



ORIGINAL ARTICLE

Effects of the Covid-19 pandemic on the mental health of the people of Rio Grande do Sul

Efeitos da pandemia do Covid-19 na saúde mental do gaúcho

Efectos de la pandemia de Covid-19 en la salud mental del gauchó

Maristela Piva ^a, Lucas Cervieri ^a, Maria Eduarda Foncharte Ranzzi de Oliveira ^a, Vanessa Fontana Rovani ^a, Anna Luzia Charrinho Pereira ^a, Andressa dos Santos Scorsatto ^a, Júlia Zeni Pires ^a

^a Universidade de Passo Fundo (UPF), Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Curso de Psicologia – Passo Fundo/RS – Brasil.

DOI 10.5935/2318-0404.20210028

Abstract

The beginning of the COVID-19 pandemic, in March 2020, resulted in important changes, such as social isolation, the closing of schools and universities. Moreover, many jobs were modified as a measure to prevent the contagion. Considering this reality, this study tried to know the impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of the population of Rio Grande do Sul, seeking to understand the consequences of the pandemic and its effects in the daily life of the population. This is a quantitative study, with survey design. The instrument used for data collection was a questionnaire from Google Forms. The sample included 1359 people, over eighteen years old, residing in Rio Grande do Sul, predominantly with good education. The results indicated that the pandemic and social isolation made the participants experience feelings of fear, hopelessness, insecurity, anxiety, etc. Among the participants, 89,2% answered that the pandemic was the most tense period in their lives so far, and 68,9% said the pandemic felt like a horror movie. In the data collection period, 4,6% of the sample had already contracted the virus, and 27,6% had relatives who developed Covid-19. 54,1% of the sample had worsening sleep; and 80,9% claimed to have used sleeping pills. Still, 87,7% of the subjects were afraid of losing a loved one because of Covid-19; there was an increase in food consumption (66,4%). Therefore, many participants lost family members, jobs, fell ill, changed ways of working, which caused psychological suffering to the population. The data obtained evidence the need to develop support and mental health care of the community, with continuity interventions.

Keywords: Covid-19; Mental Health; Brazil

Resumo

O início da pandemia de COVID-19, ainda em março de 2020, acarretou importantes mudanças, como o isolamento social, o fechamento de escolas e universidades. Além do mais, muitos postos de trabalho se modificaram como medida de prevenção ao contágio. Considerando esta realidade, o presente estudo buscou conhecer o impacto da pandemia de COVID-19 sobre a saúde mental da população gaúcha, procurando compreender os desdobramentos da pandemia e seus efeitos no cotidiano da população. Trata-se de um estudo quantitativo, com design de levantamento. O instrumento para coleta de dados foi um questionário, realizado através de um link no *Google Forms*. A amostra englobou 1359 pessoas, maiores de dezoito anos, residentes no Rio Grande do Sul, predominantemente com boa escolarização. Os resultados indicam que a pandemia e o isolamento social fizeram os participantes experimentar sentimentos de medo, desesperança, insegurança, ansiedade, entre outros. Entre os participantes, 89,2% respondeu que a pandemia foi o período mais tenso vivido em suas vidas até o momento, e 68,9% afirmou que a pandemia passou a sensação de um filme de terror. No período de coleta de dados, 4,6% da amostra já havia contraído o vírus, e, 27,6% tiveram familiares que desenvolveram a Covid-19. 54,1% da amostra teve piora no sono; e 80,9% afirmou ter usado remédio para dormir. Ainda, 87,7% dos sujeitos teve receio de perder algum ente querido por conta da Covid-19; havendo aumento no consumo de alimentos (66,4%). Enfim, muitos participantes perderam familiares, empregos, adoeceram, modificaram formas de trabalhar, o que acarretou sofrimento psíquico à população. Os dados obtidos evidenciam a necessidade de desenvolver medidas de apoio e cuidado à saúde mental da coletividade, com intervenções de continuidade.

Palavras-chaves: Covid-19; Saúde Mental; Brasil

Resumen

El inicio de la pandemia COVID-19, provocó cambios importantes, como el aislamiento social, el cierre de escuelas y universidades. Cambiaron muchos puestos de trabajo como medida para prevenir el contagio. Teniendo en cuenta esta realidad, el presente estudio buscó conocer el impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población de Rio Grande do Sul, buscando comprender las consecuencias de la pandemia en la vida diaria de la población. Se trata de un estudio cuantitativo, con diseño de levantamiento. La herramienta para la recopilación de datos fue un cuestionario realizado a través de un enlace en *Google Forms*. La muestra incluyó a 1359 personas, mayores de dieciocho años, residentes en Rio Grande do Sul. Los resultados indican que la pandemia y el aislamiento social hizo los participantes experimentar sentimientos de miedo, desesperanza, inseguridad, ansiedad, entre otros. Entre los participantes, 89,2% respondió que la pandemia fue el período más tenso vivido en sus vidas, y 68,9% afirmó que pasó la sensación de una película de terror. En el período de recolección de datos, 4,6%, de la muestra ya había contraído el virus y 27,6% tuvieron familiares que desarrollaron la Covid-19. 54,1% de la muestra tuvo empeoramiento en el sueño; y 80,9% afirmó haber usado remedio para dormir. Además, 87,7% de los sujetos tuvo miedo de perder algún ser querido por causa de Covid-19; habiendo aumento en el consumo de alimentos (66,4%). Muchos participantes perdieron

familiares, empregos, enfermaram, modificaram formas de trabalhar, lo que provocó sufrimiento psíquico a la población. Los datos obtenidos evidencian la necesidad de desarrollar medidas de apoyo y cuidado a la salud mental de la colectividad, con intervenciones de continuidad.

