

**Efeitos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população: uma
revisão integrativa**

**The effects of the COVID-19 pandemic on the mental health of the
population: an integrative review**

**Efectos de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de la población:
una revisión integradora**

DOI:10.34119/bjhrv7n2-284

Originals received: 03/01/2024

Acceptance for publication: 03/22/2024

Luara Bela Rocha Gomes

Graduanda em Odontologia

Instituição: Faculdade UNIRB

Endereço: Teresina, Piauí, Brasil

E-mail: luara.gomes.7140@gmail.com

Carlos Wagner Leal Cordeiro Júnior

Graduando em Medicina

Instituição: Universidade Nove de Julho (UNINOVE) - campus Mauá

Endereço: Mauá, São Paulo, Brasil

E-mail: carlosleal9847@gmail.com

Liana Érisa Linhares de Sousa

Graduanda em Medicina

Instituição: Centro Universitário Inta (UNINTA)

Endereço: Itapipoca, Ceará, Brasil

E-mail: erissalds@gmail.com

Liliany Mara Silva Carvalho

Graduada em Psicologia

Instituição: Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM)

Endereço: Diamantina, Minas Gerais, Brasil

E-mail: dra.carvalholiliany@gmail.com

José Heltôn Borges de Carvalho

Mestre em Educação

Instituição: Faculdade do Oeste Potiguar (FAOP)

Endereço: São Miguel, Rio Grande do Norte, Brasil

E-mail: helton.borges@gmail.com

Vaneska Carvalho de Amorim

Mestra em Educação

Instituição: Faculdade do Oeste Potiguar (FAOP)

Endereço: São Miguel, Rio Grande do Norte, Brasil

E-mail: vaneskalmeida@hotmail.com

Reinaldo Dias Caldas

Doutorando em Motricidade Humana
Instituição: Logos University International (UNILOGOS)
Endereço: Miami, Flórida, Estados Unidos
E-mail: professorreinaldocaldas@gmail.com

Anderson Odilon dos Santos

Mestre em Políticas Públicas em Saúde
Instituição: Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ)
Endereço: Brasília, Distrito Federal, Brasil
E-mail: andersonodilon14@gmail.com

RESUMO

A pandemia de COVID-19 provocou um impacto sem precedentes na saúde mental global, gerando preocupações sobre os efeitos adversos a curto e longo prazo. Este artigo de revisão integrativa analisa os principais efeitos da pandemia na saúde mental da população. Tem como objetivo compilar e analisar os achados da literatura científica sobre os efeitos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população, identificando padrões de resposta emocional, fatores de risco e estratégias de enfrentamento. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, utilizando bases de dados como Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Portal de Periódicos CAPES, Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Latindex. Foram incluídos artigos publicados entre janeiro de 2019 a janeiro de 2024, que abordassem os impactos psicossociais da pandemia. A análise dos estudos revelou um aumento significativo nos índices de ansiedade, depressão, estresse e outros transtornos mentais durante a pandemia. Fatores como isolamento social, medo da doença, perda de entes queridos, desemprego e incertezas econômicas foram identificados como principais determinantes desses efeitos negativos. A pandemia de COVID-19 exacerbou os desafios existentes em relação à saúde mental, destacando a necessidade de intervenções eficazes para mitigar os impactos psicossociais. A promoção de estratégias de autocuidado, acesso a serviços de saúde mental e apoio comunitário são fundamentais para enfrentar as consequências dessa crise e promover o bem-estar emocional da população.

Palavras-chave: COVID-19, saúde mental, efeitos psicológicos.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has had an unprecedented impact on global mental health, raising concerns about short- and long-term adverse effects. This integrative review article analyzes the main effects of the pandemic on the population's mental health. It aims to compile and analyze the findings of the scientific literature on the effects of the COVID-19 pandemic on the mental health of the population, identifying patterns of emotional response, risk factors and coping strategies. An integrative literature review was carried out using databases such as Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), CAPES Journals Portal, Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Virtual Health Library (VHL) and Latindex. Articles published between January 2019 and January 2024 that addressed the psychosocial impacts of the pandemic were included. Analysis of the studies revealed a significant increase in the rates of anxiety, depression, stress and other mental disorders during the pandemic. Factors such as social isolation, fear of the disease, loss of loved ones, unemployment and economic uncertainty were identified as the main determinants of these negative effects. The COVID-19 pandemic has exacerbated existing mental health challenges, highlighting the need for effective interventions to mitigate psychosocial impacts. The promotion of self-care

strategies, access to mental health services and community support are key to coping with the consequences of this crisis and promoting the emotional well-being of the population.

