

Ansiedade Em Tempos Modernos¹

Fernanda Myrian Souza Bandeira²

Leonan Luís Lima da Silva³

Josenilson Neves Ferreira⁴

Faculdade Laboro, MA

RESUMO

Com a pandemia a gente observou que teve um aumento de pessoas com ansiedade, depressão e estresse. Antes mesmo da Pandemia o Brasil já era um dos Países com o número grande de pessoas com ansiedade, segundo a Organização Mundial da Saúde cerca de 33% das pessoas mundiais sofrem de ansiedade e o Brasil fica no topo da lista. Como já sabemos uns dos sintomas da COVID é problemas respiratórios, estresse pós-traumático, depressão e a ansiedade também já foram descritos em pacientes com doença com a mudança de hábitos e rotinas é normal que afete o lado emocional das pessoas.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade, Isolamento Social, Mudanças, Corpo e Mente.

INTRODUÇÃO

Conhecida como o mau dos tempos modernos, a ansiedade vem tomando conta da nossa sociedade de maneira impiedosa e rápida. Segundo a Organização Mundial da Saúde cerca de 33% da população mundial sofre deste mal e o Brasil aparece no topo da lista de países mais afetados. O consórcio de veículos de imprensa divulgou novo levantamento da situação da pandemia de corona vírus no Brasil a partir de dados das secretarias estaduais de Saúde, consolidados às 20h desta segunda-feira (23).

O país registrou 344 mortes pela Covid-19 nas últimas 24 horas, chegando ao total de 169.541 óbitos desde o começo da pandemia. Com isso, a média móvel de mortes no Brasil nos últimos 7 dias foi de 496. A variação foi de 51% em comparação à média de 14 dias atrás, indicando tendência de alta nas mortes por Covid. Pro começo da pandemia a gente já ver uma queda grande de mortes é sinal que as pessoas veem se cuidando e tomando cuidados preventivos.

1

2

3

⁴ Josenilson Neves Ferreira, Professor da Faculdade Laboro, Mestre em Gestão de Programas e Serviços de Saúde. E-mail: nilson.neves.10@hotmail.com

A ansiedade, ela impacta de forma negativa a qualidade de vida, é ainda mais presente no Brasil. Quase 10% dos brasileiros manifestam os sintomas, que se dividem entre os ataques de pânico, as fobias, os transtornos obsessivos compulsivos, o estresse pós-trauma e a ansiedade generalizada.

Objetivo Geral

Analisar os problemas de saúde mental apresentados pelas pessoas da sociedade durante a pandemia Covid-19. Acolher e usar a abordagem centrada na pessoa para o enfrentamento dos motivos que geram angústia, ansiedade e sofrimento do paciente dentro da própria Unidade de Saúde da Família responsável pelo paciente.

Objetivos específicos

O uso de instrumentos de triagem e diagnóstico de transtornos de humor e guias de recomendações se tornam necessários para atingir o objetivo principal de diagnóstico e acolhimento precoce. Além disso, consultas específicas voltadas para este tipo de transtorno mental, com frequência aumentada de remarcação, tempo de escuta e elaboração de estratégias junto ao paciente para a resolução de suas aflições também são objetivos a serem alcançados para que a intervenção seja efetiva.

Justificativa

A experiência da China sugere que como ainda não temos dados sobre problemas de saúde mental decorrentes da epidemia da COVID-19 e de como responder a eles, uma opção consiste em partir do impacto sobre a saúde mental e as medidas tomadas durante o surto de SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) em 2003. Sabe-se que pacientes com confirmação ou suspeita da COVID-19 podem sentir medo das consequências da infecção por um vírus potencialmente fatal e os que estão em quarentena podem sentir tédio, solidão e raiva. Os autores destacam que na fase inicial do surto de SARS, algumas morbidades e sintomas como quadros de depressão persistente e ansiedade, em algumas situações ataques de pânico, excitação psicomotora, sintomas psicóticos, delírios e até suicídio foram relatados. Estes quadros comuns em saúde mental são bastante encontrados em profissionais da saúde que estão na linha de frente de enfrentamento da epidemia, que além de não terem preparo para lidar com estes problemas nos pacientes,

também podem sentir medo do contágio e de serem fonte de disseminação do vírus em suas famílias e para seus amigos ou colegas (XIANG; YANG; LI, et al., 2020). O Dr. Victor Tseng (2020) explicita o que denominou ser a quarta onda da COVID-19 representada pelas consequências da pandemia através do trauma psíquico, doença mental, sofrimento psíquico em função da crise econômica, esgotamento, síndrome de burnout. O autor considera que a 1ª onda é marcada pela mortalidade e morbidade imediatas do COVID-19, a 2ª onda pelo impacto das restrições de recursos em condições que não são da COVID - todas as coisas urgentes e comuns para as quais as pessoas precisam de tratamento imediato, situações agudas, a 3ª onda pelo impacto do atendimento interrompido de condições crônicas no sistema de saúde e a 4ª onda as situações de sofrimento e adoecimento psíquico geradas a partir da pandemia. Considerando a necessidade de desenvolver conhecimento atual acerca da pandemia da Covid-19 e as consequências sob a saúde mental.

