

CAPA



TEMPOS DE INCERTEZA

Mudanças na rotina ocasionadas pela Covid-19 podem aumentar casos de sofrimento emocional e transtornos mentais **Ricardo Zorzetto**

As transformações no modo de viver e morrer impostas pelo novo coronavírus podem começar em breve a cobrar um preço alto sobre a saúde mental das pessoas – se já não o estão fazendo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), de quando surgiu na China, em dezembro de 2019, a 27 de julho deste ano, o vírus já infectou mais de 16 milhões de indivíduos, matou 646 mil e continua se espalhando. Na tentativa de frear a disseminação do Sars-CoV-2, causador da Covid-19, governos e autoridades de saúde de diversas nações aplicaram regras que alteraram a forma como as pessoas vivem e se relacionam umas com as outras.

De uma hora para outra, comércio, indústria, escolas e centros de lazer e atividade física fecharam e a mobilidade das pessoas ficou restrita. Quem pôde e dispôs dos recursos necessários isolou-se em casa, adotou o trabalho remoto e passou a ajudar os filhos com as aulas virtuais. Homens e mulheres começaram a usar máscara em locais públicos e o contato físico foi desestimulado – desapareceu o beijo no rosto e até o aperto de mão. Os que precisam ir às ruas convivem com receio de contrair o vírus e quem se infecta experimenta, além de sintomas físicos, o medo de desenvolver a forma grave da doença e precisar de internação. Nos hospitais, os pacientes perdem o contato direto com a família – em certos casos, conseguem contato remoto – durante um tratamento prolongado no qual só interagem com a equipe de saúde. Os médicos e a equipe de enfermagem, por sua vez, vivem rotinas exaustivas e angustiantes diante do elevado número de mortes e do risco de se infectar e levar o vírus para casa (*ver reportagem na página 24*). O caminho dos que morrem ficou mais solitário, e quem perde alguém para a Covid-19 tem de lidar com a despedida incompleta.

Apesar da capacidade humana de se adaptar a transformações, as mudanças e o surgimento de tantas adversidades em pouco tempo podem gerar uma sobrecarga de estresse que já preocupa as autoridades internacionais de saúde e os profissionais de saúde mental. Em 13 de maio, a

Organização das Nações Unidas (ONU) publicou um relatório chamando a atenção de governos do mundo todo para que adotem medidas para reduzir o possível impacto da pandemia de Covid-19 sobre a saúde psíquica da população. “A saúde mental e o bem-estar de sociedades inteiras foram severamente afetados por essa crise e são uma prioridade que deve ser tratada com urgência”, informa o documento. “É provável que haja um aumento duradouro no número e na gravidade dos problemas de saúde mental.”

A OMS considera a saúde mental uma área negligenciada, que recebe dos países, em média, 2% do orçamento destinado à saúde, embora as doenças neurológicas e psiquiátricas afetem quase 1 bilhão de pessoas – segundo a Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Econômico (OCDE), os transtornos mentais geram custos diretos e indiretos de US\$ 2,5 trilhões (4% do PIB mundial). “Se não agirmos, haverá um grande percentual de pessoas seriamente afetadas, o que terá um impacto sobre a economia desses países”, afirmou a psicóloga Dévora Kestel, diretora do Departamento de Saúde Mental e Abuso de Substâncias da OMS, à tevê alemã Deutsche Welle no dia seguinte ao lançamento do relatório.

Alguns especialistas sugeriram que os problemas de saúde mental podem, eles próprios, transformar-se em uma nova pandemia. Por ora, no entanto, não é possível saber a dimensão que o problema pode assumir. “Não houve tempo suficiente para coletar dados que permitiriam responder adequadamente a essa questão”, afirmou a psiquiatra norte-americana Carol S. North, especialista em traumas e desastres do Centro Médico Sudoeste da Universidade do Texas, por e-mail a *Pesquisa FAPESP*. Para North, as pesquisas feitas em pandemias anteriores, como a da Síndrome Respiratória Aguda Grave (Sars), em 2003, são limitadas. “Precisamos esperar que bons dados mostrem como a Covid-19 está afetando as pessoas”, propõe.