Keywords: COVID-19, mental health, psychological effects.

RESUMEN

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto sin precedentes en la salud mental mundial, suscitando preocupación por sus efectos adversos a corto y largo plazo. Este artículo de revisión integradora analiza los principales efectos de la pandemia en la salud mental de la población. Su objetivo es recopilar y analizar los hallazgos de la literatura científica sobre los efectos de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de la población, identificando patrones de respuesta emocional, factores de riesgo y estrategias de afrontamiento. Se realizó una revisión bibliográfica integradora utilizando bases de datos como Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), CAPES Journal Portal, Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Biblioteca Virtual en Salud (BVS) y Latindex. Se incluyeron artículos publicados entre enero de 2019 y enero de 2024 que abordaran los impactos psicosociales de la pandemia. El análisis de los estudios reveló un aumento significativo de las tasas de ansiedad, depresión, estrés y otros trastornos mentales durante la pandemia. Factores como el aislamiento social, el miedo a la enfermedad, la pérdida de seres queridos, el desempleo y la incertidumbre económica fueron identificados como los principales determinantes de estos efectos negativos. La pandemia de COVID-19 ha exacerbado los problemas de salud mental existentes, lo que pone de relieve la necesidad de intervenciones eficaces para mitigar los efectos psicosociales. La promoción de estrategias de autocuidado, el acceso a servicios de salud mental y el apoyo comunitario son claves para afrontar las consecuencias de esta crisis y promover el bienestar emocional de la población.

Palabras clave: COVID-19, salud mental, efectos psicológicos.

1 INTRODUÇÃO

No final de 2019, teve início a pandemia de COVID-19 com os primeiros casos de infecção pelo vírus registrados na cidade de Wuhan, na China, os quais se disseminaram rapidamente pelo mundo devido à sua alta capacidade de propagação. Conforme o vírus se alastrava, os países enfrentavam não apenas desafios relacionados à saúde física, mas também fatores que impactaram a saúde mental até os dias atuais, principalmente entre as pessoas em situação de vulnerabilidade (MACEDO J e ADRIANO M, 2020).

O distanciamento social, os lockdowns, as incertezas econômicas e a constante ameaça de contágio contribuíram para a criação de um ambiente de estresse e ansiedade generalizados, afetando indivíduos em todas as esferas da vida (ZHANG Y e MA ZF, 2020). No entanto, além dessas características perceptíveis, é crucial explorar mais profundamente os efeitos da pandemia na saúde mental, compreendendo as nuances de sua influência e identificando estratégias eficazes de mitigação.

Durante os primeiros meses da pandemia, a comunidade científica e os sistemas de saúde estavam concentrados em compreender e responder ao novo vírus. As preocupações primordiais estavam voltadas para a contenção da propagação do vírus e o fornecimento de cuidados médicos adequados aos pacientes afetados. Entretanto, à medida que a pandemia evoluiu, tornou-se cada vez mais evidente que os impactos na saúde mental seriam igualmente significativos e duradouros (LUZ et al., 2021).

O isolamento social, necessário para conter a disseminação do vírus, resultou em uma desconexão generalizada e na interrupção de rotinas sociais e familiares, contribuindo para um aumento nas taxas de solidão e angústia emocional que persistem até os dias atuais (COSIC K, et al., 2020). Além disso, a pandemia expôs disparidades socioeconômicas existentes, exacerbando as desigualdades de acesso a recursos e suporte psicossocial. Grupos vulneráveis, como trabalhadores de linha de frente, pessoas de baixa renda, idosos e minorias étnicas, enfrentaram desafios adicionais em meio à crise, agravando ainda mais os fatores de estresse e ansiedade. A incerteza em relação ao emprego, à segurança financeira e à saúde pessoal ampliou o impacto psicológico da pandemia, destacando a necessidade urgente de abordar não apenas as consequências imediatas, mas também os efeitos de longo prazo na saúde mental da população (NASCIMENTO S, et al., 2020).

Diante desse contexto complexo, é essencial uma abordagem multidisciplinar e holística para compreender e enfrentar os desafios da saúde mental após a pandemia de COVID-19. Este artigo visa contribuir para essa compreensão, fornecendo uma análise aprofundada desses efeitos à saúde mental da população, identificando fatores contribuintes e delineando estratégias eficazes de mitigação. Ao explorar esses aspectos, podemos melhor nos posicionar para enfrentar os desafios presentes e futuros, promovendo o bem-estar mental e a resiliência em comunidades em todo o mundo.

