
Manejo da Ansiedade no Enfrentamento da Covid-19

Josiane Alves Rolim

Aldecir Ramos de Oliveira

Faculdade de Rolim de Moura – FAROL

Eraldo Carlos Batista

Universidade Estadual de Mato Grosso – UNEMAT

Resumo: O objetivo deste estudo foi compreender os sentidos construídos por pacientes de uma clínica psicológica sobre o impacto da pandemia da covid-19. Além disso apresentar as técnicas de manejo no enfrentamento da ansiedade durante o período de isolamento e distanciamento social. Trata-se de um estudo qualitativo pautado em um relato de experiência de uma profissional de psicologia. Foram entrevistados seis homens e oito mulheres com idade entre 18 e 51 anos durante os atendimentos psicológicos. Os resultados apontaram para aumento do nível de ansiedade relatados pelos pacientes durante a pandemia. Conclui-se que é necessário nesse momento de pandemia pensar em mudanças de conceito e quebra de paradigmas, mesmo que ainda distante daquelas idealizadas, que convergem para um romper de olhares estigmatizados da sociedade para com a pessoa em sofrimento mental.

Palavras-Chave: Ansiedade. Manejo. Pandemia. Covid-19.

Managing Anxiety in Coping with Covid-19

Abstract: The aim of this study was to understand the meanings constructed by patients from a psychological clinic about the impact of the covid-19 pandemic. In addition, to present management techniques for coping with anxiety during the period of isolation and social distance. This is a qualitative study based on an experience report from a psychology professional. Six men and eight women aged between 18 and 51 years were interviewed during psychological consultations. The results pointed to an increase in the level of anxiety reported by patients during the pandemic. We conclude that it is necessary in this pandemic moment to think about changes in concept and break of paradigms, even if still far from those idealized, which converge to a break with stigmatized views of society towards the person in mental suffering.

Keywords: Anxiety. Management. Pandemic. Covid-19.

Introdução

Em cada período histórico aconteceram fenômenos 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, 2020; Batista & Loose, 2020). No momento atual vivenciamos o impacto da mais recente pandemia da Covid-19 causada pelo novo coronavírus. Pode-se afirmar que o ano de 2020 será um marcado na história pelo impacto global que a Covid-19 causou em todos os seguimentos da sociedade, sobretudo na saúde e na economia. Constituída inicialmente pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional, o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional, foi logo em seguida caracterizada pela OMS como uma pandemia.

As alterações sofridas pela sociedade são inúmeras e nem todas as pessoas tem conseguido lidar com tais mudanças. O isolamento e/ou distanciamento social recomendado pelas autoridades de saúde embora seja a melhor estratégia de prevenção da contaminação da doença trouxe também ansiedade. Muitos não conseguem administrar essa nova forma de viver. Da mesma forma a pandemia gera medo, angústia e preocupação, e conseqüentemente alterações na saúde mental das pessoas. Nesse sentido, é necessário considerar todas as ações contempladas na assistência e no atendimento, como um modelo acolhedor à pessoa em sofrimento mental (Silva *et al.*, 2017).

Com isso é crescente a procura por profissionais da saúde, sobretudo de psicólogos. No entanto, aprender lidar com a situação atual é necessário, mesmo sem ajuda de um profissional. Sendo assim, como manejar os sintomas de ansiedade em tempos de pandemia? A partir dessa pergunta esse estudo tem por objetivo contribuir com o debate ao analisar os sentidos construídos sobre o enfrentamento da pandemia da Covid-19 por meio dos discursos pacientes de uma clínica de psicologia.

Ansiedade

A ansiedade é um estado de medo absoluto que paralisa o sujeito de uma forma extraordinária. Na maioria das vezes a pessoa perde o controle das emoções, sentimentos e comportamento, podendo ter uma percepção de vida acelerada, mas, ao mesmo tempo não consegue ir a lugar nenhum, uma vez que, o que acelera na vida da pessoa com ansiedade são

seus pensamentos em relação ao futuro, tendo momentos insuportáveis. No entanto, a ansiedade, uma das emoções humanas básicas, é uma reação que faz parte do estado emocional e fisiológico do ser humano responsável por alertar, por meio do organismo, quando há perigo iminente, impulsionando-o e motivando-o a se defender (Dourado *et al.*, 2018).

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.

[...] os transtornos de ansiedade tendam a ser altamente comórbidos entre si, podem ser diferenciados pelo exame detalhado dos tipos de situações que são temidos ou evitados e pelo conteúdo dos pensamentos ou crenças associadas (American Psychiatric Association, 2014, p.189).