Apesar do pouco tempo desde o começo da pandemia, estudos iniciais sugerem que as mudanças na rotina e o temor de contrair a infecção e adoecer começam a elevar o número de casos de sofrimen-

to psicológico – e possivelmente de problemas psiquiátricos – em alguns países. Realizados por meio da internet, esses levantamentos consistem na aplicação de questionários a um número modesto de participantes. Seus resultados, longe de definitivos, possibilitam ter uma ideia do que pode vir pela frente. Informações mais precisas só devem ser conhecidas em meses ou anos, quando os pesquisadores tiverem melhores condições e mais tempo para aprofundar os estudos sobre esse tema.

Na China, pesquisadores da Universidade Normal do Noroeste enviaram, por meio de um aplicativo de troca de mensagens, perguntas que permitem identificar sinais de depressão, ansiedade, consumo excessivo de álcool e bem-estar psicológico para 1.074 pessoas com idade entre 14 e 68 anos. Quase dois terços eram moradores da província de Hubei, onde se localiza a cidade de Wuhan, berço da atual pandemia. Segundo os resultados, publicados em abril no *Asian Journal of Psychiatry*, a proporção de indivíduos com sinais de depressão grave era duas vezes mais alta em Hubei (11,4%) do que nas demais províncias chinesas (5,3%) que haviam sido menos afetadas pelo novo coronavírus e serviram de parâmetro de comparação. Algo semelhante foi observado com o consumo abusivo e a dependência de álcool, respectivamente, de 11% e 6,8% em Hubei e de 1,9% e 1% no resto da China.

Ainda em abril, um grupo da Universidade de Sichuan, também na China, reportou na revista *Medical Science – Monitor* os achados de outro levantamento virtual. Nele, 1.593 adultos de Hubei e de quatro províncias vizinhas foram entrevistados em fevereiro, no auge do surto, semanas após a adoção de medidas mais restritivas de isolamento. A proporção de pessoas com sinais que caracterizam ansiedade e depressão foi, respectivamente, de 13% e 22% entre aquelas que enfrentaram a quarentena, índices duas vezes maiores do que os observados entre os indivíduos que puderam circular e levar uma vida mais próxima à normal (7% e 12%).

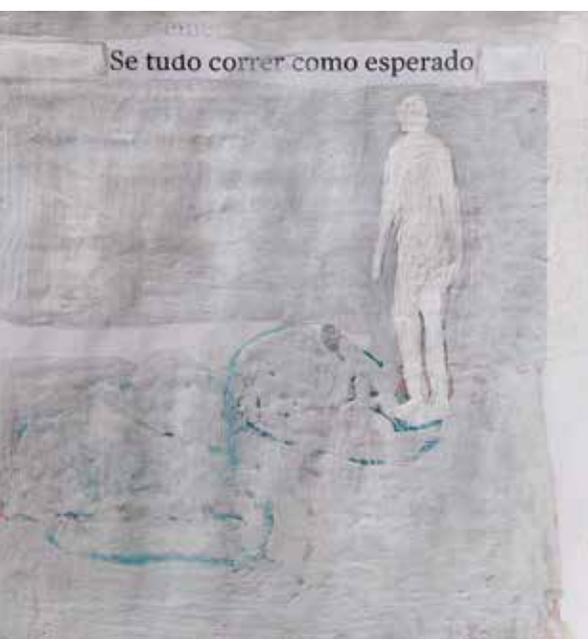
O bem-estar emocional de crianças e adolescentes também parece ter sido abalado de modo importante pelo medo do contágio e pelo isolamento social. Com autorização dos pais, 1.784 crianças de duas escolas primárias responderam a perguntas que avaliavam sinais de depressão e ansiedade, além do nível de preocupação com o contágio e do otimismo mantido durante