2 METODOLOGIA

Foi realizada uma análise abrangente sobre os efeitos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população, por meio das bases de dados científicas Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Portal de Periódicos CAPES, Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Latindex utilizando a expressão de busca, combinando operadores booleanos (AND, OR) e termos indexados nos vocabulários Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), incluindo palavras-chave como "COVID-19", "pandemia", "saúde mental", "ansiedade", "depressão" "fatores",

“transtornos psicossociais”, “impacto social”, “vulnerabilidade” e seus correspondentes na língua inglesa. A metodologia adotada neste estudo baseou-se nas diretrizes PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), que estabelecem padrões para a condução de revisões sistemáticas e integrativas.

Além disso, foram examinados relatórios governamentais e documentos de organizações internacionais de saúde, como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), para obter uma visão abrangente dos efeitos da pandemia na saúde mental. Os estudos foram selecionados com base em critérios de inclusão predefinidos. Foram priorizados estudos que abordavam diretamente os efeitos da pandemia na saúde mental da população em geral, com amostras representativas e metodologias robustas. Foram excluídos estudos que se concentravam em aspectos não relacionados à saúde mental.

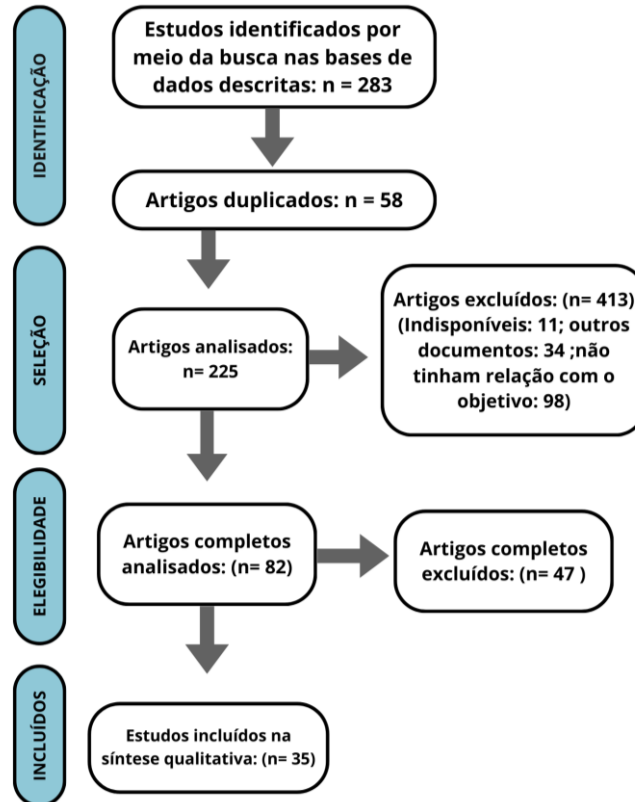
Os dados extraídos foram analisados e sintetizados de forma a identificar padrões, tendências e lacunas na literatura. Foram destacados os principais achados relacionados aos efeitos da pandemia na saúde mental, incluindo o aumento das taxas de ansiedade, depressão e estresse, bem como os fatores contribuintes para esses efeitos adversos. A qualidade metodológica dos estudos incluídos foi avaliada utilizando critérios específicos, como a representatividade da amostra, o uso de instrumentos validados para avaliar a saúde mental e a robustez da análise estatística.

3 RESULTADOS

A busca foi realizada nas bases de dados (LILACS, Portal de Periódicos CAPES, SCIELO, BVS), resultando na identificação de 283 publicações pertinentes ao tema em questão. Em seguida, os títulos e resumos foram analisados, levando à exclusão de 58 estudos duplicados, 143 publicações não relacionadas ao escopo deste estudo, como atualizações de diretrizes, abordagens diferentes, cartas ao editor ou não relacionados ao tema.

Após essa triagem inicial, 82 trabalhos foram selecionados para leitura na íntegra. Durante essa etapa, 47 estudos foram excluídos por não se adequarem aos critérios de seleção, resultando, portanto, em 35 artigos incluídos integralmente neste estudo. Todas as etapas do processo de seleção foram realizadas de forma independente por três revisores, com eventuais divergências resolvidas por consenso. Foi elaborado um fluxograma que documenta todas as etapas do processo de seleção dos estudos, baseado nas diretrizes PRISMA (Figura 1).

Figura 1: Fluxograma do processo de seleção dos artigos para esta revisão integrativa, 2024.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024.