Cury (2013) descreve ansiedade vital sendo aquela onde o indivíduo tem plena convicção de seus pensamentos, ideias, desejos e vontades ficando responsável pelo controle saudável de sua vida, quando se perde esses domínios o indivíduo não controla a ansiedade passando assim a ter uma ansiedade patológica.

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.

A ansiedade pode aparecer de várias formas: predisposição genética, fatores ambientais e até mesmo histórico familiar, é claro dependendo da situação em que cada indivíduo está sendo exposto. Estudos apontam uma maior frequência em indivíduos do sexo feminino do que no masculino (Wang *et al.*, 2020; Costa *et al.*, 2019; *American Psychiatric Association*, 2014)

Um dos principais fatores que predispõe a ansiedade está relacionado aos aspectos emocionais que surgem de crenças desadaptativas obtidas durante a vida. Neste processo surge o pensamento automático (disfuncional) esse após o surgimento de forte emoção que invade a mente da pessoa dificultando uma real percepção entre verdadeiro e falso (Cunha, Ferreira & Batista, 2019). Nesse sentido, a ansiedade pode apresentar-se de formas diferenciadas observe no quadro abaixo:

Quadro 1 – Transtornos de ansiedade

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.
Mutismo seletivo	O mutismo seletivo é caracterizado por fracasso consistente para falar em situações sociais nas quais existe expectativa para que se fale (p. ex., na escola), mesmo que o indivíduo fale em outras situações. O fracasso para falar acarreta consequências significativas em contextos de conquistas acadêmicas ou profissionais ou interfere em outros aspectos na comunicação social normal.
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 social	No transtorno de ansiedade social (fobia social), o indivíduo é temeroso, ansioso ou se esquia 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 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 <i>esperados</i> , como em resposta a um objeto ou situação normalmente temido, ou <i>inesperados</i> , 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.
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.
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.
Transtorno de ansiedade induzido por	O transtorno de ansiedade induzido por substância/medicamento envolve ansiedade devido a intoxicação ou abstinência de substância ou a um tratamento medicamentoso

substância/medicamento	
Transtorno de ansiedade devido a outra condição médica	No transtorno de ansiedade devido a outra condição médica, os sintomas de ansiedade são consequência fisiológica de outra condição médica.

Fonte: American Psychiatric Association (2014).

Observa-se que ter ansiedade é normal, e que existe vários tipos de ansiedades, cada um com seus sintomas e classificações. Desse modo, a ansiedade deve ser levada a sério, todavia que nos últimos dias a ansiedade tem se intensificado devido a situação em que estamos vivenciando, de tal modo, que está tomando conta da população.

Ansiedade e Pandemia

O ano de 2020 começa em plena harmonia tudo no seu lugar, quando as pessoas estavam se adaptando ao que seria um novo ano cheio de expectativas, vem em contrapartida a Organização Mundial da Saúde e declara, “em 30 de janeiro de 2020, que o surto da doença causada pelo novo coronavírus constitui Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional – o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional”. Assim declarando em 11 de março de 2020, o que seria um surto mundial a pandemia do Covid-19 (OPAS–Brasil, 2020).

Nesse momento de alerta a população entra em pânico vivenciar algo nunca jamais previsto por essa geração deixou os indivíduos sem saber o que fazer frente a esse novo. A partir desse momento o mundo entra em colapso total em todos os sentidos e uma das áreas igualmente afetada foi a saúde mental, onde os níveis de ansiedade, depressão, estresse, angústia e depressão, em um aumento alarmante atingindo todos os públicos, infância, adolescência, adultos e idosos (De Andrade Moretti, de Lourdes Guedes-Neta & Batista, 2020, Lima *et al.*, 2020, Ribeiro *et al.* 2020).

Em meio a tudo isso, o Diretor-Geral da OMS, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, adere a coletivas de imprensa para orientações a população sobre medidas de proteção.

Lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou álcool em gel e cobrir a boca com o antebraço quando tossir ou espirrar (ou utilize um lenço descartável e, após tossir/espirrar, jogue-o no lixo e lave as mãos). Se uma pessoa tiver sintomas menores, como tosse leve ou febre leve, geralmente não há necessidade de procurar atendimento médico. A pessoa pode ficar em casa, fazer autoisolamento (conforme as orientações das autoridades nacionais) e monitorar os sintomas.

Procure atendimento médico imediato se tiver dificuldade de respirar ou dor/pressão no peito (OPAS–Brasil, 2020).

