiedade de separação é apreensivo ou ansioso quanto à separação das figuras de apego até um ponto em que é impróprio para o nível de desenvolvimento. Existe medo ou ansiedade persistente quanto à ocorrência de danos às figuras de apego e em relação a eventos que poderiam levar a perda ou separação de tais figuras e relutância em se afastar delas, além de pesadelos e sintomas físicos de sofrimento. Embora os sintomas se desenvolvam com frequência na infância, também podem ser expressos durante a idade adulta.

Fobia específica	Os indivíduos com fobia específica são apreensivos, ansiosos ou se esquivam de objetos ou situações circunscritas. Uma ideação cognitiva específica não está caracterizada nesse transtorno como está em outros transtornos de ansiedade. Medo, ansiedade ou esquiva é quase sempre imediatamente induzido pela situação fóbica, até um ponto em que é persistente e fora de proporção em relação ao risco real que se apresenta. Existem vários tipos de fobias específicas: a animais, ambiente natural, sangue-injeção-ferimentos, situacional e outros.
Transtorno de ansiedade generalizada	As características principais do transtorno de ansiedade generalizada são ansiedade e preocupação persistentes e excessivas acerca de vários domínios, incluindo desempenho no trabalho e escolar, que o indivíduo encontra dificuldade em controlar. Além disso, são experimentados sintomas físicos, incluindo inquietação ou sensação de “nervos à flor da pele”; fadigabilidade; dificuldade de concentração ou “ter brancos”; irritabilidade; tensão muscular; e perturbação do sono
Agorafobia	Os indivíduos com agorafobia são apreensivos e ansiosos acerca de duas ou mais das seguintes situações: usar transporte público; estar em espaços abertos; estar em lugares fechados; ficar em uma fila ou estar no meio de uma multidão; ou estar fora de casa sozinho em outras situações. O indivíduo teme essas situações devido aos pensamentos de que pode ser difícil escapar ou de que pode não haver auxílio disponível caso desenvolva sintomas do tipo pânico ou outros sintomas incapacitantes ou constrangedores. Essas situações quase sempre induzem medo ou ansiedade e com frequência são evitadas ou requerem a presença de um acompanhante

Fonte: American Psychiatric Association (2014).

Barlow (2016) conceitua o transtorno de pânico como um medo adquirido de algumas sensações corporais relacionadas. Nesse transtorno obtemos alguns sintomas clássicos da ansiedade, como medo, sudorese, sensações de falta de ar e até palpitações, porém no Transtorno de Pânico todos esses sintomas vêm acompanhados dos ataques de pânico, que são picos de ansiedade extremas que ocorrem de forma distintas e inesperadas, acompanhadas de sensação de morte, e de enlouquecimento.

Segundo do DSM - V, a agorafobia é a ansiedade que ocorre quando se está em um lugar público ou lotado, do qual uma possível fuga é difícil, ou a ajuda pode não estar prontamente disponível. É caracterizada pelo medo de que um ataque de pânico ou sintomas semelhantes ao pânico possam ocorrer nessas situações. Indivíduos com agorafobia, portanto, se esforçam para evitar tais situações ou locais.

As características essenciais do transtorno de ansiedade generalizada são a ansiedade e a preocupação excessiva acerca de diversos eventos ou atividades. A intensidade, a duração ou a frequência da ansiedade é desproporcional à probabilidade real ou ao impacto do evento antecipatório. Os adultos com transtornos de ansiedade generalizada frequentemente se preocupam com circunstâncias rotineiras da vida, com

possíveis responsabilidades no trabalho, saúde e finanças, com a saúde dos membros da família, com possíveis desgraças com seus filhos ou até com questões menores. Os indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada relatam sofrimento subjetivo devido à preocupação constante e prejuízo relacionado ao funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes de suas vidas (APA, 2014).

A característica essencial do Transtorno de Ansiedade Social (TAS) é um medo e a ansiedade acentuados ou intensos, de situações sociais nas quais o indivíduo pode ser avaliado pelos outros. A possibilidade de ser avaliado negativamente provoca nele intensa ansiedade, fazendo com que, muitas vezes, evite esses momentos. O medo e a ansiedade são desproporcionais à ameaça real apresentada pela situação social e o contexto sociocultural, provocando esquivas persistentes que duram, geralmente, mais de seis meses. Tal quadro causa sofrimento clinicamente significativo e prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da sua vida. 9 (APA, 2014).

Uma característica da fobia específica é que o medo ou ansiedade está associado à presença de uma situação ou objeto particular, que pode ser denominado estímulo fóbico. Os objetos temidos ou as categorias das situações são apresentados como especificadores. Para o diagnóstico de fobia específica, o medo ou a ansiedade é desproporcional em relação ao perigo real apresentado pelo objeto ou situação ou mais intenso do que é considerado necessário. O sofrimento causado deve ser clinicamente significativo, ou o indivíduo deve apresentar prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida (APA, 2014).

Conforme o DSM-V, o transtorno de estresse pós-traumático é caracterizado como um conjunto de sintomas que são apresentados após a exposição a um evento traumático, que podem ser de diversas naturezas, dentre elas agressões, acidentes, catástrofes entre outros.