4 DISCUSSÃO

4.1 ANSIEDADE E ESTRESSE

Durante a pandemia de COVID-19, observou-se um aumento significativo nos níveis de ansiedade e estresse em todo o mundo. Este fenômeno é resultado de uma variedade de fatores complexos e inter-relacionados, conforme evidenciado por estudos recentes. Entre as causas identificadas estão o medo do contágio pelo vírus, a incerteza em relação ao futuro, preocupações com a saúde pessoal e de entes queridos, além do impacto das restrições de movimento impostas para conter a propagação do vírus. Estudos recentes demonstraram que as pessoas mais afetadas foram as que tiveram que seguir à risca as restrições de isolamento, evidenciando o sentimento frequente de tristeza/depressão, e a frequente sensação de ansiedade e nervosismo nos adultos brasileiros (BARROS, et al., 2023).

Nesse contexto, o isolamento físico e as medidas de quarentena adotadas em muitos países contribuíram para a redução da interação social, resultando em um aumento da solidão, especialmente entre os idosos. Esses fatores exacerbaram os níveis de estresse e ansiedade, os quais continuaram elevados mesmo após o período de isolamento social e fim do período

pandêmico. Tal persistência dos sintomas adversos contribuiu para o desenvolvimento de transtornos mentais, como estresse pós-traumático, comportamentos evitativos e irritabilidade, além de agravar condições pré-existentes (SANTOS; BRANDÃO; ARAÚJO, 2020).

A incidência aumentada de transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de estresse pós-traumático e depressão foi amplamente documentada em diversos contextos e entre diferentes populações durante e após a pandemia. Por exemplo, um estudo realizado por Oliveira et al., 2023 apontaram que mulher, jovem e possuir histórico de atendimento médico para questões de saúde mental são elementos que aumentam a probabilidade de desenvolver problemas psicológicos, especialmente sintomas relacionados à depressão e à ansiedade. No entanto, tais circunstâncias não são determinantes, destacando os impactos sérios que a pandemia teve na saúde geral da sociedade. Em face desses achados, torna-se evidente a importância de direcionar atenção aos impactos psicossociais decorrentes da pandemia e implementar estratégias eficazes de prevenção e intervenção para mitigar os efeitos adversos na saúde mental e promover o bem-estar emocional, principalmente em populações com fatores de risco (OLIVEIRA, SAVARIS e HOLANDA, 2023).

4.2 DEPRESSÃO E DESESPERO EM TEMPOS DE CRISE

A pandemia de COVID-19 exacerbou significativamente os padrões de depressão e sentimentos de desespero, deixando um legado persistente. Esta crise de saúde pública teve um impacto desproporcional sobre grupos de maior risco, incluindo aqueles com histórico de saúde mental pré-existente e indivíduos que estavam isolados socialmente durante o período de quarentena, como pessoas idosas e pacientes com a saúde que necessitam de cuidados especiais. Este aumento significativo ressalta a necessidade urgente de abordagens eficazes para lidar com as repercussões de longo prazo sobre a saúde mental (PFEFFERBAUM B, et al., 2020).

A persistência dos problemas de saúde mental após o fim da pandemia e do isolamento social é uma preocupação crescente. A interrupção das rotinas diárias, a incerteza sobre o futuro e as experiências traumáticas relacionadas à pandemia deixaram marcas profundas na saúde mental de muitos indivíduos. Além disso, os efeitos do estresse prolongado e da ansiedade exacerbada ao longo do período pandêmico podem ter consequências duradouras sobre o bem-estar emocional (CZEISLER, M, et al., 2020). Portanto, é essencial investir em programas de saúde mental de longo prazo e em políticas de apoio que abordem as necessidades emocionais e psicológicas da população no pós-pandemia.

4.3 ISOLAMENTO SOCIAL E SOLIDÃO

O distanciamento social e o isolamento físico, medidas que mostraram-se cruciais para conter a propagação do vírus durante a pandemia de COVID-19, emergiram como fatores determinantes na saúde mental da população, exacerbando a prevalência de solidão e desencadeando impactos adversos nas relações sociais e no bem-estar emocional (SANTOS; BRANDÃO; ARAÚJO, 2020). Estudos recentes ressaltam que a solidão, definida como uma discrepância entre a quantidade e a qualidade desejada de interações sociais, está intrinsecamente associada a um maior risco de desenvolvimento de transtornos mentais, reforçando sentimentos de tristeza, depressão e ansiedade (MONTE, et al., 2023).