Em uma de suas entrevistas ele declara “que o número de casos fora da China aumentou significativamente nos últimos dias, e que os outros países precisam tomar cuidados frente a essa situação para conter o vírus (Cucinotta & Vanelli, 2020). Neste momento a pandemia se estalou em nível mundial causando pânico, medo e morte.

Posteriormente, a população começou a enfrentar uma batalha diária contra o covid-19, em todas as cidades teve-se índices alarmantes na procura da saúde mental (Schmidt *et al.*, 2020; Faro *et al.*, 2020). Pessoas se sentiram vulneráveis e ao mesmo tempo confiáveis a buscar auxílio psicológico, neste período de pandemia com altos índices de desespero, incertezas e solidão, causados pelo isolamento social restringindo famílias, amigos, colegas de trabalho ficando isolados em suas casas para não proliferação do Covid-19.

As famílias tinham uma vida acelerada movidas por sair cedo chegar a noite e ir dormir, na maioria das vezes nem tinham oportunidade de almoçar ou jantar em casa, acabavam fazendo isso no trabalho. Do dia para noite vem a notícia, população deverá fazer quarentena, mas, ao mesmo tempo surge as dúvidas: O que é isso? Como surgiu? Da onde veio? Quais são os sintomas? Vamos morrer? Eu estou infectado? Como se pega? É misteriosamente já se vão seis meses desde o primeiro anúncio no Brasil pela OMS e ainda se têm as mesmas perguntas.

De uma rotina acelerada muda-se drasticamente para uma paralisação mundial, onde o mundo se isola dentro de suas casas com seus familiares. Crianças param de ir para escola, pais de ir trabalhar sem escolha e sem ter opção devido ser a única recomendação para não ficar doente. Clínicas param seus atendimentos, setores privados fecham permanecendo só alguns setores para sobrevivência, pois a única recomendação era a não exposição para evita a contaminação.

Neste momento de pandemia da covid-19 no qual forçou uma mudança na rotina da população sendo restringido seu direito de ir e vir ficando exclusivamente em isolamento social, surge um

impactado na saúde física, mental, neurológica e psicológica da população (Trentin *et al.*, 2020). Wang *et al.* (2020) em um estudo realizado com 1.210 participantes demonstra os sintomas moderados a severos de ansiedade, depressão e estresse, em 28,8%, 16,5% e 8,1% dos respondentes, desses 75,2% relatam ter medo de seus familiares contraírem a doença demonstrando esse impacto na saúde mental.

Em meio a tantas incertezas nota-se o medo de contrair a doença, surgindo assim, um aumento nos níveis de ansiedade. Estudos realizados em condições pandêmicas como a que estamos vivenciando da Covid-19 e já vivenciados no da SARS, corroboram que alguns tipos de transtornos mentais podem ser desencadeados pela quarentena (Barari *et al.*, 2020; Lima *et al.*, 2020; Wang *et al.*, 2020).

Outro estudo foi realizado pelo professor Filgueiras com Matthew Stults-Kolehmainen, do Hospital Yale New Haven, nos EUA entre os dias 20 de março e 20 de abril, com 1.460 participantes de 23 Estados responderam a um questionário de forma online com mais de 200 perguntas. O resultado encontrado foi que 6,9 das pessoas relataram sintomas de estresse agudo na primeira rodada (20 e 25 de março) e 9,7% na segunda (15 a 20 de abril). Já entre os casos de depressão teve um resultado bem auto de 4,2% para 8%, e referente a crise aguda de ansiedade saltou de 8,7% para 14,9% (Filgueiras, 2020).

Percebe-se nesses estudos o alarmante aumento nos casos associados a saúde mental devido a pandemia da Covid-19, levando em consideração um aumento nos casos de ansiedade superando números nunca visto antes.

Sintomas e manejo da ansiedade

Controlar a ansiedade atualmente tem sido uma tarefa difícil para a maioria dos brasileiros. Você sai de casa bem, com medo de voltar infectado, e a

maioria das pessoas está vivenciando isso a cinco meses. Nos primeiros dias e meses não sabiam o que era, como se pegava, e principalmente a forma de transmitir, hoje sabemos seus sintomas forma de transmissão e os cuidados que devemos ter para não chegar em sua pior versão (fatal). Porém os sintomas se confundem com os de outras doenças inclusive com os da ansiedade, deste modo, observe os sintomas a seguir.