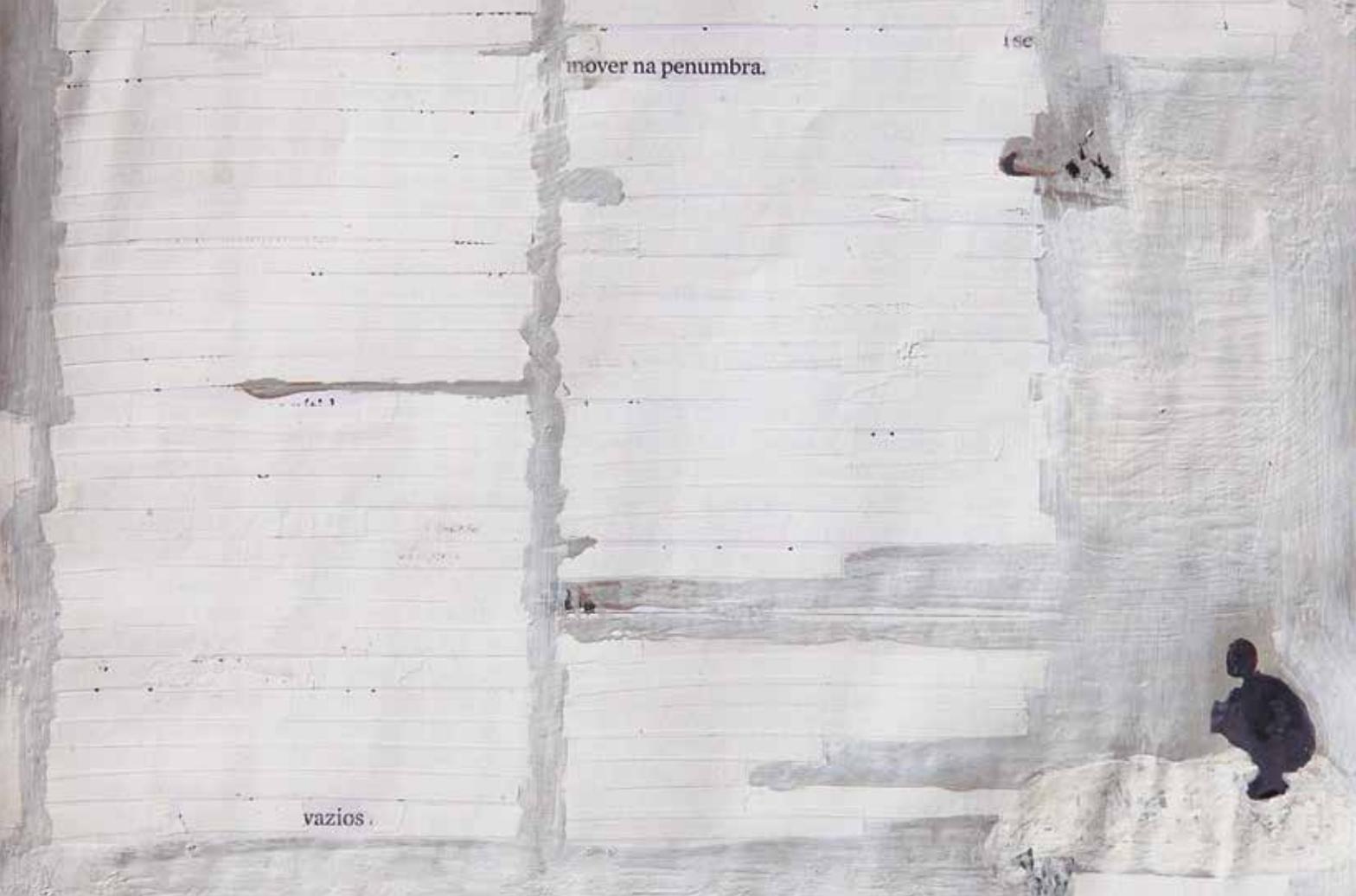
a pandemia. Quase um em cada quatro estudantes relatou sinais compatíveis com o diagnóstico de depressão e um em cada cinco de ansiedade, proporção ao menos 30% superior à observada em estudos anteriores com crianças asiáticas de idade semelhante, segundo artigo publicado em abril na revista *Jama Pediatrics*. Os sintomas de depressão foram mais intensos nas crianças de Wuhan do que nas que viviam em uma cidade próxima, Huangshi, que permaneceu menos tempo em quarentena. “Os achados sugerem que, assim como experiências traumáticas, doenças infecciosas graves podem influenciar a saúde mental de crianças”, escreveram os autores do trabalho, coordenado pela pesquisadora Ranran Song, da Universidade Huazhong de Ciência e Tecnologia.