Palabras clave: Covid-19; Salud mental; Brasil

Introdução

Em dezembro de 2019 é identificado pela primeira vez em Wuhan, na China, o novo coronavírus¹. Sem muitas informações, o mundo não deu a devida importância para a gravidade da doença. Em fevereiro de 2020, surge o primeiro caso de COVID-19 no Brasil, e em março, a doença passa a ser considerada uma pandemia. Quando se iniciou este estudo, meados de junho de 2020, já se registrava no Brasil 983.359 casos confirmados de Covid-19, totalizando 47.869 mortos*.

O surto do vírus de SARS-coV-2 (COVID-19) que teria começado na China, espalhou-se rapidamente pela população mundial, chegando a níveis pandêmicos. Os países, de modo a enfrentarem as consequências da contaminação na saúde e na economia, mobilizaram estratégias. Assim, a quarentena foi a principal forma de contenção da contaminação pela COVID-19, adotada em várias regiões do mundo, promovendo o isolamento e confinamento de muitas pessoas, e foi necessário o recrutamento de um grande número de profissionais da saúde para ajudar no enfrentamento da crise, o que fez com que a OMS reconhecesse a sua transmissão como uma pandemia².

O desdobramento da pandemia do COVID-19, trouxe situações até então desconhecidas, como: o isolamento social, suspensão de atividades escolares, profissionais e afastamento do trabalho. De certa forma, muitas pessoas foram tomadas pela perplexidade, tocadas pelo medo, e por sensações difusas de estranheza e da percepção repentina de que a vida anterior tinha evaporado³. Enfim, tal contexto afetou toda a sociedade, ocasionando mudanças repentinas e extremas nos hábitos e na rotina das pessoas. Viviam-se um regime de excepcionalidade (que ainda se faz presente), e lidar com este novo, “este desconhecido”, parecia angustiar a todos.

De acordo com dados da WHO (2020), citado por Faro et al.⁴ (2020), a pandemia da COVID-19 se caracteriza como a maior crise de saúde pública das últimas décadas, atingindo todo o mundo. A partir de dados do Ministério da Saúde (MS), citado Faro et al.⁴ (2020), crises globais desta magnitude causam impacto direto na capacidade de enfrentamento na sociedade, causando perturbações psicológicas e sociais, variando na intensidade e na propagação. Tal autor elucidou que a pandemia da COVID-19 tende a aumentar a quantidade e gravidade de doenças mentais, pois a necessidade de cumprir com as recomendações dos órgãos de saúde para desacelerar o contágio do vírus, acaba por impactar diretamente na rotina, o que leva a estressores como: afastamento de amigos e familiares, incerteza quanto ao tempo de distanciamento, tédio, medo e outros. Deste modo, durante a pandemia do COVID-19, tanto o otimismo irrealista (a crença de que tudo dará certo), quanto emoções negativas (tristeza, angústia, medo) podem ser desencadeadas, como consequência da influência midiática em torno da

* E hoje, em meados de maio de 2021, o número de mortes por Covid-19 no Brasil ultrapassa os 450.000.

pandemia, acentuando previsões distorcidas em relação à saúde e sendo possível observar comportamentos como a quebra do distanciamento social ou, por outro lado, uma preocupação exagerada com a situação.

Embora alguns estudos internacionais publicados já estivessem apontando para os impactos negativos que a pandemia estaria trazendo à saúde mental dos sujeitos, no Rio Grande do Sul especificamente este tópico ainda não tinha sido devidamente explorado. Ponderando que seria importante compreender esta realidade, é que surgiu o interesse por esta temática e, conseqüentemente, o desenvolvimento de uma pesquisa de campo. Indagar-se-ia que a pandemia e o isolamento social (um processo mais longo que o esperado) poderiam favorecer o aparecimento de sentimentos como: medo, desesperança, insegurança, preocupação, temor ao inesperado, ansiedade, entre outros. Diante disso, reconhecer e compreender os efeitos do COVID-19 na saúde mental, especificamente na população do Rio Grande do Sul, estado em que os pesquisadores vivem e, portanto, levantar subsídios para intervir nesta imbricada situação de saúde pública, norteou o presente estudo. Objetivou-se identificar quais poderiam ser os efeitos que a pandemia da COVID-19 estaria acarretando à saúde mental da população do Rio Grande do Sul. De forma mais específica, buscou-se levantar os sentimentos que poderiam estar sendo experimentados pela população rio-grandense durante a pandemia da COVID-19; hábitos ou comportamentos que pudessem ter se desenvolvido como resposta a este momento; assim como, os recursos utilizados pelos participantes para enfrentar/lidar com este período peculiar de suas vidas.

Método

A pesquisa de caráter quantitativa, foi definida por Cervo e Bervian⁵ (2003), como a pesquisa que observa, registra, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos sem manipulá-los. Buscando conhecer os efeitos da pandemia do Covid-19 na saúde mental da população rio-grandense, o estudo com objetivos descritivos, teve um design de levantamento na coleta dos dados.

O instrumento para a coleta de dados foi um questionário online (Formulário Google), com perguntas de múltipla escolha, e também algumas perguntas abertas. A escolha pelo questionário online como uma forma de coleta de dados, foi definida pela possibilidade de levantar os dados de forma rápida, permitindo alcançar sujeitos de todo o estado do Rio Grande do Sul de forma abrangente, já que o contato presencial, devido ao contexto vivido, seria muito difícil. Barros e Lehfeld⁶ (1986), ponderam ainda que o questionário, ao garantir o anonimato, fornece mais liberdade nas respostas, com menos riscos de influência do pesquisador sobre as mesmas. Além disso, economiza tempo e recursos, tanto financeiros, quanto humanos, na sua aplicação.