Sintomas físicos da ansiedade: respiração ofegante e falta de ar, palpitações e dores no peito, fala acelerada, sensação de tremor e vontade de roer as unhas, agitação de pernas e braços, tensão muscular, tontura e sensação de desmaio, enjoo e vômitos, irritabilidade, enxaquecas, boca seca e hipersensibilidade de paladar, insônia. Sintomas psicológicos da ansiedade: preocupação excessiva, dificuldade de concentração, nervosismo, medo constante, sensação de que pode-se perder o controle ou que algo ruim vai acontecer, desequilíbrio dos pensamentos entre outros (American Psychiatric Association, 2014; Cury, 2013).

Uma das estratégias mais utilizadas para lidar com a ansiedade é a técnica da Psicoterapia Cognitivo-Comportamental “A.C.A.L.M.E.-S.E.” Essa é uma técnica dá dicas práticas sobre como agir em um estado de ansiedade. De acordo com essa estratégia:

A chave para lidar com um estado de ansiedade é **aceitá-lo totalmente**. Permanecer no presente e aceitar a sua ansiedade fazem-na desaparecer. Para lidar com sucesso com sua ansiedade você pode utilizar a estratégia **A.C.A.L.M.E.-S.E.**, de oito passos (Rangé & Borba, 2008).

A Técnica “A.C.A.L.M.E.-S.E.” ajuda no fortalecimento de algumas habilidades que auxiliam no enfrentamento de quadros de ansiedade. Observe no quadro 2.

Quadro 2. Técnica acalme-se

1. Aceite a sua ansiedade.	Um dicionário define aceitar como dar “consentimento em receber”. Concorde em receber as suas sensações de ansiedade. Mesmo que lhe pareça absurdo no momento, aceite as sensações em seu corpo assim como você aceitaria em sua casa um visitante inesperado ou desconhecido ou uma dor incômoda. Substitua seu medo, raiva e rejeição por aceitação . Não lute contra as sensações. Resistindo você estará prolongando e intensificando o seu desconforto. Ao invés disso, flua com elas.
2. Contemple as coisas em sua volta.	Não fique olhando para dentro de você, observando tudo e cada coisa que você sente. Deixe acontecer com o seu corpo o que ele quiser que aconteça, sem julgamento: nem bom nem mau. Olhe em volta de você, observando cada detalhe da situação em que você está. Descreva-os minuciosamente para você, como um meio de afastar-se de sua observação interna. Lembre-se: você <i>não é</i> sua ansiedade. Quanto mais você puder separar-se de sua experiência interna e ligar-se nos acontecimento externos, melhor você se sentirá. <i>Esteja</i> com ansiedade, mas não <i>seja</i> ela; <i>seja apenas observador</i> .

3. Aja com sua ansiedade	Aja como se você não estivesse ansioso(a), isto é, funcione com as suas sensações de ansiedade. Diminua o ritmo, a velocidade com que você faz as suas coisas, mas mantenha-se ativo(a)! Não se desespere, interrompendo tudo para fugir. Se você fugir, a sua ansiedade vai diminuir mas o seu medo vai aumentar: donde na próxima vez a sua ansiedade vai ser pior. Se você ficar onde está - e continuar fazendo as suas coisas bem devagar - tanto a sua ansiedade quanto o seu medo vão diminuir. Continue agindo, bem devagar!
4. Libere o ar de seus pulmões!	Respire bem devagar, calmamente, inspirando pouco ar pelo nariz e expirando longa e suavemente pela boca. Conte até três, devagarinho, na inspiração, outra vez até três, prendendo um pouco a respiração e até seis, na expiração. Faça o ar ir para o seu abdômen, estufando-o ao inspirar e deixando-o encolher-se ao expirar. Não encha os pulmões. Ao exalar, não sobre: apenas deixe o ar sair lentamente por sua boca. Procure descobrir o ritmo ideal de sua respiração, neste estilo e nesse ritmo, e você descobrirá como isso é agradável.
5. Mantenha os passos anteriores.	Repita cada um passo a passo. Continue a: (1) aceitar sua ansiedade; (2) contemplar; (3) agir com ela e (4) respirar calma e suavemente até que ela diminua e atinja um nível confortável. E ela irá, se você continuar repetindo estes quatro passos: aceitar, contemplar, agir e respirar.
6. Examine seus pensamentos.	Examine seus pensamentos. Você talvez esteja antecipando coisas catastróficas. Você sabe que elas não acontecem. Você mesmo já passou por isso muitas vezes e sabe que nunca aconteceu nada do que você pensou que fosse acontecer. Examine o que você está dizendo para você mesmo(a) e reflita racionalmente para ver se o que você pensa é verdade ou não: você tem <i>provas</i> de que o seu pensamento é verdadeiro? Há outras maneiras de você entender o que está lhe acontecendo? Lembre-se: você está apenas ansioso(a): isto pode ser <i>desagradável</i> , mas não é <i>perigoso</i> . Você está pensando que está em perigo, mas você tem <i>provas reais e definitivas</i> disso?
7. Sorria, você conseguiu!	Você merece todo o seu crédito e todo o seu reconhecimento. Você conseguiu, <i>sozinho(a)</i> e com seus próprios recursos, tranquilizar-se e superar este momento. Não é uma vitória, pois não havia um inimigo, apenas um visitante de hábitos estranhos que você passou a compreendê-lo e aceitá-lo melhor. Você agora saberá como lidar com visitantes estranhos.
8. Espere o futuro com aceitação.	Livre-se do pensamento mágico de que você terá se livrado definitivamente de sua ansiedade, para sempre. Ela é necessária para você viver e continuar vivo(a). Em vez de considerar livre dela, surpreenda-se pelo jeito como você a maneja, como você acabou de fazer agora. Esperando a ocorrência de ansiedade no futuro, você estará em uma boa posição para lidar com ela novamente.