Ratifica-se deste modo, a importância da compreensão do quadro através de um adequado diagnóstico para a realização da apropriada indicação de tratamento e prognóstico. A avaliação psicológica, através de técnicas específicas, pode colaborar para que o transtorno seja detectado mais rápido e com mais precisão, resultando numa indicação de tratamento que leve à diminuição do sofrimento do paciente e proporcione uma melhor qualidade de vida a ele. A avaliação psicológica é um processo científico que, através de variados métodos e técnicas, pode empenhar-se em compreender, descrever e classificar o

comportamento de um indivíduo. Ela se constitui num processo integrado, que utiliza técnicas apropriadas para diagnosticar o problema de um dado caso, visando indicar alguma intervenção (Pasquali, 2001). Uma das técnicas utilizadas para a avaliação psicológica são os testes psicológicos que, segundo Pasquali (2001), caracterizam-se como um conjunto predefinido de tarefas que o sujeito precisa executar numa situação geralmente artificializada ou sistematizada em que o comportamento do sujeito vai ser observado, compreendido e descrito.

Segundo Vorkapic e Rangé (2011) na população adulta em geral o transtorno de ansiedade vem crescendo exponencialmente. Entre os transtornos psiquiátricos os transtornos de ansiedade estão entre os mais frequentes, com prevalências de 12,5% ao longo da vida e 7,6% no ano. Os sintomas ansiosos são os mais comuns, podendo ser encontrados em qualquer pessoa em diferentes períodos da vida.

Como versa Schmldt (2020), na situação atual que estamos vivenciando decorrente da pandemia do COVID-19, os impactos na saúde mental da população são alarmantes. Um estudo realizado na China e publicado em 2020 revelou que os sintomas de ansiedade das populações mais expostas à possibilidade de contaminação pelo novo Corona Vírus aumentaram significativamente (SILVA; *et. al*, 2020).

A relevância dos aspectos emocionais durante casos epidêmicos tem levado os autores Barros e Lima *et al* (2020), a identificar, junto à pandemia do COVID-19, uma “pandemia do medo” ou a “corona fobia” (sensação de medo e preocupação constante durante a pandemia, gerando ansiedade diante da possibilidade de contrair o Corona Vírus). Ademais, pesquisas apontam que indivíduos que não seguiram mais rigorosamente as medidas de quarentena apresentaram uma menor prevalência de quadros ansiosos, comparados aos mais afetados pelo isolamento (BARROS *et al*, 2020).

Um estudo realizado por Pancani (2020), relacionou a quarentena e/ou distanciamento social com o aumento da ansiedade. Outros autores como Gonzaga e Koopmam (2020), notaram mudanças no comportamento de vários indivíduos, relacionado a esse período Kriaucioniene (2020). Tais mudanças se resumem na diminuição da atividade física e no aumento de ingestão de bebidas alcoólicas, as quais têm relação direta com a ansiedade (RIBEIRO, 2019).

De acordo com Mahase (2020), ao comparar o patógeno da COVID 19 com outros vírus causadores da SARS (Síndrome Respiratória Aguda), e da MERS (Síndrome Respiratória do Oriente Médio), ele apresenta uma letalidade menor, no entanto, devido a sua maior virulência, os números de óbitos foram elevados. Nesse cenário, inúmeras notícias sobre os dados da COVID -19 são expressas, sendo algumas verdadeiras e outras falsas. Essas informações, quando são errôneas, têm a capacidade de instalar sentimento de incerteza e medo para as pessoas, o que agrava a ansiedade. Segundo Vasconcelos (2020), as pessoas relatam estar mais expostas às informações, seja pelo número de infecção, seja pela quantidade de mortes, apresentam maior chance de terem transtornos psicológicos.

Ainda nesse cenário, com o intuito de diminuir a aglomeração social, inúmeros estabelecimentos como shoppings, universidades e comércio em geral foram fechados. Tal situação refletiu num impacto econômico, visto que a taxa de desemprego aumentou, assim como a falência de várias empresas. Conforme Costa, Komatsu e Oliveira (2020), indivíduos que passaram por prejuízo econômico apresentaram duas vezes mais chances de ter ansiedade ao comparar com pessoas que não passaram por essa situação, o que acaba contribuindo para tal comprometimento psicológico.

2.1.1 Pandemia

No dia 11 de março de 2020, a Organização mundial de Saúde (OMS), declarava uma pandemia causada pela corona vírus. De acordo com a OMS, pandemia é quando uma doença se dissemina em todos os continentes com transmissão de pessoa para pessoa. A Pandemia do COVID -19, como ficou conhecida, não é a primeira a assolar a humanidade e disseminar parte significativa da população, deixando consequências físicas, emocionais e econômicas. As pandemias e epidemias fazem parte da história, no Egito foi encontrado vestígios de tuberculose em múmias (ROSEN, 1993). A peste negra (1348), a cólera (1854), a varíola (sec.XVI), e vírus gripais: gripe russa (1889), gripe espanhola (1914-1918) até então, a mais grave das pandemias, que infectou 40% da população mundial. A última pandemia declarada pela OMS foi em 2009, com a gripe A H1N1.

No ano de 2020, o mundo parou diante de uma pandemia, causada por um vírus agressor, de rápida contaminação e proliferação, o COVID - 19, ou corona vírus. Diante disso, seguiu-se mundialmente, estratégias da Organização Mundial de Saúde, e dos países para conter esse vírus que rapidamente se alastrou causando centenas de milhares de

mortes e danos a economia mundial e afetando consideravelmente a saúde mental das pessoas. (WHO, 2021).