Tratou-se, portanto, de uma amostra não-probabilística, e os sujeitos foram se inserindo no formato “bola de neve”⁷. A seleção da amostra se deu por conveniência, uma vez que os participantes foram convidados a participar de um questionário online, através de redes sociais como: Facebook, Instagram e grupos de *Whatsapp* (dos autores do projeto). Dois foram os critérios para a participação na amostra do estudo: 1- residir no Rio Grande do Sul; 2- ter idade igual ou superior a 18 anos. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), estava integrado ao questionário, como parte preliminar deste. Ao tempo em que se convidava, também se explicava os objetivos do estudo. Os sujeitos que não concordassem em responder, ou não se incluísem nos

critérios para o estudo, não seguiram o trabalho. Todavia, foram excluídos os sujeitos que não completaram o preenchimento do formulário. A coleta de dados, através de questionário online, ficou disponível de 20 de agosto a 20 de outubro de 2020. A amostra reuniu 1359 pessoas, maiores de 18 anos, residentes no RS.

A análise dos dados foi realizada de forma quantitativa, descritiva, quando se fez a análise das frequências e porcentagens nas respostas encontradas. O projeto de pesquisa foi encaminhado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo (UPF), com o CAAE: 34678820.1.0000.5342, e ao responder ao link do *Google Forms*, junto ao questionário da pesquisa, estavam as informações sobre o estudo (TCLE)**.

Resultados

A pesquisa online obteve um total de 1359 instrumentos válidos. Dentre os respondentes, 100% são nascidos no Rio Grande do Sul. No entanto, 99,4% dos participantes residem no estado do Rio Grande do Sul. A amostra abrangeu sujeitos residentes de 117 cidades do RS. Destes, a grande maioria (42,2%) reside no município de Passo Fundo. Outras frequências dizem respeito a participantes de Porto Alegre (6,6%), Carazinho (6,4%) e Nova Prata (6,1%)***.

Tendo em vista que o questionário foi elaborado na cidade de Passo Fundo, e que uma parte significativa dos autores da pesquisa reside ou possui contatos no município, entende-se que as participações favoreceram as pessoas daquela localidade, bem como a capital do estado e cidades vizinhas ou próximas à Passo Fundo. Na tabela abaixo, descreve-se o detalhamento sobre os dados sociodemográficos dos participantes da pesquisa.

Tabela 1. Dados sociodemográficos sobre os participantes.

Idade	%	Escolaridade	%	Ocupação atual	%
18-35	55,3%	Fundamental completo ou incompleto	1%	Desempregado	4,1%
36-53	25,4%	Médio completo ou incompleto	8,9%	Estudante	21,3%
54-71	18,3%	Superior completo ou incompleto	52%	Autônomo ou Profissional Liberal	7,9%
72 ou acima	1,0%	Especialização, Mestrado e Doutorado	38,1%	Funcionário de Empresa Pública ou privada	40,1%
				Empresário ou Pequeno empreendedor	1,8%
				Outros	13,9%
Estado civil	%	Filhos	%	Tipo de Moradia	%
Solteiro	46,1%	Não tem filhos	56,7%	Casa	56,7%
União estável	15,1%	Tem filhos	43,3%	Apartamento	43,3%
Casado(a)	31,6%				

** (TCLE) Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Tal documento compunha a parte preliminar do questionário, e ainda que o participante não o assinasse, responder ao questionário, implicaria no aceite com os termos da pesquisa.

*** Outras cidades próximas à Passo Fundo como: Marau, Serafina Corrêa, Sarandi, Palmeira das Missões, tiveram porcentagens acima de 2%. No restante, as porcentagens que agregam os 117 municípios que responderam ao questionário não chegaram a 1%. Portanto, uma amostra bem diversificada.

		Nº de filhos		Pessoas por moradia	
	%		%		%
Divorciado(a)	4,3%	1 filho	45,1%	1 pessoa	9,7%
Separado(a)	1,8%	2 filhos	41,7%	2 pessoas	31,0%
Viúvo(a)	1,0%	3 filhos ou mais	13,3%	3 pessoas	30,2%
Gênero	%			4 pessoas	20,1%
Feminino	78,40%			5 pessoas ou mais	9,1%
Masculino	21,60%				

Fonte: Dados da Pesquisa (2020)

Em relação à faixa etária, como se pode observar a amostra foi bastante alargada, reunindo sujeitos dos 18 aos 77 anos. A maior frequência de respostas foi de participantes jovens: 26,3% tinham entre 18 e 23 anos. Contudo, os sujeitos na faixa etária entre 18 e 35 anos somam 55,3% da amostra. Já no tocante ao gênero, predomina o gênero feminino com 78,4% dos sujeitos que responderam ao questionário. O nível de escolaridade é variado, mas, preponderando sujeitos com Ensino Superior completo. Além do mais, entre os participantes, destaca-se que 51,4% ainda estão estudando, e 48,6% não estão. A boa escolaridade da maioria dos respondentes, e o predomínio na amostra de pessoas estudando, pode estar relacionada aos contatos dos autores, o que favoreceu o acesso ao contexto universitário, e, acaba sendo usual que pessoas com mais escolaridade apresentam mais interesse e/ou familiaridade em participar de pesquisas deste formato.