Fonte: Rangé & Borba (2008).

Esses passos são fundamentais para lhe auxiliar no controle da ansiedade, lembrando que o primeiro passo é aceitar a ansiedade e só assim, você conseguirá controlá-la. Seja paciente e repita esses passos quantas vezes for necessário aceite, contemple, aja, libere o ar, mantenha, examine, sorria, e espere o futuro com aceitação.

Método

A pesquisa realizada fundamenta-se em uma abordagem qualitativa, mais especificamente por meio de um relato de experiência clínica. A abordagem metodológica ora assumida compreende os sentidos que as pessoas constroem sobre suas experiências vividas durante a pandemia, sobretudo aqueles que tem provocado sofrimento mental.

Os participantes foram seis homens e oito mulheres com idade entre 18 e 51 anos.

Como instrumentos foi utilizado a entrevista a partir dos recortes dos relatos vivenciados nos atendimentos psicológicos durante o período de pandemia. A entrevista como uma modalidade de interação entre duas ou mais pessoas é a técnica mais

utilizada no processo de trabalho de campo como coleta de dados objetivos e subjetivos sobre um determinado fenômeno (Batista, Matos & Nascimento, 2017). Desse modo, foram selecionados alguns relatos que deixassem transparecer o aumento da ansiedade devido a exposição ao coronavírus. Os critérios de inclusão foram: os sujeitos terem acima de 18 anos e no qual deixassem transparecer ansiedade e o aumento dela devido a pandemia da Covid-19.

As informações foram analisadas sob a orientação da técnica de Análise de Conteúdo de Bardin (2007). Após a leitura das entrevistas transcritas foram feitos recortes das falas e em seguida identificadas as categorias de análise.

Resultado e discussão

A partir dos discursos dos profissionais foram construídas as seguintes categorias interpretativas: 1) Medo e isolamento social; 2) O excesso de informações como fator desencadeante ansiedade; e 3) Sintomas psicossomáticos e Covid-19. Essas construções interpretativas foram fundamentais para o entendimento e a compreensão das relações que

envolviam a construção dos sentidos sobre o impacto da pandemia na saúde mental.

Medo e isolamento social

Nessa categoria buscamos discutir o agravamento dos sintomas de ansiedade nesses participantes durante a pandemia. Em meio ao que está acontecendo no mundo nota-se um aumento em procura por profissionais da saúde mental. Esses pacientes chegam aos consultórios fragilizados psicologicamente, fisicamente e emocionalmente, buscando informação do que está acontecendo no mundo, procurando respostas para lidar com suas emoções, sentimentos, pensamentos e comportamentos, que estão descontrolados (WHO, 2020). Neste sentido explanaremos alguns relatos que enfatizam o assunto.

Nunca imaginei estar em um consultório de psicologia, mas, em março quando declaram a pandemia eu surtei. Não consigo me reconhecer, fico com medo de tudo e de todos não estou conseguindo viver. Saio com máscara, álcool em gel na bolsa e se eu tocar em algo rapidamente tenho que limpar, estou enlouquecendo com isso, não consigo me adaptar. (Entrevistado F).