A preocupação com a saúde mental da população se intensifica durante uma grave crise social. A pandemia da *Corona vírusDisease 2019* (COVID-19) pode ser descrita como uma dessas crises, a qual tem se caracterizado como um dos maiores problemas de saúde pública internacional das últimas décadas, tendo atingido praticamente todo o planeta (World Health Organization (WHO, 2020). Um evento como esse ocasiona perturbações psicológicas e sociais que afetam a capacidade de enfrentamento de toda a sociedade, em variados níveis de intensidade e propagação (MINISTÉRIO DA SAUDE DO BRASIL, 2020). Esforços emergenciais de diferentes áreas do conhecimento - dentre elas a Psicologia - são demandados a propor formas de lidar com o contexto que permeia a crise.

A COVID -19, nome da síndrome respiratória ocasionada pelo novo corona vírus, foi inicialmente detectada em 2019 na cidade de Wuhan, capital da província da China Central. Ela atingiu as pessoas em diferentes níveis de complexidade, sendo os casos mais graves acometidos de uma insuficiência respiratória aguda que requer cuidados hospitalares intensivos - incluindo o uso de ventilação mecânica Centers for DiseaseControlandPrevention (CDC). Até meados de abril de 2020 haviam sido contabilizados mais de dois milhões de casos notificados e quase 150 mil mortes no mundo, com os Estados Unidos (EUA) liderando a quantidade de óbitos (mais de 25 mil). A facilidade de propagação, a falta de conhecimento sobre o vírus e o aumento exponencial do número de contágios fez com que a Organização Mundial de Saúde (OMS) elevasse a doença ao status de pandemia em março de 2020 (WHO, 2020).

A China alcançou o status de único país a começar a viver os efeitos posteriores da crise em abril de 2020, passando a atuar no auxílio às nações que ainda estavam em estágios iniciais da pandemia, a exemplo da Itália e Estados Unidos. O Brasil, na terceira semana de abril de 2020, havia ultrapassado trinta mil casos confirmados, com mais de 1.500 mortes e taxa de mortalidade em torno de 5,5%. O país vivia o período inicial da crise, com elevado grau de subnotificação - principalmente pela baixa quantidade de testes realizados na população até então - e ainda buscava reestruturar seu sistema de saúde para comportar o maior número de doentes possível (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). Ressalta-se que nem mesmo a China descarta a possibilidade de uma segunda onda de infecções, talvez mais abrangente que a primeira, seja devido ao relaxamento com os cuidados

relacionados ao isolamento, seja pela possibilidade de um novo contágio, situação ainda em estudo (BIKBOV & BIKBOV, 2020).

A taxa de mortalidade da COVID-19 tem se mostrado superior à das gripes periódicas, a exemplo do grupo *Influenza* (L. Li *et al.*, 2020). A falta de imunização frente a esse vírus e, principalmente, sua elevada facilidade de propagação têm caracterizado a emergência do problema de saúde pública internacional (SOHRABIEF *et al.*, 2020). Já é uma marca da pandemia da nova corona vírus que fração significativa das pessoas com sintomas da COVID-19 tende a demandar atendimento quase que simultaneamente, de modo a superlotar os sistemas de saúde. Isso tem ocorrido em virtude do medo disseminado a respeito da doença e/ou da severidade de alguns sintomas - febre e falta de ar, principalmente -, o que provoca dificuldades, em cadeia, nos sistemas de saúde de todo o mundo (BROOKS *et al.*, 2020). Essa demanda súbita por assistência imediata sobrecarrega todos os níveis de atenção, especialmente o terciário (hospitalar, de medicina intensiva), desencadeando crises na saúde pública tanto de países em desenvolvimento quanto em países ricos, quase que ao mesmo tempo e em todos os continentes, situação sem precedentes ao longo das últimas décadas (MAHASE, PEEREIF, WHO, 2020).

2.1.1.1 – Saúde Mental e Pandemia

A preocupação com a saúde mental (SM) da população aumenta no decorrer de uma difícil crise no âmbito social, como é o caso da pandemia da COVID-19, que tem se qualificado como um dos grandes problemas de saúde pública do Brasil e do mundo nas últimas décadas (WHO, 2020), onde é importante acrescentar que os brasileiros podem sofrer impactos psicológicos e sociais em vários níveis de intensidade e gravidade (FIOCRUZ, 2020). Durante uma pandemia, o medo intensifica os níveis de estresse e ansiedade em pessoas saudáveis e aumenta os sintomas daquelas com transtornos mentais pré-existentes (RAMIREZ-ORTZ *et al.*, 2020), pacientes diagnosticados com COVID-19 ou com suspeita de infecção podem experimentar emoções intensas e reações comportamentais, além, da culpa, medo, melancolia, raiva, solidão, ansiedade, insônia, etc.

Estes estados podem evoluir para transtornos como ataques de pânico, Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), sintomas psicóticos, depressão e suicídio. Sobretudo preponderantes em pacientes em IS, no qual o estresse tende a ser o mais prevalente (BROOKS *et al.*, 2020).