Não há motivo para suspeitar de que a situação inicial registrada na China seja muito diversa da enfrentada pelo Ocidente. Aqui, a doença se dissemina de modo acelerado há meses, mas são escassos os dados sobre seu efeito na saúde mental das pessoas. Em um levantamento com 1.143 pais de crianças e adolescentes espanhóis e italianos conduzido pela psicóloga Mireia Orgilés, da Universidade Miguel Hernández, na Espanha, 86% dos genitores relataram que seus filhos apresentaram mudanças emocionais e de comportamento durante a quarentena. Segundo artigo depositado em abril no repositório PsyArXiv, 77% das crianças e adolescentes tiveram dificuldade de concentração, 52% se tornaram entediadas, 39% mais irritadas e inquietas.

No Brasil, o psiquiatra Guilherme Polanczyk e sua equipe no Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FM-USP) iniciaram em junho o monitoramento, também por meio da aplicação de questionários on-line, de crianças e adolescentes com idade entre 5 e 17 anos de todo o país. Os pesquisadores planejam avaliar alterações na rotina, no comportamento e nas emoções ao longo de um ano. Dados preliminares, obtidos a partir da análise de 4.504 respostas, indicam que a garotada tem passado muito tempo navegando na internet (metade usa eletrônicos por mais de oito horas por dia, descontando as aulas), dormindo menos e mais sedentária (43% não faziam atividade física havia duas semanas). Também sugerem que 13% dos participantes apresentavam algum nível de ansiedade e 16% de depressão que mereceria a avaliação de um especialista. “É uma proporção muito elevada, maior ainda nos filhos de pais estressados e com menor nível socioeconômico”, afirma Polanczyk.

Os números nesses levantamentos impressionam, mas devem ser vistos com cautela. Apesar dos cuidados tomados pelos pesquisadores, inquéritos feitos via internet nem sempre atingem amostra representativa de uma população. Por exemplo, é maior a probabilidade de que pessoas





mais ricas, com maior escolaridade e melhor acesso à rede respondam à pesquisa do que as que se encontram no outro extremo socioeconômico. Também é esperado que um número maior de indivíduos com algum grau de sofrimento psíquico dedique algum tempo para responder às questões do que aqueles que se sentem saudáveis.

Além dessas limitações, há uma diferença importante entre sofrimento psicológico e transtorno psiquiátrico, que nem sempre é apreendida nesses levantamentos. Ambos os problemas consistem em sentimentos e emoções que podem ou não surgir em resposta a mudanças no ambiente e causam desconforto emocional, afetando a capacidade de executar as atividades cotidianas. “O que distingue um do outro é a intensidade”, explica o psicólogo Christian Kristensen, da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS). “A partir de certo grau de sofrimento ou prejuízo no funcionamento e de sua duração, o problema se torna patológico e pode ser considerado transtorno psiquiátrico”, conta o pesquisador, integrante de um grupo da PUC-RS que realiza outro inquérito on-line para avaliar como a pandemia está afetando a saúde mental dos brasileiros. Além de menos intenso, o sofrimento psicológico persiste

menos tempo (dura dias) e raramente necessita de tratamento com medicação, embora seja de duas a três vezes mais frequente na população do que os transtornos psiquiátricos.