Sinto muito medo. Parece que vou surtar de tanto medo. Tenho medo de abrir a janela, pois sinto que posso contrair o coronavírus, parece que vou ficar doente a qualquer momento, não toco em nada, não saio mais de casa e também não aceito visitas. Limpo a casa de hora em hora, preciso de ajuda. (Entrevistado M).

Assim que declararam o isolamento eu me isolei em casa, não aceito mais visitas dos familiares, nem de vizinhos, nem meus filhos eu deixo virem me visitar. Eles dizem que eu vou ficar louco e me recomendaram buscar essa ajuda. (Entrevistado H).

Olá, estou aqui porque não estou conseguindo entender o que está acontecendo comigo. Me bate um medo, um medo do nada, uma insegurança, sinto as emoções tomar conta de mim, fico sem controle. (Entrevistado B).

Nota-se nos relatos que os entrevistados não estão conseguindo controlar suas emoções, eles estão vivendo intensamente o medo de contrair a Covid-19, com isso estão limitando visitas de familiares e se isolando. Algumas pessoas acabam tendo um excesso de informação gerando assim medo, estresse e ansiedade, desta forma, e recomendado, reduzir os acessos as informações diárias, principalmente em fontes que não são confiáveis (Brooks *et al.*, 2020).

O excesso de informações como fator desencadeante ansiedade

Nessa categoria analisaremos os recortes das entrevistas que relacionam as divulgações da doença durante a pandemia com o sofrimento mental. Obter informações sobre a Covid-19 é fundamental para o seu enfrentamento. Conhecer seus principais sinais e sintomas possibilita a busca precoce por atendimento médico. Da mesma forma, conhecer seu avanço, grupos de risco, a forma correta de usar a máscara também são fatores fundamentais nesse momento. Contudo, o excesso de informação tem deixado as pessoas confusas e, ainda tem contribuído para o agravamento do quadro de ansiedade na população. As falas a seguir expõem tal situação:

Acordo cedo a primeira coisa que faço é ligar a televisão, acessar o celular e buscar quantos casos aumentou, como está nas outras cidades. Sinto necessidade de ter informação atualizada. (Entrevistado A).

Olha psicóloga, eu sinto necessidade de saber os casos que aumentaram. Toda tarde eu fico aguardando o boletim do estado, quando demora eu entro em pânico, pois já acho que algo ruim vai acontecer. (Entrevistado C).

Assim, eu já tinha ansiedade, mas depois que as pessoas começaram a morrer eu não consigo entender o que acontece comigo, com o meu corpo e uma coisa inexplicável parece que vou morrer. (Entrevistado C).

Percebe-se que o excesso de informação está deixando os pacientes ansiosos. O que parece é que essa necessidade de informação atualizada para se sentir seguro acaba trazendo mais insegurança. A medida que a doença aumenta em nível mundial as pessoas vão tendo mais des controle emocional. Consequentemente, elas podem apresentar sinais e sintomas, como fadiga, ansiedade, entre outros sintomas físicos (Ahnerth *et al.*, 2020). Além disso, o medo de contrair a doença a Covid-19 apresenta sensação de incerteza em todos aspectos da vida, do ponto de vista individual e coletivo (Lima *et al.*, 2020; Ozili & Arum, 2020). Observe as falas abaixo.

Eu tinha que vim aqui, não estou suportando de tanto, mas tanto medo de pegar essa doença coronavírus. (Entrevistado C).

Eu acho que meu amigo está com Covid-19. Eu estive com ele no final de semana, eu devo estar

contaminada e agora vou passar para minha família e vou morrer. (Entrevistada A).

Obrigada por me atender de última hora. Minha amiga acabou de me ligar e dizer que está infectada, eu estive com ela três dias essa semana e ontem comecei a sentir os primeiros sintomas, dor de cabeça e calafrio. Minha mãe disse que é psicológico, mas acho que estou com Covid-19, vou morrer. (Entrevistada F).

Esses discursos mostram o quanto o medo de estar infectado gera ansiedade nesses participantes. O desespero, as incertezas e a insegurança que alguns indivíduos estão vivenciando tem atingido nível nunca antes observados.

Sintomas psicossomáticos e Covid-19

A análise que se segue reporta a somatização dos sintomas psicoemocionais oriundos do enfrentamento do coronavírus. A pandemia vivenciada com a Covid-19 revelou a fragilidade psicoemocional da sociedade pós-moderna (De Andrade Moretti, de Lourdes Guedes-Neta & Batista, 2020). Nos últimos meses tem sido perceptível o aumento no número de pessoas que buscam ajuda para tratamento de sintomas psicossomáticos que surgiram durante a pandemia. As falas a seguir corroboram tal afirmação, pois muitos consideram este momento como um marco na saúde mental:

Hoje tive o pior dia da minha vida. Parecia que eu ia morrer, eu senti palpitação, coração pulsando forte parecendo que ia sair pela boca. Sensação de nó na garganta, suor, tremores, falta de ar. Não sei o que está acontecendo comigo, entrei em pânico (Entrevistado M).