Em relação ao estado civil dos participantes, predominou os solteiros: 46,1% da amostra. No que tange às ocupações há uma variabilidade de atividades profissionais, tratando-se de uma amostra heterogênea. A maior parte dos participantes (56,7%) disse que mora em casa, o que pode ser um reflexo do tipo de moradia que ainda predomina nas cidades no interior do Rio Grande do Sul. Na amostra há também o predomínio de pessoas sem filhos, e entre aqueles que têm filhos, 45,1% têm apenas um filho. Estes dados especificam o público predominante abrangido pela pesquisa: pessoas jovens e solteiras.

Depois de caracterizar a amostra, o questionário buscou identificar a percepção dos participantes em relação à gravidade da pandemia. Assim, grande parte da amostra a classificou como grave (31,6%); ou muito grave (61,2%). Porém, outra parcela significativa dos participantes (29,6%) considerou a pandemia como pouco grave, ou afirmou não acreditar no que está sendo exposto pelas plataformas midiáticas.

Entre os participantes, 4,6% já havia contraído o vírus quando responderam à pesquisa, e 12,3% não conseguiram confirmar se de fato haviam contraído a doença. Mas, na amostra pesquisada, 27,6% dos sujeitos já haviam tido familiares que contraíram a COVID-19. Observou-se o medo, constatado na maioria da amostra (87,7%), de perder um ente querido por conta do COVID-19. Chama a atenção também que 89,2% dos participantes consideram a pandemia como o fenômeno social mais tenso que já viveu ao longo de sua vida. Além disso, sentimentos e sensações decorrentes da pandemia, vão sendo apontados pelos participantes.

Na tabela a seguir é possível acompanhar estas respostas referentes aos sentimentos e sensações provocadas pelas medidas de isolamento social. Sinais, como: ansiedade, solidão, insegurança, desânimo são apontados por boa parte da amostra. Para categorização destas respostas, utilizou-se uma escala de grau de

concordância (1 – discordo totalmente, 2 – discordo em partes, 3 – não concordo nem discordo, 4 – concordo em parte, 5 – concordo totalmente).

Tabela 2. Sentimentos que as medidas de isolamento social provocaram nos participantes:

	Ansiedade	Solidão	Tristeza	Insegurança	Desânimo	Indiferença	Bem estar
Discordo totalmente	5,6%	15,5%	11,0%	7,7%	10,0%	33,8%	33,8%
Discordo em partes	8,7%	14,6%	12,4%	10,2%	10,2%	16,3%	22,7%
Não concordo nem discordo	4,8%	12,7%	11,0%	7,4%	11,0%	21,6%	19,7%
Concordo em partes	27,7%	32,5%	35,0%	30,2%	30,2%	17,2%	17,3%
Concordo totalmente	53,2%	24,7%	30,6%	44,6%	38,7%	11,0%	6,7%

Fonte: Dados da Pesquisa (2020)

Como se pode observar os sentimentos de ansiedade, tristeza, insegurança, e desânimo são marcantes na amostra (somando as opções – concorda em partes, ou concorda totalmente – os valores incluem: 80,9% para ansiedade, 65,6% para tristeza, 74,8% para insegurança, e 68,9% para desânimo). Se estes dados já são marcantes, outro aspecto levantado, é que a grande maioria dos sujeitos (70,8%) sentiu mais medo que de costume, e, 72,6% têm se sentido mais desanimados.

Na sequência, 32% dos participantes afirmaram que fizeram uso de medicamentos para ansiedade no período correspondente à pandemia. Buscou-se, inclusive, identificar, que aspectos trouxeram mais sofrimento ou preocupação na fase pandêmica (nesta questão os respondentes poderiam marcar até três opções). Deste modo, o que se destacou foi: preocupações com familiares (indicado por 84,8% dos participantes); preocupação com a economia (44,3% das respostas), e ainda: ficar isolado em casa (42,2%). Sem dúvida, fica evidente que preocupações com os vínculos familiares ainda se sobrepõem às demais.

Chamou a atenção outro dado, referente a hábitos comportamentais, já que 66,4% da amostra afirmou que vem consumindo mais alimentos durante a pandemia. Outro aspecto identificado diz respeito à percepção dos participantes sobre conflitos familiares e/ou conjugais durante este período de pandemia. Obtivemos respostas de 29,3% de participantes que concordaram haver um aumento de agressividade, tensão ou conflitos em seus relacionamentos.

A qualidade do sono e dos sonhos também foram fatores de investigação da pesquisa. Em se tratando da qualidade do sono experimentada, um total de 54,1% afirmou uma piora na qualidade do sono durante o período de pandemia. Além do mais, somam-se os 19,1% dos participantes que afirmaram terem feito uso de medicamentos para dormir. Como visto, o contexto pandêmico foi altamente estressor e ansiogênico, sendo

natural que o sono também seja afetado direta ou indiretamente. Em relação aos sonhos, 48,5% afirmou ter tido sonhos mais intensos na pandemia, em contraste com 33,8% que não sentiu essa diferença.

As compras online também foram enfatizadas como um dos comportamentos/hábitos que se tornou mais usual nesse período, já que 48,4% da amostra indicou estar fazendo mais compras online.

No tocante à saúde mental e a necessidade de assistência psicológica, 37,2% dos sujeitos confirmou a necessidade de buscar assistência psicológica, enquanto que 14,5% já estavam em atendimento psicológico. Entretanto, 48,3% dos sujeitos responderam não terem tido esta necessidade. E, ainda, entre os sujeitos que sentiram necessidade de buscar assistência psicológica, 23,4% efetivaram esta busca. Também procurou-se verificar os tipos de ajuda e/ou assistência psicológica que os participantes buscaram. Assim, os psicólogos foram a opção de 85,2% da amostra que buscou por assistência; 24,2% procuraram ajuda psiquiátrica; 11% buscaram atendimento online (não foi possível detalhar que tipo de ajuda profissional poderia estar no alvo deste pedido); 1,6% buscaram atendimento da Unidade básica de saúde; 1,3% recorreram ao teleatendimento, e finalmente, 0,6% procuraram os centros de atenção psicossocial.