Outra razão para analisar com prudência os números é que boa parte das pessoas, mesmo as expostas a eventos traumáticos, não desenvolve transtornos psiquiátricos. Estudando os desastres, Carol North constatou que menos da metade das pessoas que passaram diretamente por traumas intensos apresentou um problema psiquiátrico. “Essa proporção é muito menor na população geral”, afirma a psiquiatra. “As pessoas são resilientes.” Ela, no entanto, suspeita que grande parte dos indivíduos, incluindo os não expostos, possa apresentar algum grau de sofrimento psíquico em consequência do medo associado à infecção, ao isolamento social e às perdas econômicas.

“O surgimento dos transtornos mentais depende da vulnerabilidade biológica do indivíduo e dos fatores ambientais. Diante de um fator ambiental com a magnitude dessa pandemia, até as pessoas menos vulneráveis podem desenvolver algum problema”, explica o psiquiatra Luis Rohde, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). “Para a maior parte das outras pessoas, esse deve ser um período de estresse e ansiedade, mas transitório”, pondera Polanczyk, da USP.

Além do possível aumento em casos de ansiedade e de depressão, espera-se alguma elevação nos de transtorno de estresse pós-traumático, que consiste na rememoração de eventos altamente estressantes em que há ameaça à vida, e de luto prolongado, no qual passa a existir a dificuldade de superar a perda de quem partiu. “A pandemia já provocou um processo de luto coletivo na população pela perda da vida normal e deve agravar o luto vivido por familiares e amigos de quem morre por causa da Covid”, propõe a psicóloga Maria Júlia Kovács, do Instituto de Psicologia da USP.

Mesmo que modesto, um aumento nos casos de transtorno psiquiátrico deve sobrecarregar um sistema de saúde despreparado para lidar com o problema. “O sistema de saúde brasileiro foi organizado para atender casos graves, como esquizofrenia e transtorno bipolar”, lembra o psiquiatra Jair Mari, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). “Pessoas com depressão, ansiedade, síndrome do pânico ou problema de adição a drogas vivem no limbo.” Estudos coordenados por Mari já indicaram que o Brasil tem proporcionalmente poucos psiquiatras (3,2 para cada 100 mil habitantes; nos países ricos essa proporção é 20 vezes maior) e que 85% das pessoas com um diagnóstico de transtorno

mental não recebem tratamento medicamentoso que poderia controlar o problema.

Para Polanczyk, a pandemia deve alargar as desigualdades sociais também no que diz respeito ao acesso aos serviços de saúde mental. “Os mais atingidos provavelmente serão as crianças e os adultos mais pobres, cujo problema nem chega a ser detectado em levantamentos on-line”, diz. “Em nosso estudo, observamos que o número de crianças e adultos com sintomas clínicos é de duas a três vezes maior entre os de nível socioeconômico mais baixo do que entre os mais ricos. Para melhorar a situação deles, será necessária a atuação do Estado.”

Enquanto não se enxerga o fim da pandemia, psiquiatras e psicólogos fazem algumas recomendações para amenizar o sofrimento psíquico: manter uma rotina parecida com a de antes, dormindo e acordando no mesmo horário; fazer exercício físico; não aumentar o consumo de bebidas alcoólicas; tentar desenvolver hobbies e realizar atividades de lazer; e não ficar ligado o tempo todo no noticiário.

“São dicas gerais e sem contraindicação”, diz o psiquiatra André Brunoni, da FM-USP. Usando ferramentas on-line, atualmente ele avalia os efeitos da pandemia em uma amostra de 4 mil pessoas que participam do Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (Elsa-Brasil), que acompanha há anos a saúde de 15 mil funcionários públicos brasileiros.





“OPORTUNIDADE PARA REPENSARMOS O MODO COMO VIVEMOS”



A crise mudou a visão do trabalho intelectual em casa. Havia computadores, mas não ambiente físico nem preparo para esse tipo de atividade. As outras pessoas interrompiam a toda hora, achavam que você estava vagabundeando e não trabalhando.