“DISCUSSÃO DO TRABALHO”

Este estudo teve como objetivo explorar os níveis de ansiedade nas pessoas durante a pandemia do ano 2020. Comparando dois momentos distintos, isto é, um período normal (2018 e 2019) e o período pandêmico durante o isolamento social.

As informações transmitidas pelos diversos meios, bem como a discussão que se colocou socialmente a propósito das medidas de confinamento, podem ter contribuído para o aumento das pontuações médias. Apesar de, naquela altura, ainda não serem contabilizados os óbitos, o acompanhamento da situação em nível global e o aumento dos casos positivos para COVID-19 parecem ter gerado níveis de ansiedade, depressão e estresse nas pessoas, a necessidade de estar-se atento aos efeitos psicológicos desta pandemia, para que as respostas subsequentes, no âmbito da saúde mental, possam ser oportunamente asseguradas. É que as pessoas possam se adaptar ao novo normal.

METODOLOGIA

Uma pesquisa feita pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) nos meses de maio, junho e julho deste ano revela que 80% da população brasileira tornou-se mais ansiosa na pandemia do novo corona vírus. A pesquisa, que ouviu com 1.996 pessoas maiores de 18 anos de idade, foi divulgada nas redes sociais. Pelo

desespero, medo e mudanças de rotinas que contribuíram muito para que isso acontecesse. Por ser um cenário incontrolável e de nível global, não é difícil que todos sintam o impacto e apresentem sinais de ansiedade.

O vice-presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria, Claudio Martins, disse que é fundamental não perder o contato virtual com amigos e familiares, além de se manter ocupado. E recomenda que as pessoas que trabalham continuem seus projetos em casa sempre que possível. "É importante manter o autocuidado com a alimentação, hidratação e se comunicar por meios eletrônicos. É necessário ocupar a mente com outras coisas e não passar o dia vendo notícias sobre Corona vírus, pois, sabemos que isso também contribui para o "ataque da ansiedade". Não pode ficar concentrado na doença, pois isso pode gerar uma obsessão mental e incapacitar as pessoas de se desenvolverem". Por isso é importante as pessoas criarem novas rotinas e atividades no "novo normal" evitando aglomerações e cuidando da sua saúde mental.

RESULTADOS

Na pesquisa feita pela UFRGS (Universidade Federal do Rio Grande do Sul) nos meses de maio, junho e julho deste ano revela que 80% da população brasileira tornou-se mais ansiosa na pandemia do novo corona vírus. A pesquisa, que ouviu com 1.996 pessoas maiores de 18 anos de idade, foi divulgada nas redes sociais. "A principal conclusão da pesquisa foi que, nesse período de pandemia, as pessoas desenvolveram ou aumentaram - quem já tinha - sintomas de estresse, ansiedade ou depressão. Isso foi bem marcante, até porque, quando se comparam os nossos dados com os de outros países, como Itália e China, 80% da população da nossa amostra chegaram a reportar sintomas moderados a graves de... - Veja mais em

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/10/31/pesquisa-revela-aumento-da-ansiedade-entre-brasileiros-na-pandemia.htm?cmpid=copiaecola>

Sendo que já sabemos que o Brasil já era um dos Países com mais Casos de ANSIEDADE.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este trabalho conseguimos elaborar pesquisa que mostraram o crescimento da ansiedade no Brasil durante a pandemia do CORONAVÍRUS por conta de mudanças de hábitos, rotinas e Isolamento social que acabou incentivando de uma certa forma o aumento de casos. Mais por medidas preventivas as pessoas tiveram que se adaptar ao novo normal, e criar novas rotinas para poder controlar mais o estresse, ansiedade e depressão.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.google.com/amp/s/agenciabrasil.etc.com.br/saude/noticia/2020-10/pesquisa-revela-aumento-da-ansiedade-entre-brasileiros-na-pandemia%3famp>
<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/10/31/pesquisa-revela-aumento-da-ansiedade-entre-brasileiros-na-pandemia.htm?cmpid=copiaecola>