Referente ao prazer, lazer e descanso, 93% da amostra afirmou ter conseguido ter esses momentos, contra 7% que não conseguiu. Entre os recursos mais buscados para obter momentos de lazer foram identificados, pela ordem de frequência: assistir séries, TV e filmes em 74% das respostas; momentos de Interação com a família (35,8%); ler um livro (34%); telefonar ou fazer vídeo-chamadas para amigos e família (26,7%); cozinhar (26,7%); dormir (26,5%); atividade física em casa (20%) e recorrer às relações sexuais (11,9%). Ainda, em relação a este vetor, buscou-se identificar se a pandemia estaria interferindo na libido dos participantes. Boa parte dos entrevistados (20,9%) comenta que não. Outros 12,3%, dizem discordar em parte, enquanto que 26,6% não concordaram ou discordaram da afirmativa. Entretanto, 19,4% concordam parcialmente com a afirmativa que apontava que a libido poderia ter diminuído neste período de pandemia, e soma-se a este os 20,9% dos sujeitos que concordaram plenamente com a preposição. Estes dois últimos números somam um total de 40,3%, indicando que a pandemia tem interferido na libido, diminuindo o desejo sexual de uma significativa parte da amostra. Como a maioria dos respondentes são adultos jovens, e, portanto, em média uma população sexualmente ativa, este dado se torna bastante significativo, apontando mais uma consequência do estresse causado pela pandemia no comportamento das pessoas.

A pesquisa também procurou observar as possibilidades de enfrentamento e de resiliência dos participantes, e neste sentido endereçou-se questões para identificar possíveis impactos positivos decorrentes da pandemia. Neste aspecto, a opinião dos participantes, em respeito à sua produtividade durante a quarentena indicou que a maior parte da amostra (57,4%) se autopercebeu mais produtiva. Todavia, há que se ressaltar que 22,5% dos sujeitos denotam não ter se sentido produtivos. Talvez os sentimentos de tristeza, insegurança, e até mesmo o medo possam contribuir para diminuir esta produtividade. Sublinha-se que, Vieira e colegas⁸, realizando um estudo sobre “Vida de Estudante durante a Pandemia” também identificaram sentimentos de queda de produtividade em universitários.

Perguntou-se também aos entrevistados se o isolamento social teria sido um período de descobertas

agradáveis. Com isto, buscava-se verificar se, apesar do estresse causado pela pandemia, este período de isolamento, poderia ter contribuído com novas descobertas, afinal, foram tantas coisas que tivemos que nos “rearranjar” neste momento. E de fato, viu-se que 32% dos respondentes concordaram parcialmente com a ideia, afirmando terem feito novas descobertas. Outros 16% concordaram totalmente com a afirmação que teria sido um momento da vida onde puderam ter descobertas agradáveis. E nesta esteira de olhares, interrogou-se os participantes acerca do período de isolamento ter permitido que tivessem refletido sobre aspectos de suas vidas. Viu-se que a grande maioria dos sujeitos respondeu de forma afirmativa esta questão (84,1%).

Discussão

Os principais achados deste estudo demonstram que ainda durante o período inicial da pandemia, boa parte da população gaúcha já identificava a gravidade da Covid-19, revelando preocupações com este fenômeno e com o que ele ocasionava em suas vidas. Observou-se que, grande parte da amostra (70,8%) sentiu mais medo do que de costume. Tal dado, é reforçado em outros estudos quando discorrem que “o medo de ser infectado por um vírus potencialmente fatal, de rápida disseminação”, cujas origens, natureza e curso ainda são pouco conhecidos, acaba por afetar o bem-estar psicológico de muitas pessoas.⁹

Quando se realizou o estudo, a grande maioria da amostra não havia sido contaminada pelo coronavírus, mas, constatou-se um número significativo de participantes com familiares que haviam sido contaminados (em torno de 27,6%). Esta “proximidade da doença” através do familiar, causava ansiedade, receio, e justificava a necessidade de seguir as orientações como o distanciamento social, o uso de máscaras e isolamento.

Além do mais, merece destaque o dado de que 87,7% da amostra relata o “medo de perder um ente querido” durante a pandemia. Os óbitos agregam ao cenário de pandemia fatores estressores e ansiogênicos ligados ao luto. O luto neste momento de pandemia tem uma peculiaridade: a impossibilidade de velar as pessoas amadas do jeito que se estava acostumado. Alternativas precisaram ser encontradas, como o velório virtual e cerimônias online. Da parcela da amostra cujos familiares contraíram COVID-19, 9,3% afirmam que perderam um familiar por conta de complicações do vírus. É um número significativo pelos seus impactos. O “adeus negado” trouxe consigo a reinvenção de processos de despedida, como os velórios virtuais já mencionados, tornando inegável que essa e outras doenças são capazes de transformar o modo como o luto é observado e vivenciado. As consequências dessa lacuna ainda são desconhecidas, mas é fato que rituais de despedida possuem suma importância na elaboração do processo de luto, a exemplo daqueles que aguardam receber o corpo de familiares desaparecidos por anos após a morte¹⁰.

A pandemia do COVID-19 provocou diversas perdas em todo o mundo, considerando que além de mortes, os sujeitos estão submetidos a uma sensação de insegurança por meio de mudanças nas relações sociais juntamente com a ansiedade em relação ao futuro. Segundo Cormier, citada por Miyazaki e Maycoln¹¹, “começamos a compreender que estamos em meio a uma crise de luto coletivo. Todos nós estamos perdendo alguma coisa”.