Eu tenho ansiedade sempre senti medo, tremedeira, coração acelerado, mas nos últimos dias estou sentindo tudo isso e ainda formigamentos, calafrios e sensação de calor, sentir-se fora de si mim; medo de perder o controle ou enlouquecer, medo de morrer de covid-19, preciso de ajuda. (Entrevistado J).

Esses relatos revelam o desespero da população, com sintomas clássicos de uma crise de ansiedade, mas não tendo ideia do que fazer para amenizá-los. Você sente algum sintoma de ansiedade ou conhece alguém que sente, tenha em mente você pode buscar ajuda de um profissional da saúde, não fique em crise, busque apoio. Nesse sentido, mais do que nunca se faz necessário nesse momento de pandemia pensar em mudanças de conceito e quebra de paradigmas, mesmo que ainda distante daquelas idealizadas, que

convergem para um romper de olhares estigmatizados da sociedade para com a pessoa em sofrimento mental (Batista, 2016).

Considerações Finais

O intuito deste estudo foi compreender os sentidos construídos por pacientes de uma clínica psicológica sobre o impacto da pandemia da covid-19. Além disso apresentar as técnicas de manejo no enfrentamento da ansiedade durante o período de isolamento e distanciamento social. Nesse sentido, buscamos contextualizar o momento vivido e seu desdobramento na saúde mental destes participantes no que se refere a produção de sentidos sobre os sintomas ansiosos.

O estudo mostrou que com as mudanças de hábitos que aconteceram de forma repentinas alterou a rotina das pessoas. Com o isolamento social aumentou-se o tempo da presença das crianças em casa, o trabalho dos pais passou a ser desenvolvido no modo *home office*, o uso de máscara foram fatores determinantes para o aumento dos sintomas de ansiedade. Isso porque nem todas as pessoas conseguiram uma boa adaptação nesse novo estilo de vida.

Outro fator contribuinte para a intensificação do quadro de ansiedade refere-se ao medo e a insegurança das pessoas diante do volume de informações sobre a Covid-19. O medo de estar infectado tem gerado muita angústia e mudança no quadro de humor dos indivíduos. A maioria das pessoas tem focado mais nos números de óbitos do que nos números de pessoas recuperadas. Uma simples mudança de foco já é suficiente para amenizar a ansiedade

Por outro lado, é necessário considerar que essa nova realidade sirva para construir seres humanos melhores e capazes de entender que nem tudo está no seu controle. Além disso, outras formas de viver foram retomadas e devem ser valorizadas, como por exemplo a possibilidade de passar mais tempos com os filhos e cônjuges. Nesse sentido, outra alternativa é buscar encontrar os pontos positivos que toda situação possibilita.

É natural que diante de tal fenômeno haja maior preocupação a saúde mental. É normal que as pessoas fiquem ansiosas. Pois são muitas as incertezas, medos e solidão. No entanto, a intensificação dos sintomas de ansiedade exige a busca por atendimento especializado e neste caso devemos sim buscar a ajuda psicológica.

Por fim, sugere-se outros estudos com população maiores e com uso de instrumentos variados que possam trazer novos resultados e novas estratégias de enfrentamento à pandemia.