Não é o meu caso. Trabalho em casa desde o doutorado, na Alemanha, na década de 1980. Na universidade [Federal do Pará], montei minha sala, mas a todo momento tinha de parar para dar atenção aos alunos ou aos colegas. Seis meses depois, voltei a trabalhar em casa.

Estou com uma carga de trabalho extremamente estimulante. Em novembro de 2019 saíram os dados totais do Censo Agropecuário 2017, fundamentais para minhas análises sobre a dinâmica regional na Amazônia. Já mandei um artigo para uma revista, outro foi aprovado [para publicação] e estou terminando um terceiro.

Os dados e análises a partir do Censo estão sendo úteis nos relatórios do SPA [Science Panel for the Amazon, da Organização das Nações Unidas], para o qual fui convidado em março. As reuniões são virtuais e têm funcionado bem. Estamos preparando um relatório que deve ser o estado da arte do conhecimento sobre a Amazônia, para fortalecermos o diálogo mundial sobre essa região.

Estou usando quase todo meu tempo nas análises do Censo e do SPA, somando o trabalho com outros professores na manutenção do nosso grupo de pesquisa, o GP-DadesaNaee [Grupo de Pesquisa Dinâmica Agrária e Desenvolvimento Sustentável na Amazônia do Núcleo de Altos Estudos Amazônicos da UFPA]. Mesmo sem aulas, queremos manter os alunos mobilizados.

FRANCISCO DE ASSIS COSTA é professor e pesquisador da Universidade Federal do Pará (UFPA), em Belém, e membro do Science Panel for the Amazon, da Sustainable Development Network (SDSN), ligado à ONU.

DEPOIMENTO CONCEDIDO A CARLOS FIORAVANTI

“Esperamos identificar fatores que aumentem o risco de desenvolver transtornos mentais”, explica.

Os participantes da pesquisa que apresentarem alto nível de estresse serão encaminhados para participar de uma das duas estratégias de atendimento a distância para ajudar a lidar com problemas como estresse, insônia e pensamentos negativos: a teleterapia em grupo, em que um psicólogo acompanha de seis a oito pessoas durante cinco sessões, ou a psicoeducação, em que o participante recebe textos e vídeos ensinando técnicas para lidar com os sintomas. “Se a psicoeducação atingir níveis de eficácia semelhantes aos do teleatendimento, ela poderá ajudar a aumentar a capacidade de atender as pessoas”, diz Brunoni.

Para o restante da população, a equipe da psiquiatria da USP lançou em junho um aplicativo de celular – o COMVC, disponível para os sistemas Android e iOS – que usa questionários aprovados por entidades psiquiátricas para monitorar sintomas de ansiedade, depressão, insônia e esgotamento (*burnout*). Quem apresenta nível moderado recebe a indicação de vídeos que orientam como lidar com o problema. Para os casos graves, a ferramenta apresenta uma lista de instituições que oferecem atendimento psicológico de emergência gratuito ou de baixo custo. “Há muitos apps de saúde mental, mas é difícil encontrar informações e tratamento de qualidade”, diz o psicólogo Daniel Fatori, que coordenou o desenvolvimento do COMVC e faz estágio de pós-doutorado na instituição. “Esperamos que o aplicativo ajude a resolver casos leves ou moderados.” ■

Projetos

1. Impacto na saúde mental da pandemia do novo coronavírus (Covid-19) nos participantes do estudo longitudinal de saúde do adulto (Elsa-Brasil) do estado de São Paulo (nº 20/05441-9); **Modalidade** Auxílio à Pesquisa – Regular; **Pesquisadora responsável** Isabela Judith Martins Benseñor (USP); **Investimento** R\$ 131.191,76.
2. Intervenções na primeira infância e trajetórias de desenvolvimento cognitivo, social e emocional (nº 16/22455-8); **Modalidade** Projeto Temático; **Pesquisador responsável** Guilherme Vanoni Polanczyk (USP); **Investimento** R\$ 2.509.395,96.