Dados epidemiológicos indicam que a solidão atingiu níveis alarmantes durante a pandemia, afetando especialmente grupos vulneráveis, como idosos, indivíduos com condições de saúde mental pré-existent e aqueles que vivem sozinhos. A solidão não apenas compromete a saúde mental individual, mas também está correlacionada com uma série de consequências adversas para a saúde, incluindo aumento do risco de doenças cardiovasculares, declínio cognitivo e até mesmo mortalidade precoce. Portanto, compreender e abordar eficazmente esse fenômeno tornou-se uma prioridade não só para a contenção das consequências do período pandêmico, mas como um aprendizado para períodos difíceis (FREIRE et al., 2022).

O uso de tecnologia foi essencial para facilitar conexões virtuais, como videochamadas e redes sociais, que permitiram a manutenção de laços sociais apesar do distanciamento físico. Entretanto, os idosos em geral não têm grande facilidade com o manejo de tecnologias, o que dificultou ainda mais a sociabilidade e elevação do sentimento de solidão nesses indivíduos (PECOITS, et al., 2021). Os programas de apoio comunitário, como voluntariado e grupos de ajuda mútua, foram importantes na promoção do senso de pertencimento e na redução da solidão percebida.

Dessa forma, é importante reconhecer a importância das intervenções para reduzir a solidão integradas a estratégias de longo prazo para promover a resiliência social e emocional. A criação de comunidades mais solidárias e inclusivas, aliada a políticas públicas que abordem as causas subjacentes da solidão, é essencial para enfrentar esse desafio de forma sustentável e holística. Portanto, investir em recursos sociais e fortalecer os laços comunitários são medidas cruciais para mitigar os impactos duradouros da solidão na saúde mental e no bem-estar geral da população.

4.4 IMPACTO ECONÔMICO NA SAÚDE MENTAL

O impacto econômico da pandemia de COVID-19 transcende os meros números econômicos, penetrando profundamente na vida das pessoas e afetando sua saúde mental de maneiras complexas e duradouras. O desemprego em massa, as empresas fechando as portas, a redução de salários e o aumento dos custos de vida têm sido fontes significativas de estresse e ansiedade para indivíduos e comunidades em todo o mundo, uma vez que a inflação desenfreada ainda perdura após o fim do período pandêmico (SILVA et al., 2024).

Estudos têm apontado uma correlação direta entre o aumento do desemprego durante a pandemia e o aumento nos sintomas de ansiedade e depressão. Os sintomas de depressão entre adultos aumentaram mais de três vezes durante a pandemia em comparação com períodos anteriores (MARTINS et al., 2023). Essa tendência é global, com relatórios de aumento de distúrbios de saúde mental relacionados ao desemprego e à instabilidade econômica em várias partes do mundo.

Além disso, as pequenas e médias empresas foram particularmente afetadas pelas medidas de lockdown e restrições impostas para conter a disseminação do vírus. Muitas delas tiveram que fechar temporariamente suas operações ou encerrar permanentemente suas atividades devido à redução de receitas e à incerteza econômica (GUILHERMINO, 2023). Essas adversidades não apenas prejudicaram os empresários, mas também geraram estresse adicional para seus funcionários, preocupados com a segurança de seus empregos e a estabilidade financeira de suas famílias. As famílias também enfrentaram desafios econômicos significativos, incluindo perda de emprego, redução de salários e aumento dos custos de vida. A falta de acesso a recursos financeiros básicos, como moradia, alimentação e cuidados de saúde, intensificaram as pressões financeiras sobre muitos lares (LIMA et al., 2023). A incerteza em relação ao futuro econômico e a dificuldade em atender às necessidades básicas da família contribuíram decisivamente para um ambiente de ansiedade constante e desesperança.

Mesmo após o fim da pandemia, muitas empresas, pequenos empresários e famílias continuam enfrentando dificuldades prolongadas. O aumento da inflação, o endividamento e as pressões econômicas contínuas podem prolongar os desafios enfrentados pela população, exigindo uma abordagem coordenada e de longo prazo para promover o bem-estar econômico e psicológico.

4.5 LUTO E PERDA DURANTE A PANDEMIA

O processo de luto e a vivência da perda de entes queridos durante a pandemia de COVID-19 emergiram como desafios adicionais para a saúde mental da população. Restrições impostas a cerimônias fúnebres e ao luto social interromperam o tradicional processo de luto, dificultando tanto o enfrentamento quanto a aceitação da perda. Em muitas localidades, medidas como a limitação da presença em velórios e a proibição de visitas a pacientes hospitalizados resultaram na ausência de gestos de apoio e consolo comumente oferecidos pela comunidade durante o período de luto (AFONSO P, et al., 2020).