Diante deste quadro, estima-se que um terço ou metade da população mundial apresente algum tipo de transtorno mental, manifestando-se conforme a força do evento e o estado de vulnerabilidade social, o tempo e a efetividade das ações governamentais no contexto social ao longo da pandemia de COVID-19 (FIOCRUZ, 2020). O guia preliminar de como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referente ao surto da COVID-19, é um documento governamental específico para área de saúde mental que aborda orientações, com base na OMS e de agências locais ou governamentais de saúde pública, que elucidam como lidar com aspectos psicossociais e da saúde mental alusivo ao surto de COVID-19, por se tratar de uma emergência comunitária (GAGLIATO, 2020). Este guia está dividido em três relevantes pontos: (1) questões relacionadas à SM em emergências comunitárias da COVID-19, salientando o estresse e a preocupação, em trabalhadores da linha de frente, o estigma e vulnerabilidades sociais; (2) nos contextos de atenção em SM, tais como, a rede de atenção psicossocial, estruturas locais de condução e apoio, ambientes protetivos, tratamentos para sociedade em geral e perspectivas a longo prazo; e (3) ênfase para seis intervenções, sendo estas, ajudar no estresse em idosos, fornecer apoio as pessoas com deficiência, ajudar as crianças e adultos a lidar com o IS, apoiar os pesquisadores da área de saúde e os agentes comunitárias (GAGLIATO, 2020). De acordo com Pimentel e Silva (2020), é preciso realçar às primordialidades de separar os efeitos psicológicos produzidos na situação de pandemia de COVID-19, das dimensões relacionadas ao sofrimento humano, isto é, entendê-la e contextualizá-la, além de prover políticas de redução de vulnerabilidades e discernir as demandas particulares de cada população.

No Brasil, diante da decorrência da pandemia de COVID-19, foi decretado pelo governo federal, por meio da portaria nº 340, de 30 de março de 2020, recomendações sobre medidas para o enfrentamento da emergência em Saúde Pública de importância Nacional decorrente de infecção humana pela COVID-19, no âmbito das Comunidades Terapêuticas. Este documento também cita as medidas de IS, revelando a necessidade dos indivíduos com suspeita do vírus e sintomáticos permanecerem em isolamento, como meio de diminuir a progressão e disseminação do vírus, resultando em controle, e menores taxas de morbidade e mortalidade (DOU, 2020). Nesta perspectiva, o isolamento social (IS) tem como principal objetivo restringir o contato entre as pessoas, buscando reduzir as chances de contaminação do vírus e, assim, a procura pelos serviços de saúde e o número de mortes (AQUINO *et al*, 2020).

No entanto, é preciso acrescentar que mesmo diante destes benefícios que o IS traz que ao vivenciar esta restrição social pode ocasionar consequências na SM dos indivíduos. Nota-se que alguns estressores durante o IS são: afastamento de familiares e amigos, a constante incerteza quanto a duração deste isolamento, o acúmulo de tarefas durante as atividades de homeschooling e homeworking, etc.(BROOKS) et al., 2020). Ainda nesse contexto, durante o processo de IS foi decretado em vários países, inclusive no Brasil, medidas que determinaram o fechamento de universidades, escolas, edifícios de escritórios, shoppings, comércios em geral, entre outros. Estas medidas geraram um profundo impacto na economia global (WILDER – SMITH & FREEDMAN, 2020). E os grandes avanços no número de novos casos estão fazendo com que os governos locais aumentem ainda mais suas restrições, tendo como um bom exemplo disso, a limitação de bairros, cidades, estados e até bloqueio de fronteiras e entrada de estrangeiros nos países. Diante disto, salientamos que referente a esta situação complexa, se faz importante preservar e respeitar os direitos humanos (WILDER – SMITH & FREEDMAN, 2020).

Pensando nas consequências do IS, um dos principais gatilhos para o surgimento do estresse é o sentimento de perda do direito de ir e vir, que ocasiona um estado de negação da gravidade da doença, e automaticamente a desconsideração da relevância do IS por meio de suas atitudes e comportamentos frente ao problema (BROOKS et al., 2020). Logo, observar-se que existem diversos fatores que podem contribuir para manifestações ansiosas e depressivas em pessoas em Isolamento Social por uma pandemia, ambos podem ser destacados uma reação ao estresse. Percebe-se que a falta de controle nessa circunstância é constante, pois em muitos casos o contexto impossibilita que o indivíduo saiba o tempo preciso em que a crise será solucionada. Este sentimento de incerteza, como também os limites impostos pelas medidas preventivas de IS, havendo a chance de alterações nos planos futuros de modo drástico, além da separação brusca do ambiente social ou familiar do indivíduo, se tornam catalisadores constantes para o surgimento de sintomas ansiedade e até mesmo depressão (RAMIREZ- ORTZ *et al*, 2020).

No entanto, não é aparente a devida organização para estas consequências no Brasil, por exemplo, o Governo Federal vem ignorando abertamente assuntos que envolvam a SM, como também os conselhos de classe dos profissionais de SM não estão conseguindo alcançar estes profissionais devidamente com instruções e medidas preventivas voltadas os profissionais da Psicologia e Psiquiatria (ARAUJO E MACHADO, 2020). A pandemia de COVID-19 tem posto em pauta sobre tudo a saúde física dos indivíduos como também a saúde mental visto que, para além de pensar nos efeitos

psicológicos do IS, pesquisadores têm discutido sobre as estratégias de enfrentamento para tornar o período de distanciamento social menos adoecedor (C. WANG *et al*, 2020).