Ainda sobre os aspectos psicológicos em tempos de pandemia, vários pontos são relevantes. Em relação aos sentimentos e sensações provocados pelas medidas de isolamento social – a ansiedade, insegurança, desânimo e tristeza – destacam-se como os mais prevalentes entre os sujeitos pesquisados. A presença destes sentimentos/sensações revela o quanto este período nada usual, que imprimiu novos formatos de se levar a vida, tem sido ansiogênico. Esta ansiedade também foi manifestada na piora da qualidade do sono (54,1% da amostra), no uso de medicamentos para dormir, e nos sonhos intensificados durante a pandemia. Enfim, pondera Ornell, et al.¹² (2020), se a pandemia do COVID-19 traz implicações para outras esferas, como a organização familiar, as mudanças nas rotinas de trabalho, isolamento, acaba incrementando sentimentos de desamparo.

Um total de 89,2% dos participantes considerou a pandemia como o fenômeno social mais tenso que já viveram ao longo de suas vidas. Isso mostra que para a grande maioria dos indivíduos, a pandemia foi um estressor importante no ano de 2020, o que pode ter gerado impactos significativos na saúde mental de milhares de sujeitos, até porque, alguns, em vista do trabalho, ou por outros motivos, não puderam aderir às medidas de cuidado e controle. De todo modo, a pandemia pode aumentar níveis de ansiedade até mesmo em indivíduos saudáveis, intensificando sintomas ou transtornos pré-existentes. Assim, qualquer gripe, alude ao medo do “corona”, pela similaridade dos sintomas, o que é capaz de promover sofrimento mental, agravando sintomas psicológicos, e, conseqüentemente, afetar diretamente a imunidade¹².

Os perceptíveis aumentos nas compras pela internet (48,4% da amostra afirma ter comprado online desde o início da pandemia) trazem à tona que novos padrões comportamentais e de consumo também foram desenvolvidos e influenciados pela pandemia. Não se poderia apontar para um “comprar compulsivo”, mas sim que o isolamento social incentivou as pessoas a comprarem online e, de certa forma, incrementou um hábito, que talvez antes não fosse usual.

Na esteira dos fenômenos psicológicos observados na pandemia, verificou-se o aumento dos conflitos conjugais, que podem ser relacionados em parte ao tempo que os membros da família passam juntos em casa, devido a necessidade de isolamento social. Muitas das atividades, como trabalho e escola, estavam funcionando de maneira remota, o que exigiu uma reorganização da rotina e hábitos já estabelecidos na convivência familiar. Todavia, se um relacionamento já vinha disfuncional, esta “proximidade” pode ter feito eclodir algumas conflitivas. Obviamente, esses resultados devem ser analisados conforme o contexto social de cada participante, mas, sem sombra de dúvida, manejar este novo modo de viver a conjugalidade exigiu esforços e adaptações.

Ao se buscar identificar se os sujeitos sentiram necessidade de ajuda psicológica durante a pandemia, (entre os que afirmaram esta necessidade, 23,4% efetivamente buscou ajuda). Trata-se de um número significativo de pessoas, e é salutar que os sujeitos comecem a aceitar este tipo de ajuda, que enfim, pode contribuir para o fortalecimento da saúde mental, denotando um menor preconceito com este tipo de trabalho/intervenção. Nesta amostra houve o predomínio da opção por ajuda psicológica, mas há que se fazer referência que o presente estudo, organizado por acadêmicos da psicologia, pode ter em seu método de amostra “bola de neve” favorecido o alcance entre pessoas da área da psicologia, o que de alguma forma

pode ter influenciado este resultado. De toda forma é importante ver que as pessoas estão conseguindo ver no profissional psicólogo de fato alguém que é especialista na questão da saúde emocional e que pode ser referência em situações de estresse emocional.

Vale destacar ainda, os atendimentos online, como formas de cuidado que se efetivaram neste momento, também como um meio de dar respostas às necessidades de saúde da população, respeitando o isolamento social. Ressalta-se aqui a visão de Verztman e Romão-Dias⁴ quando apontam “as possibilidades de elasticidade do trabalho do psicanalista em contexto de catástrofe.” Esta elasticidade é igualmente pensada no contexto de outras abordagens psicoterápicas, e vem se constituindo em abertura para a escuta, para encontros com o pesar e o sofrimento, especialmente nas demandas presentes neste contexto pandêmico.

Os dados evidenciaram ainda, que, objetivando buscar prazer/saúde e resistir ao momento, os sujeitos desenvolveram alternativas como: assistir TV, séries, ler livros, momentos de interação familiar, entre outros. É notório assinalar que 84,1% da amostra concorda que este período permitiu com que refletissem mais sobre suas vidas. Deduz-se que em meio a esse cenário, as mudanças são constantes e a adaptação pode se tornar decisiva no processo, tendo em vista que cada pessoa desenvolve e vivencia esse momento de maneira singular, levando em conta suas particularidades psíquicas. Enfim, o estresse causado por este momento, não impediu que as pessoas continuassem evoluindo, fazendo descobertas, aprendendo coisas novas, como os participantes revelaram. Obviamente, dependendo das condições emocionais e concretas de cada um, estas possibilidades ficam mais ou menos presentes.