A proibição de visitas a pacientes hospitalizados privou familiares e amigos da oportunidade de se despedirem adequadamente, contribuindo para um processo de luto particularmente desafiador. Esse processo foi caracterizado por pensamentos intrusivos e repetitivos, intensos sentimentos de ressentimento, perda de sentido na vida, distúrbios do sono, isolamento social e uma significativa resistência em aceitar a morte (WALLACE CL, et al., 2020).

Apesar de subnotificações em nações de baixo desenvolvimento socioeconômico, dados recentes revelam um número substancial de mortes relacionadas à COVID-19 em várias regiões do mundo, deixando inúmeras famílias enlutadas (RODRIGO APARECIDO SILVA et al., 2024). A interrupção dos rituais funerários tradicionais e do luto social, devido às medidas de distanciamento social e saúde pública, exacerbou ainda mais o sofrimento dos enlutados. Estudos indicam que a falta de uma despedida adequada e do suporte social durante o período de luto pode resultar em complicações psicológicas, incluindo depressão, ansiedade e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) (GARRIDO; RODRIGUES, 2020).

4.6 RESILIÊNCIA E FATORES DE PROTEÇÃO

Estudos têm demonstrado que a presença de apoio social significativo está positivamente associada à resiliência psicológica, enquanto a falta de suporte social está relacionada a maiores níveis de angústia emocional (LUZ et al., 2021). Além disso, a autoeficácia e o coping ativo têm sido identificados como recursos fundamentais para fortalecer a resiliência diante do estresse e da adversidade. Aqueles que percebem maior controle sobre sua própria situação e adotam estratégias proativas para lidar com os desafios tendem a apresentar melhores resultados em termos de saúde mental (LADEIA et al., 2020).

Outro fator de proteção relevante é o bem-estar emocional prévio, que influencia a capacidade das pessoas de lidar com o estresse e a incerteza gerados pela crise atual. Indivíduos que já possuíam uma base sólida de bem-estar psicológico antes da pandemia tendem a ser mais resilientes e a enfrentar melhor os desafios emocionais (LOBO; RIETH, 2021).

Além disso, a estabilidade socioeconômica e o acesso a uma rede de suporte profissional desempenham um papel crucial na promoção da resiliência e na mitigação dos efeitos adversos sobre a saúde mental. A disponibilidade de recursos materiais e financeiros, juntamente com o acesso a serviços de saúde mental, contribui significativamente para o fortalecimento da capacidade das pessoas de enfrentar e se adaptar às dificuldades impostas no pós-pandemia (LIMA et al., 2020).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia de COVID-19 emergiu como um catalisador significativo para uma série de desafios de saúde mental, afetando indivíduos globalmente e evidenciando sintomas psiquiátricos e psicopatologias amplamente documentadas, como ansiedade, depressão, estresse e distúrbios do sono. Nesse contexto, a análise dos estudos revelou um aumento alarmante nos índices de ansiedade, depressão e estresse entre os indivíduos afetados pela pandemia. Além disso, o isolamento social, uma medida crucial para conter a propagação do vírus, resultou em uma desconexão generalizada e na interrupção das rotinas sociais e familiares, contribuindo para um aumento nas taxas de solidão e angústia emocional.

É importante ressaltar que esses desafios não afetaram todos os segmentos da população de forma uniforme. Grupos vulneráveis, como profissionais de saúde, trabalhadores essenciais, indivíduos com doenças crônicas e idosos, enfrentaram uma carga desproporcional de estresse psicológico durante a pandemia. Além disso, a incerteza econômica e as preocupações relacionadas ao emprego ampliaram os efeitos psicológicos adversos da pandemia.

Diante desse contexto desafiador, torna-se evidente a importância de abordagens multidisciplinares e holísticas para enfrentar os efeitos da pandemia na saúde mental. Estratégias que promovam o acesso a serviços de saúde mental, apoio psicossocial, práticas de autocuidado e resiliência comunitária são cruciais para mitigar os efeitos negativos a longo prazo. Além disso, é essencial reduzir o estigma associado aos problemas de saúde mental e aumentar a conscientização sobre os recursos disponíveis para garantir que as pessoas recebam o suporte necessário.

Recomenda-se que futuras pesquisas se concentrem em identificar e apoiar as populações mais vulneráveis não só em situações de pandemias e epidemias, mas sim de um modo geral. Além disso, o desenvolvimento de políticas públicas relacionadas à saúde mental e assistência social é fundamental para abordar os desafios contínuos e promover o bem-estar emocional e psicológico da população afetada.