Pensando nas consequências do isolamento, não se pode deixar de citar que além do impacto econômico e na dimensão social, percebe-se um abalo na dimensão emocional dos indivíduos. É necessário pensar em estratégias de enfrentamento e intervenções que incluem as dimensões sociais como: assistência social e apoio familiar e psicológicas como: acompanhamento através da psicoterapia on-line, psiquiatria on-line e tele consulta. Logo, em tempos de crise é fundamental criar manejos para o fortalecimento da SM do indivíduo (WHO *et al*, 2020). Dessa maneira é primordial haver uma união dos saberes de profissionais da área de SM com a secretária de saúde local, se fazendo necessário uma comunicação clara a população com atualizações diárias, regulares e precisas sobre o real status do surto de COVID-19, compreendendo o estado de SM em diversos contextos da população e quais são as reais consequências de COVID-19; além de identificar quais são os indivíduos que se encontram em alto risco de cometer violência e até em casos mais graves o suicídio. A partir de que é preciso ofertar intervenções psicológicas pertinentes a depender das necessidades de cada população. Em continuação, três fatores principais devem ser considerados ao desenvolver estratégias de SM: equipes multidisciplinares de SM que incluam médicos, psiquiatras, psicólogos, enfermeiros, farmacêuticos, etc.; comunicação clara envolvendo atualizações regulares e precisas no surto de COVID-19 e estabelecer serviços de consultoria psicológico via tele saúde (RAMIREZ-ORTZ *et al.*, 2020).

3. METODOLOGIA

Este estudo foi realizado a partir do método de revisão integrativa da literatura com a finalidade sintetizar os resultados obtidos, fornecendo informações amplas e um corpo de conhecimento através destas.

A pesquisa e seleção de artigos se deram em buscas nas plataformas digitais SciELO (Scientific Electronic Library Online), PePSIC, Index Psi, LILACS (Literatura Latino - Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), e Google Acadêmico, disponibilizados entre 2020 e 2021. Utilizamos as palavras chaves: COVID-19; pandemia; ansiedade; transtornos de ansiedade. Inicialmente foram analisados os títulos dos artigos, para eliminar referências repetidas. Em seguida, foram analisados com uma leitura previa dos resumos.

Com o interesse em entender como está o cotidiano atual dos indivíduos que possuem ou desenvolveram algum transtorno de ansiedade durante a pandemia do COVID-19 houve a atenção de incluir estudos até o ano de 2021, para que não houvesse o risco de exclusão de estudos importantes com relevância ao tema.

Constatou-se que há um número significativo de publicações científicas em relação à pesquisa relacionadas a área da Psicologia. Foram pesquisados 23 artigos pertinentes à temática de língua portuguesa, porém foram excluídos 07 estavam inseridos no critério de exclusão: trabalhos científicos com apenas resumos disponíveis, artigos incompletos, cartas ao leitor, e aqueles que não se enquadravam na proposta do tema.

Os resultados serão apresentados em forma integrativa do conteúdo conforme as análises dos resultados, discussão e conclusão.

4. RESULTADOS

<u>AUTOR/ANO</u>	<u>TÍTULO</u>	<u>OBJETIVOS</u>	<u>RESULTADOS</u>
RAMOS, M; SANTOS, E. (2021)	Ansiedade social: adaptação e evidências de validade da forma curta da Social Interaction Anxiety Scale e da Social Phobia Scale para o Brasil.	O presente estudo teve como objetivo adaptar para o contexto brasileiro as versões reduzidas da <i>Social Interaction Anxiety Scale</i> (SIAS) e da <i>Social Phobia Scale</i> (SPS) (SIAS-6 e SPS-6) e produzir evidências de validade.	As evidências de validade discriminante também se mostraram satisfatórias, conseguindo diferenciar grupos por renda e orientação sexual, como esperado pela literatura.
FARO, A; <i>et al</i> (2020)	COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado	O presente artigo reuniu conhecimento científico acerca da saúde mental, da emergência do cuidado e dos	Esforços imediatos devem ser empregados, em todos os níveis e pelas mais diversas áreas de conhecimento, a fim de minimizar resultados ainda mais negativos na saúde mental da população. Cabe,

		aspectos associados à recentemente declarada emergência de saúde pública por conta do novo coronavírus.	enfim, investir em adequada assistência à saúde e, sobretudo, na ciência em geral, para que esse período seja abreviado e que os profissionais de saúde estejam capacitados para os desafios do cuidado.
BARROS, <i>et al</i> (2020)	Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19.	Analisar a frequência de tristeza, nervosismo e alterações do sono durante a pandemia de COVID-19 no Brasil, identificando os segmentos demográficos mais afetados.	As elevadas prevalências encontradas indicam a necessidade de garantir a provisão de serviços de atenção à saúde mental e à qualidade do sono, adaptados ao contexto pandêmico.
ROLIM, J; OLIVEIRA, A; BATISTA, E. (2020)	Manejo da Ansiedade no Enfrentamento da COVID-19	O objetivo deste estudo foi compreender os significados construídos por pacientes de uma clínica psicológica sobre o impacto da pandemia da COVID-19. Além disso, apresentam como técnicas de manejo no enfrentamento da preocupação durante o período de isolamento e distanciamento social.	Conclui-se que é necessário nesse momento de pandemia pensar em mudanças de conceitos e quebra de paradigmas, mesmo que ainda distantes tanto idealizadas, que convergem para um romper de olhares estigmatizados da sociedade para comum a pessoa em sofrimento mental