Ressalte-se que nosso estudo contemplou por suas especificidades uma população com boa escolarização, (maioria com ensino superior completo). O questionário realizado pela internet favoreceu que sujeitos que têm acesso aos recursos digitais e sabem utilizar estes recursos fossem os principais respondentes, o que sinaliza algumas limitações ao estudo. Também não foi possível que a pesquisa contemplasse sujeitos em todo o estado do Rio Grande do Sul, ficando mais restrita a cidade de Passo Fundo e região, onde os pesquisadores residem. Além do mais, investigamos um período histórico específico, entre agosto e outubro de 2020, no início da pandemia, quando os número de mortes e de agravos sociais e econômicos eram diferentes do momento presente.

Frisamos, todavia, que, longe de buscar generalizações, o presente estudo, em formato de levantamento, fez um recorte, na perspectiva dos sujeitos investigados, acerca dos possíveis impactos da pandemia do Covid-19 à população riograndense. Evidencia-se, pois, a necessidade de múltiplos estudos que ajudem a compreender os efeitos do COVID-19 na saúde mental. O enfrentamento deste fenômeno possivelmente ainda terá muitos desdobramentos, haja visto que não podemos aludir como se movimentará esta pandemia.

Conclusões

Os dados obtidos com este estudo, que abrangeu 1359 pessoas de 117 municípios gaúchos, no período de 20 de agosto a 20 de outubro de 2020, denotam que a Pandemia do Coronavírus tem impactado a vida

dos riograndenses. E como a saúde mental está interligada aos fatores sociais, econômicos e ambientais, os resultados apontam a confluência destes aspectos contribuindo para explicar o estresse que a pandemia tem trazido à vida dos gaúchos, modificando comportamentos, hábitos e trazendo grandes preocupações.

Objetivou-se identificar quais poderiam ser os efeitos que a pandemia da COVID-19 estaria acarretando à saúde mental da população do Rio Grande do Sul. De forma mais específica, buscou-se levantar os sentimentos que poderiam estar sendo experimentados pela população rio-grandense durante a pandemia da COVID-19; hábitos ou comportamentos que pudessem ter se desenvolvido como resposta a este momento; assim como, os recursos utilizados pelos participantes para enfrentar/lidar com este período peculiar de suas vidas.

Pode-se concluir que, entre os impactos que a pandemia vem trazendo aos gaúchos, o recomendado isolamento social, que vem se prolongando, tem favorecido o aparecimento de sentimentos de medo, insegurança e até mesmo de perplexidade. Muitos sujeitos perderam familiares no decorrer destes meses, adoeceram, foram demitidos do emprego, tiveram que modificar seus modos de trabalhar, e, portanto, uma série de adaptações precisaram ser feitas bruscamente. Fazer frente a este contexto exige mudanças psíquicas, que grande parcela dos sujeitos que responderam ao presente instrumento de pesquisa têm vivido com algum abatimento.

O contexto pandêmico denota um desafio à capacidade de resiliência, compelindo a adaptação aos novos tempos, quando medidas para suportar a imposição necessária do isolamento social precisaram ser tomadas. Deste modo, alguns novos hábitos passaram a ser mais rotineiros na vida das pessoas, como forma de lidar com este novo momento. Eles circularam desde a possibilidade de ver televisão, ler livros, buscar momentos de interação familiar, chamadas de vídeo com amigos e conhecidos, enfim, buscar momentos de lazer e de bem estar para lidar com as adversidades. Para Danker e Karnal (2020)¹³ a quarentena tem representado “um exercício coletivo de sacrifício e frustração”, em que foi preciso adaptação a situações e adversidades indesejadas, bem como às frustrações, a sensação de perda de liberdade, entre outros estressores.

Esta frustração que não pudemos atacar, foi e tem sido algo novo no contemporâneo. Nem mesmo o dinheiro pode modificar ou comprar um mundo diferente. Tem-se experimentado uma sensação de pequenez diante do desconhecido, do inevitável. Isto também afeta a saúde mental, evocando sentimentos de tristeza, desânimo e insegurança. Justamente por não termos registro, como um repertório interno de como agir em situações desta magnitude, sentimo-nos ameaçados, e esta ansiedade afeta nosso imunológico, e com certeza abala o emocional. Precisamos de apoio e de atitudes solidárias uns com os outros. Talvez por isso os atendimentos online na área da psicologia aumentaram tanto nesse período, conforme demonstrado pela presente pesquisa.

Os dados, já descritos, apontaram sinais de comprometimento à saúde mental da população que respondeu ao questionário, tais como: o medo de ser infectado por um vírus desconhecido e potencialmente fatal, o medo de perdas, como a possibilidade de ocorrer a morte de um ente querido e, as perdas reais, que se mostram geradoras de processos de luto significativamente complicados. Ademais, encontrou-se impactos

psicológicos no tocante às medidas de isolamento social impostas, como sentimentos de ansiedade, insegurança, desânimo e tristeza, interagindo com questões relacionais, como os conflitos conjugais, as dificuldades relativas à hiper convivência e às mudanças na rotina das famílias. Outrossim, os respondentes alegaram dificuldades no sono, a diminuição da libido, o aumento de apetite, entre outros indicadores de impactos na saúde mental, que podem ser reiterados pela significativa procura por auxílio psicológico. Tais dados poderão encontrar similaridade em outros contextos, por se tratar de uma “catástrofe” sanitária mundial.