REFERÊNCIAS

BARROS, M. de M.; BERTÃO, AFR; PÁGLIA, BAR; DA SILVA, MFPTB Saúde mental da população em geral e profissionais da saúde: a pandemia do Covid-19. *Revista Brasileira de Revisão de Saúde*, [S. l.], v. 2, pág. 7090–7107, 2023. DOI: 10.34119/bjhrv6n2-210. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/58755>. Acesso em: 23 mar. 2024.

dos SantosG. B. do N.; MesquitaI. S. M. S. de; SilvaM. J. L. da; NascimentoM. R. F. do; OliveiraR. S. de; Santos A. L. dos; SiqueiraM. da C. C. de; Almeida dos SantosL. Os efeitos da pandemia da covid-19 na saúde mental dos idosos: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Interdisciplinar de Saúde e Educação*, v. 4, n. 2, p. 160-170, 5 jan. 2024.

ZWIELEWSKI, G. et al. Protocolos para tratamento psicológico em pandemias: as demandas em saúde mental produzidas pela Covid-19. *Debates em Psiquiatria*, v. 10, n. 2, p. 30–37, 30 jun. 2020.

OLIVEIRA, Natália Franco de; SAVARIS, Luciana Elisabete; HOLANDA, Adriano Furtado. Do Isolamento ao Sintoma: Demandas e Repercussões na Saúde Mental em Tempos de Pandemia. *Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental*, [S.l.], v. 12, n. 1, p. 115-126, jul. 2023. ISSN 2447-1798. Disponível em: <<https://www.revistapsicofae.fae.edu/psico/article/view/428/338>>. Acesso em: 23 mar. 2024.

NASCIMENTO, S.; PEREIRA, C.; CALDAS, I. .; SILVA, M.; MENDONÇA, T. .; LOURENÇO, B.; GONÇALVES, M. . Pandemia COVID-19 e Perturbação Mental: Breve Revisão da Literatura. *Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental*, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 67–76, 2020. DOI: 10.51338/rppsm.2020.v6.i2.146. Disponível em: <https://www.revistapsiquiatria.pt/index.php/sppsm/article/view/146>. Acesso em: 23 mar. 2024.

CLAIN MARTINS, R.; RODRIGUES DE ALMEIDA, T.; MIRANDA DEMENECH, L.; NEIVA-SILVA, L. Ansiedade Na Pandemia De Covid-19 No Brasil:Um Estudo Longitudinal: Um Estudo Longitudinal. *Cadernos de Psicologia*, v. 3, n. 2, p. 19, 19 out. 2023.

VASCONCELOS, S. E. et al. Impactos de uma pandemia na saúde mental: analisando o efeito causado pelo COVID-19. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 12, n. 12, p. e5168, 20 dez. 2020.

ZHANG Y, MA ZF. Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China: A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health*, 2020;17(7): 2381.

MACEDO J, ADRIANO M. Covid-19: calamidade pública. *Cognitionis publishing*, 2020; 1-6
COSIC K, et al. Impact of human disasters and Covid-19 pandemic on mental health: potencial of digital psychiatry. *Psychiatria Danubina*, 2020; 32(1):25-31

Czeisler, M. É. et al. (2020). Mental health, substance use, and suicidal ideation during the COVID-19 pandemic — United States, June 24–30, 2020. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(32), 1049-1057.

Ettman, C. K. et al. (2020). Prevalence of depression symptoms in US adults before and during the COVID-19 pandemic. *JAMA Network Open*, 3(9), e2019686.

Killgore, W. D. S. et al. (2020). Loneliness during the first half-year of COVID-19 lockdowns. *Psychiatry Research*, 294, 113551.

Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512.

Brooks, S. K. et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.

Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the Initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Mar;17(5):1729. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

Fiorillo A, Gorwood P. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *Eur Psychiatry*. 2020;63(1):e32. PMID: 32234102 DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>

Zhou X, Snoswell CL, Harding LE, Bambling M, Edirippulige S, Bai X, et al. The role of telehealth in reducing the mental health burden from COVID-19. *Telemed J E-Health*. 2020 Abr;26(4):377-9. DOI: <https://doi.org/10.1089/tmj.2020.0068>

Pfefferbaum B, North CS. Mental health and the Covid-19 pandemic. *N Engl J Med*. 2020 Apr 13; [Epub ahead of print]. DOI: <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017> DOI: <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>

Wallace CL, Wladkowski SP, Gibson A, White P. Grief during the COVID-19 pandemic: considerations for palliative care providers. *J Pain Symptom Manage*. 2020 Jul;60(1):e70-6. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.04.01241>

Afonso P. O impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental. *Act Med Port*. 2020;33(5):356-7. DOI: <https://doi.org/10.20344/amp.1387>

Rajkumar RP. COVID-19 and mental health: a review of the existing literature. *Asian J Psychiatr*. 2020 Ago;102066. PMID: 32302935 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>

Guilhermino, Felipe. Análise dos efeitos sociais e econômicos do distanciamento social na pandemia de COVID-19 no Brasil. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Econômicas) - Faculdade de Economia, Administração, Contábeis e Atuariais da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2023.

LUZ, D. C. R. P. et al. Burnout e saúde mental em tempos de pandemia de COVID -19: revisão sistemática com metanálise. *Nursing (São Paulo)*, v. 24, n. 276, p. 5714–5725, 17 maio 2021.

LOBO, L. A. C.; RIETH, C. E. Saúde mental e Covid-19: uma revisão integrativa da literatura. *Saúde em Debate*, v. 45, p. 885–901, 18 out. 2021.

LIMA, S. O. et al. Impactos no comportamento e na saúde mental de grupos vulneráveis em época de enfrentamento da infecção COVID-19: revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo*

Saúde, n. 46, p. e4006, 18 jun. 2020.

SANTOS, S. da S.; BRANDÃO, GCG; ARAÚJO, KM da FA Isolamento social: um olhar sobre a saúde mental do idoso durante a pandemia de COVID-19. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, [S. l.], v. 7, pág. e392974244, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.4244. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4244>. Acesso em: 23 mar. 2024.

FREIRE, C. B. et al. A saúde mental dos adultos durante o isolamento social no decorrer da pandemia da Covid-19. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 15, n. 2, p. e9840, 28 fev. 2022.

GARRIDO, R. G.; RODRIGUES, R. C. Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais. *Journal of Health & Biological Sciences*, v. 8, n. 1, p. 1, 22 jun. 2020.

SILVA, RA; PAES, CC; ESPIRONELLO, RA; CREMER, E.; SILVA-COMAR, FMS; CUMAN, RKN Internação e obitos por transtornos mentais e comportamentais durante a pandemia da Covid-19 no Brasil. *OBSERVATÓRIO DE LA ECONOMÍA LATINOAMERICANA*, [S. l.], v. 2, pág. e3480, 2024. DOI: 10.55905/oelv22n2-221. Disponível em: <https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/3480>. Acesso em: 23 mar. 2024.

MALLOY-DINIZ, L. F.; COSTA, D. de S.; LOUREIRO, F.; MOREIRA, L.; SILVEIRA, B. K. S.; SADI, H. de M.; APOLINÁRIO-SOUZA, T.; ALVIM-SOARES, A.; NICOLATO, R.; PAULA, J. J. de; MIRANDA, D.; PINHEIRO, M. I. C.; CRUZ, R. M.; SILVA, A. G. Saúde mental na pandemia de Covid-19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento. *Debates em Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 46–68, 2020. DOI: 10.25118/2236-918X-10-2-6. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/39>. Acesso em: 23 mar. 2024.

Nabuco G, Oliveira MHPP, Afonso MPD. O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental: qual é o papel da Atenção Primária à Saúde?. *Rev Bras Med Fam Comunidade*. 2020;15(42):2532. [https://doi.org/10.5712/rbmfc15\(42\)2532](https://doi.org/10.5712/rbmfc15(42)2532)

DE OLIVEIRA, VV; DE OLIVEIRA, LV; ROCHA, MR; LEITE, IA; LISBOA,RS; DE ANDRADE, KCL Impactos do isolamento social na saúde mental de idosos durante a pandemia pela Covid-19 / Impactos do isolamento social na saúde mental dos idosos durante a pandemia por Covid-19. *Revista Brasileira de Revisão de Saúde*, [S. l.], v. 1, pág. 3718–3727, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n1-294. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/25339>. Acesso em: 23 mar. 2024.

SOARES, M. A. L. et al. Ações de Capacitação de Servidores em uma Instituição Pública de Ensino Superior: O Caso da Universidade Federal do Cariri / Server Training Actions in a Public Higher Education Institution: The Case of the Federal University of Cariri. ID on line. *Revista de psicologia*, v. 13, n. 47, p. 981–998, 28 out. 2019.