KRAERMER, SCHMIDT, <i>et al</i> (2020)	Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo corona vírus (COVID-19)	O objetivo do presente estudo foi sistematizar conhecimentos sobre implicações na saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia da nova corona vírus.	Apresentam-se resultados sobre implicações da pandemia na saúde mental, identificação de grupos prioritários e orientações sobre intervenções psicológicas, considerando particularidades da população geral e dos profissionais da saúde.
--	---	---	--

5. DISCUSSÃO

Houve um consenso nos estudos encontrados quanto ao aumento de problemas em saúde mental no período pandêmico. Para Barros et al (2020), as medidas de controle e distanciamento social afetaram a população de forma significativa em várias dimensões. Transtornos mentais, sofrimentos psíquicos e alterações de sono e humor contribuem negativamente para a qualidade de vida e produzem incapacidades nos indivíduos. Principalmente para aqueles que já lidam com alguma doença crônica ou viral, em períodos de pandemia é constatado o surgimento e agravamento desses quadros. Segundo pesquisas, consta Brooks (2020) que analisou o impacto psicológico de uma quarentena pandêmica e constatou que, dentre os principais fatores de estresse, estão: medo da infecção, sentimento de frustração, informações inadequadas, perdas financeiras e afetivas.

A pesquisa ainda mostrou a prevalência elevada desses transtornos em trabalhadores do setor de saúde, e que indivíduos que já tem algum transtorno mental apresentaram níveis maiores de sofrimento psíquico por causa da maior vulnerabilidade emocional e da dificuldade do acesso ao tratamento durante esse período.

Dessa forma, em decorrência do aumento significativo no número de casos de ansiedade, onde houve uma grande proporção refletida na saúde pública, faz-se necessário uma avaliação minuciosa desses indivíduos afetados, de modo que seja possível traçar um plano terapêutico mais apropriado para cada caso. Assim, de acordo com Falcone, et al. (2016), a Escala Cognitiva de Ansiedade (ECOGA) é um instrumento auto avaliativo importante que busca estimar o grau de aceitação relacionada às crenças distorcidas

referentes à ansiedade. Logo, foi realizada uma revisão narrativa bibliográfica com intuito de destacar os principais descritores cognitivos de indivíduos que sofrem com a ansiedade nesse período pandêmico. No decorrer do processo, participaram psicólogos especialistas em terapia cognitivo-comportamental a fim de analisar sobre itens descritores de ansiedade durante a quarentena e medidas de isolamento. (Falcone et al., 2016).

Após todas as etapas do estudo de Falcone et al, foi constatado que o instrumento avaliativo da escala de ansiedade é fundamental para auxiliar na avaliação clínica que antecede o tratamento psicológico, representando uma contribuição importante na redução de sintomas cognitivos da ansiedade, independente de um diagnóstico específico pré-estabelecido. Portanto, tal Escala Cognitiva de Ansiedade pode ser considerada uma medida de avaliação cognitiva indispensável para análise clínica diagnóstica dos indivíduos que sofreram impactos psicológicos durante a pandemia, uma vez que vem crescendo e ganhando cada vez mais espaço na prática da psicologia clínica, porém no Brasil ainda há poucas escalas e literaturas sobre escalas de ansiedade similares que se apoiam na teoria cognitiva. (Falcone et al., 2016).

O trabalho elaborado por Schmidt et al. (2020) também aponta a maior vulnerabilidade dos profissionais de saúde que estiveram na linha de frente. Em seu estudo, foram analisadas as implicações do cenário da pandemia na dimensão psicológica da população, especialmente dos profissionais de saúde, que foram diretamente afetados pelo medo do desconhecido, daquilo que foge do controle e não se tem noção da sua gravidade. Estudos identificaram que sintomas de ansiedade, estresse e até mesmo depressão aumentaram em decorrência do isolamento social, causando prejuízos na saúde mental dos indivíduos. Assim, foi analisada a importância das intervenções psicológicas, como atendimentos em plataformas online propostas psicoeducativas, como cartilhas e materiais informativos, de modo que a população em geral e os profissionais de saúde pudessem expressar suas angústias e emoções negativas, recebendo uma rede reconfortante de apoio e cuidado com a saúde mental. No entanto, desafios continuam presentes no trabalho do psicólogo no Brasil, principalmente devido ao acesso limitado de uma parcela da população à internet, o que dificulta o suporte psicológico necessário nesse momento.