Referências

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5*. Tradução Maria Inês Correa Nascimento *et al.* 5. ed. Porto Alegre: Artmed.
- Ahnerth, N. M. D. S., Dourado, D. M., Gonzaga, N. M., Rolim, J. A., & Batista, E. C. (2020). "A gente fica doente também": percepção do cuidador familiar sobre o seu adoecimento. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 13(1), 1-20.
- Barari, S. *et al.* (2020). Evaluating COVID-19 Public Health Messaging in Italy: Self-Reported Compliance and Growing Mental Health Concerns. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, 27, 46-68.
- Batista, E. C. (2020). A Saúde Mental e o Cuidado à Pessoa em Sofrimento Psíquico na História da Loucura. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REDESC*, 3(2), 2-15.
- Batista, E. C. (2016). A saúde mental no Brasil e o atual cenário dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). *Revista Eletrônica Interdisciplinar*, 2(16).
- Batista, E. C., & Loose, J. T. T. (2020). Os desafios no enfrentamento à Covid-19. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REDESC*, 5(1), 1-2.
- Batista, E. C., de Matos, L. A. L., & Nascimento, A. B. (2017). A entrevista como técnica de investigação na pesquisa qualitativa. *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada*, 11(3), 23-38.
- Bardin, L. (2007). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Brooks, S. K. *et al.* (2020). *Rapid Review*. *Lancet*, 395, 912-20.
- Costa, C. O. D. *et al.* (2019). Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68(2), 92-100.
- Cucinotta, D. & Vanelli, M. (2020). A OMS declara a COVID-19 uma pandemia. *Acta bio-medica: Atenei Parmensis*, 91 (1), 157-160.
- Cunha, A. P. O., Ferreira, D. F., & Batista, E. C. (2020). A Dependência Química e as Implicações ao Funcionamento da Dinâmica Familiar: uma Visão Cognitivo-Comportamental. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REDESC*, 4(2), 2-9.
- Cury, A. (2013). *Ansiedade: Como enfrentar o mal do século*. São Paulo: Saraiva.
- De Andrade Moretti, S., de Lourdes Guedes-Neta, M., & Batista, E. C. (2020). Nossas Vidas em Meio à Pandemia da COVID-19: Incertezas e Medos Sociais. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REDESC*, 5(1), 32-41.
- Dourado, D. M., Rolim, J. A., de Souza Ahnerth, N. M., Gonzaga, N. M., & Batista, E. C. (2018). Ansiedade e depressão em cuidador familiar de pessoa com transtorno mental. *ECOS-Estudos Contemporâneos da Subjetividade*, 8(1), 153-167.
- Faro, A. *et al.* (2020). COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37.

- Filgueiras, A. (2020). *Pesquisa da Uerj indica aumento de casos de depressão entre brasileiros durante a quarentena*. Universidade do Estado do Rio de Janeiro.
- Lima, C. K. T. et al. (2020). The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatry Research*, 287, 112915.
- Lima, S. O. et al. (2020). Impactos no comportamento e na saúde mental de grupos vulneráveis em época de enfrentamento da infecção COVID-19: revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, (46), e4006-e4006.
- Organização Mundial de Saúde (OMS). (1993). *Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10*. Porto alegre: Artmed.
- Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS-Brasil). (2020). *Folha informativa – COVID-19* (doença causada pelo novo coronavírus).
- Ozili, P., & Arum, T. (2020). Spillover of COVID-19: Impact on the Global Economy. *Financial Crisis Journal*. 27-32.
- Rangé, B. P., & Borba, A. (2008). *Vencendo o pânico: Terapia integrativa para quem sofre e para quem trata o transtorno de pânico e a agorafobia*. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva.
- Ribeiro, E. G. et al. (2020). Saúde Mental na Perspectiva do Enfrentamento à COVID-19: Manejo das Consequências Relacionadas ao Isolamento Social. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC*, 5(1), 47-57.
- Schmidt, B. et al. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37.
- Silva, M. S., Machado, P. A. T., Nascimento, R. S., Oliveira, T. S., Silva, T. F., Batista, E. C., & SILVA, M. (2017). A enfermagem no campo da saúde mental: uma breve discussão teórica. *Revista Amazônia Science & Health*, 2(2), 40-46.
- Trentin A. G. D. (2020.). *Atendimentos Clínicos e seus Desafios na Reabilitação em Tempos de Pandemia*. *Rev. Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC*, 4(2) 24-31,
- Wang, C. et al. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729.
- World Health Organization - WHO. (2020). *Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*.

Josiane Alves Rolim

Graduada em Psicologia pela Faculdade de Rolim de Moura – FAROL

E-mail: josiane_rolim20@hotmail.com

 <http://orcid.org/0000-0003-3337-5071>

Aldecir Ramos de Oliveira

Graduado em Direito pela Faculdade de Rolim de Moura – FAROL

E-mail: aldecirramos30@hotmail.com

 <http://orcid.org/0000-0001-7840-9736>

Eraldo Carlos Batista

Doutor em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica – PUCRS, Mestre em Psicologia pela Fundação Universidade Federal de Rondônia – UNIR, Especialista em Saúde Mental pela Universidade Católica Dom Bosco – UCDB.

E-mail: eraldo.cb@hotmail.com

 <http://orcid.org/0000-0002-7118-5888>

Recebido em: 19/07/2020

Aceito em: 11/08/2020