Em contraponto aos impactos negativos percebidos na saúde mental dos sujeitos que responderam ao questionário, foi possível verificar aspectos que denotam a capacidade de resiliência de uma parcela da amostra, aludindo a indivíduos com uma saúde mental fortalecida, apesar do cenário estressor. Dentre os pontos que evidenciam tal capacidade de resiliência, destaca-se que uma parte considerável da amostra percebeu-se mais produtiva, além de dados que sugerem que alguns sujeitos vivenciaram descobertas agradáveis. Ademais, a grande maioria dos respondentes concordou que o período de isolamento possibilitou a reflexão sobre aspectos da vida, o que indica a capacidade de pensar-se e perceber-se, mesmo em meio às circunstâncias adversas. Também, destaca-se a busca por alternativas de prazer e lazer em meio ao isolamento imposto, indicando a capacidade desses sujeitos de adaptarem-se.

Destacamos uma vez mais o medo referido pelos participantes de perder os entes queridos durante a pandemia. Interessante, até porque, esta não seria uma das poucas certezas que temos pela frente? Encarar nossa finitude! Entretanto, parece que no contemporâneo vínhamos sendo seduzidos a pensar que o futuro estava em nossas mãos. Negamos a morte e a velhice! Bebemos todas! Temos criado personagens de nós mesmos nas redes sociais. Aí, chega este vírus, e estampa nossa pequenez, nosso desamparo.

O que poderíamos aprender com tudo isto? Primeiro: não podemos tudo! Viver daqui para diante implicaria retocar o sentido da vida em comunidade. O que fazer para melhorar a vida desta “aldeia global”, já que estamos aprendendo a duras penas que estamos conectados no infortúnio, e, portanto, também podemos estar conectados nos avanços coletivos. Talvez, reflexionar neste sentido seja relevante.

Os dados aqui expostos, ainda que específicos de uma amostra rio-grandense, possivelmente podem ter similaridade com outras regiões do país (e do mundo). Como aponta a literatura consultada, os efeitos sobre a saúde mental decorrentes de uma pandemia podem durar alguns anos. Vê-se, pois, a necessidade dos profissionais “Psi,” pautados na pesquisa científica, em conjunto com o SUS, e em parceria com os serviços de saúde, organizarem medidas de apoio e cuidado, de modo a enfrentarmos o presente, e também prospectar o futuro, elaborando intervenções que fortaleçam a saúde mental/integral de toda a população.

Referências

1. Brasil. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19. Brasília, DF, 2020.
2. Zwielski, G. et al. Protocolos Para tratamento Psicológico em Pandemias: as demandas em saúde mental Produzidas pela coVid-19. Editora: ABP, Associação Brasileira de Psiquiatria. Revista debates in

- psychiatry – Ahead of print. Rio de Janeiro, RJ. Abril, 2020. Disponível em: <http://www.hu.ufsc.br/setores/neuropsicologia/wp-content/uploads/sites/25/2015/02/Protocolos-psic-em-pandemias-covid-final.pdf>. Acesso em: 06 fev. 2021.
3. Verztman, J.; Romão-Dias, D. Catástrofe, luto e esperança: o trabalho psicanalítico na pandemia de COVID-19. *Rev. latino-americana de psicopatologia fundamental*. vol.23 n.2 São Paulo, Jun. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlpf/a/FCst676jKy6YVJdgwvDRMQB/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 20 mar. 2021.
 4. Faro, A. et al. COVID-19 e saúde mental: A emergência do cuidado. 2020. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/146/175> . Acesso em: 22 jan. 2021.
 5. Cervo, A. L.; Bervian, P.A. *Metodologia Científica*. 5ª Ed. São Paulo: Prentice Hall, 2003.
 6. Barros, A. J.; Lehfeld, N. S. *Fundamentos de metodologia*. São Pulo, McGraw-Hill, 1986.
 7. Ochoa, C. Amostragem não probabilística: Amostra por conveniência. Netquest, 2015. Disponível em: <https://www.netquest.com/blog/br/blog/br/amostra-conveniencia>. Acesso em: 09 fev. 2021.
 8. Vieira, K. M., Postiglioni, G. F., Donaduzzi, G., Porto, C. dos S., & Klein, L. L. (2020). Vida de Estudante Durante a Pandemia: Isolamento Social, Ensino Remoto e Satisfação com a Vida. *EaD Em Foco*, 10(3). <https://doi.org/10.18264/eadf.v10i3>.
 9. Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200063. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>.
 10. Cabral, et al. Consequências do adeus negado às vítimas da Covid-19. *Revista transformar*. Edição especial Covid, mai/ago, 2020. Disponível em: <http://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/398>. Acesso em: 08 fev. 2021.
 11. Miyazaki, M.C.; Teodoro, M. Luto. (Tópico 6). Sociedade Brasileira de Psicologia. Enfrentamento COVID-19, 2020. Disponível em: <http://www.sbponline.org.br/enfrentamento-covid19>. Acesso em: 08 ago. 2020.
 12. Ornell, F. et al. Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *Debates In Psychiatry, Ahead*, p. 2-7.
 13. Dunker, C.; Karnal, L. Depressão e cuidados com a saúde mental. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ltfzyvAvwKY>. Acesso em: 09 fev. 2020.

Contribuições: Maristela Piva – Gerenciamento do Projeto, Supervisão;

Lucas Cervieri – Gerenciamento de Recursos, Redação – Revisão e Edição, Software, Visualização;

Maria Eduarda Foncharte Ranzzi De Oliveira – Análise estatística, Coleta de Dados, Investigação, Redação – Preparação do original;

Vanessa Fontana Rovani – Análise estatística, Investigação, Redação – Preparação do original;

Anna Luzia Charrinho Pereira – Conceitualização, Metodologia;

Andressa Dos Santos Scorsatto – Conceitualização;

Júlia Zeni Pires – Visualização.

Correspondência

Maristela Piva

maristela@upf.br / E-mail alternativo: maristela@upf.br

Submetido em: 10/02/2021

Aceito em: 09/08/2021