Na pesquisa de Rolim, Oliveira e Batista (2020), a ansiedade é definida como um estado de medo absoluto que paralisa o sujeito de forma exacerbada. Na maioria das vezes, a pessoa perde o controle das emoções, sentimentos e comportamentos, podendo ter uma percepção de vida acelerada e que, ao mesmo tempo, não vai a lugar algum, uma vez que

o que acelera na vida da pessoa com ansiedade são seus pensamentos em relação ao futuro. O indivíduo com ansiedade patológica costuma ter uma reação que faz parte do estado emocional e fisiológico do ser humano responsável por alertar quando há perigo eminente, impulsionando-o a se defender por meio da fuga. Tais sensações foram percebidas na análise, feita pelo referido estudo, das reações e sentimentos que pacientes, cuja hipótese diagnóstica era a “ansiedade”, costumavam expressar por conta dos impactos da pandemia em suas vidas. Além disso, a pesquisa traz técnicas de como lidar com o enfrentamento da ansiedade durante o período de isolamento social, destacando a importância da busca por ajuda psicológica.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desde 2020 estamos vivendo em meio a uma pandemia de SARS-Cov-2 que afetou milhões de pessoas em todo o mundo, gerando incertezas, medos e desencadeando uma série de problemas sociais, econômicos e principalmente psicológicos. Tendo em vista a importância de tal tema, onde o presente trabalho busca nos estudos realizados destacar de maneira geral os impactos da pandemia do COVID-19 no cotidiano dos indivíduos, esclarecendo sobre a relação do distanciamento social, quarentena, medidas de prevenção e de todas as mudanças e restrições desse período turbulento com o agravamento do número de casos de transtornos de ansiedade na população.

Assim, foram realizadas buscas de artigos sobre tal temática e apesar de haver poucas publicações disponíveis por ainda ser um cenário recente, os estudos destacam-se em comum por evidenciar que houve um aumento significativo de problemas em saúde mental no período pandêmico, o que afetou a vida dos indivíduos em várias dimensões, principalmente dos profissionais de saúde da linha de frente.

Dessa forma, o estudo visa salientar a repercussão que a pandemia vem causando na saúde mental, devido à perda de pessoas queridas, isolamento social, preocupação com o futuro, dificuldade financeira, medo da contaminação e do desconhecido, o que aumenta a vulnerabilidade emocional de pessoas com pré-disposição ou não a transtornos de ansiedade.

Logo, os artigos pesquisados trouxeram a importância da intervenção psicológica para que a população em geral e os profissionais de saúde possam expressar suas angústias e medos, ajudando na diminuição dos sintomas de ansiedade. Tais atendimentos podem ser realizados em plataformas online, de modo que as pessoas não deixem de receber a rede de apoio necessária.

Portanto, o impacto psicológico da pandemia na população mundial é imensurável, sendo de grande importância que a sociedade juntamente com o governo tenha um cuidado e atenção intensificada para saúde mental. Apesar de ainda não ter finalizado a batalha contra a COVID-19, há no momento uma significativa diminuição de casos devido ao avanço das vacinas, sendo evidente que o cuidado com o emocional se tornou prioridade, além da valorização do papel do Psicólogo no tratamento do transtorno de ansiedade.

Diante de tal cenário, torna-se cada vez mais significativo, para além da saúde física, deve-se estar atento à saúde mental, já que diante deste efeito pandêmico, como ocorreram e está ocorrendo situações de grande sofrimento, picos de estresse e crises de ansiedade, o que, conseqüentemente, pode alterar as emoções e, até mesmo, o sistema imunológico, pois, mesmo em mundo conectado, o ser humano ainda precisa de interação presencial, da conversa olho no olho, daquele aperto de mão de confiança, do abraço afetuoso e aconchegante, do carinho ou do simples encontro. Os principais efeitos psicológicos observados, nesta pesquisa são a ansiedade da forma patológica, onde geram sentimento de tristeza, insegurança, raiva e confusão, as frustrações, perdas financeiras, o excesso de informações ou de desinformações, o tédio e o medo da doença.

É importante lembrar, que é imprescindível a ampliação da ação de políticas públicas voltadas aos cuidados com a saúde mental da população, principalmente durante e após o período pandêmico, para que as pessoas tenham um atendimento digno.

7. REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. 5.ed., 2014.

ADRIELLY BRITO, GLEICY COSTA, WALQUIRIA SANTOS, Revista JRG de Estudos Acadêmicos - ISSN: 2595-1661 Ano V, Vol. V, n.9, jul.-dez, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.5281/zenodo.5083805>>. Acesso em: 08.07.2021.

AQUINO, 2020 - A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548/4043>>. Acesso em 27.06.2022

BARBOSA, C. *et al.* Orientações para o cuidado e autocuidado em saúde mental para os trabalhadores da FIOCRUZ. 2020 diante da pandemia da doença pelos Sars-Cov-2 (COVID-19). Disponível em :<http://www.iff.fiocruz.br/ARQUIVOS/GUIA_AUTOCUIDADO.pdf>. Acesso em: 13.08. 2021.

BATISTA; LOOSSE. Manejo da Ansiedade no Enfrentamento da COVID-19, 2020. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/343678426_Manejo_da_Ansiedade_no_Enfrentamento_da_Covid-19_Managing_Anxiety_in_Coping_with_Covid-19> Acesso em: 31.08.2021

Barlow, *et al.* .Transtorno de Pânico: Um estudo de sua prevalência na sociedade .2016. Disponível em: <<https://bdttc.unipe.edu.br/wp-content/uploads/2019/12/TCC-MARIA-WILLIANE-mesclado.pdf> > Acesso em: 08.02.2021.

BARROS, MBA *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19 - Epidemiol. Serv. Saúde vol.29 no.4 - Brasília set. 2020 - Epub 20-Ago-2020. Disponível em <http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742020000400021>Acesso em: 03.09.2021.

BERNARDO, MAIA E BRIDI. 2020. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19 - Epidemiol. Serv. Saúde vol.29 no.4 - Brasília set. 2020 - Epub 20-Ago-2020. Disponível em <http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742020000400021> Acesso em: 03.09.2021

BIKBOV & BIKBOV. Saúde mental: a emergência do cuidado. 2020.Disponível em:<<https://www.scielo.br/i/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 12.10.2021

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE – BVS. Ansiedade. Brasil, 2011. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html>. Acesso em: 13.08.2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Plano de contingência nacional para infecção humana pelo novo Coronavírus 2019, Centro de operações de emergências em saúde pública (COE-NCOV). Brasília, 2020a. Disponível em: <<http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/07/plano-contingencia-coronavirus-preliminar.pdf>>. Acesso em: 06.09.2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19: um guia para gestores. Brasília, 2020b. Disponível em: <<http://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%3%bade-Mental-eAten%3%a7%3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%3%a7%3%b5es-paragestores.pdf>>. Acesso em: 06.09.2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 454, de 20 de março de 2020. Declara, em todo o território nacional, o estado de transmissão comunitária do coronavírus (covid-19). Diário Oficial da União. Brasília, 2020c. Disponível em: <<http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-454-de-20-de-marco-de-2020-249091587>>. Acesso em: 06.09.2021.

BRASIL. Presidência da República. Lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020. Dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus responsável pelo surto de 2019. Diário Oficial da União. Brasília, 2020d. Disponível em: <<http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/lei-n13.979-de-6-de-fevereiro-de-2020-242078735>>. Acesso em: 06.09.2021

BROOKS *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>> Acesso em: 12.10.2021.

DA SILVA, F. R. C., VITORIANO, F. S., NETO, G. P. D. S., & BEZERRA, M. D. H. O. Os efeitos da pandemia nos transtornos de ansiedade. *Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica. 2020 (EEDIC)*, 7. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?cluster=4803025102610564371&hl=pt-PT&as_sdt=2005&scioldt=0,5>. Acesso em: 08.10.2021.

DOU, 2020 - A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548/4043>>. Acesso em 27.06.2022.

FARO, A *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 12.10.2021.

FALCONE *et al.* Construção e validade de conteúdo da Escala Cognitiva de Ansiedade em adultos. 2016. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psipesq/v10n1/11.pdf>>. Acesso em: 08.10.2021.

GAGLIATO, 2020 - A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548/4043>>. Acesso em 27.06.2022.

HOSSAIN *et al.* O NOVO CORONAVÍRUS E OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS DA QUARENTENA .2020 . Disponível em: <[file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/8816-Texto%20do%20artigo-40330-1-10-20200423%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/8816-Texto%20do%20artigo-40330-1-10-20200423%20(1).pdf)> Acesso em 09.07.2021

KRAERMER, SCHMIDT, *et al.* Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19).2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/L6j64vKkynZH9Gc4PtNWQng/?lang=pt>> Acesso em 09.07.2021.

MAHASE; PEEREIF; WHO, 2020. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. Disponível em :<<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>> Acesso em: 09.07.2022

MIRANDA, RODRIGO, Revista Psicologia e Saúde, v. 12, n. 2, maio/ago. 2020, p. 155-168. Disponível em: <<https://pssaucdb.emnuvens.com.br/pssa/issue/view/39>>. Acesso em: 04.09.2021.

OBELAR. R. M. Avaliação Psicológica nos Transtornos de Ansiedade, 2016. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/147064/000998195.pdf?sequenc>> Acesso em 12.10.2021.

RAMOS, M; SANTOS, *et al.* Ansiedade social: adaptação e evidências de validade da forma curta da *Social Interaction AnxietyScale* e da *Social PhobiaScale* para o Brasil. 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/BmqXsC8xw9jBnH3F5G8YR3y/?lang=pt>>. Acesso em: 12.10.2021

OLIVEIRA, 2020. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. Disponível em: <<file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/scielo-brasil,+493-Texto+do+preprint-650-1-18-20200516.pdf>>. Acesso em 09.04.2021.

PIMENTEL E SILVA, 2020 - A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548/4043>>. Acesso em 27.06.2022

RAMIREZ-ORTZ, 2020 - A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548/4043>>. Acesso em 27.06.2022

ROLIM, J; OLIVEIRA, A; BATISTA, E. Manejo da Ansiedade no Enfrentamento da COVID-19.2020. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/343678426>>. Acesso em: 31.08.2021.

SILVA NETO, B. R. (ORG). Fatores que agravam a ansiedade na pandemia do COVID-19. Disponível em: <<https://sistema.atenaeditora.com.br/index.php/admin/api/artigoPDF/>> Acesso em: 06.09.2021

SILVA, F. R. C.*et al.* Os efeitos da pandemia nos transtornos de ansiedade. Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica [S.l.], v. 7, nov. 2020. ISSN 2446-6042. Disponível em: <<http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/eedic/article/view/4274>>. Acesso em: 06.09.2021

WILDER-SMITH; FRIEDMAN 2020 - A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548/4043>>. Acesso em 27.06.2022

WHO, 2020. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. Disponível em :<<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>> Acesso em: 09.07.2022