

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA



MED•RIO



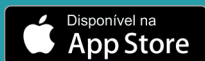
CHECK-UP

SEMPRE À FRENTE

Já baixou o nosso aplicativo?

Baixe agora e mantenha
sua saúde em dia!

MED·RIO
CHECK-UP



SAÚDE MENTAL

EM TEMPOS DE PANDEMIA

Supervisão editorial:
Dr. Gilberto Ururahy



Editora responsável:
Dra. Elisabete F. Almeida (CRM 44.002)

Jornalista responsável:
Patrícia Guimarães (MTB 53096/SP)

SUMÁRIO

Introdução	5
O que determina a saúde mental	6
Principais doenças da mente	7
Estresse	7
Estresse pós-traumático	10
Ansiedade	11
Pânico	14
Depressão	15
Burnout	16
Estilo de vida e prevenção ao suicídio	17
Uso abusivo de álcool e de outras drogas	18
De que maneira o isolamento afeta a saúde mental?	19
Reações mais frequentes decorrentes da pandemia	21
De que modo as notícias podem afetar a condição de saúde mental	23
Dicas de prevenção!	25

Os impactos provocados pela pandemia de Covid-19, doença causada pelo vírus SARS-CoV-2 (o novo coronavírus), podem ser vistos não apenas na saúde física, mas também na saúde mental da população em geral.

Boa parte das consequências sobre as quais trataremos ao longo desta cartilha se devem à necessidade de distanciamento social imposta para evitar a disseminação da Covid-19 e a súbita demanda hospitalar.

Além do distanciamento, o isolamento social gerou mudanças profundas no cotidiano das pessoas. O estresse foi enorme para a população e, o estresse é a necessidade dos indivíduos de se adaptarem às mudanças.

Aliado a isso, o aumento do consumo de álcool e de outras drogas tem gerado preocupação entre os especialistas, já que as substâncias funcionam como gatilho.

Diante disso, nas próximas páginas, detalharemos pontos importantes sobre os problemas de saúde mental, como a pandemia influencia nesses problemas e de que modo é possível se manter saudável.

Esperamos que você aproveite a leitura!



O QUE DETERMINA A SAÚDE MENTAL

Segundo a OMS, o conceito de saúde mental vai além de não ter o diagnóstico de nenhuma doença. De acordo com a entidade, a saúde da mente só é possível quando há a vivência do bem-estar físico, mental e social.

Sendo assim, a organização classifica alguns fatores determinantes para a manutenção da boa saúde mental:

- Ausência de transtornos mentais;
- Tratamento da saúde mental como parte integrante da saúde geral;
- Condições favoráveis dos fatores socioeconômicos, biológicos e ambientais;
- Intervenção para promoção, proteção e restauração da saúde mental, se necessário.



Desse modo, fica mais fácil compreender porque mudanças sociais, condições de trabalho estressantes, discriminação de gênero, violência e outros tipos de violação podem colocar a saúde mental em risco de maneira rápida.



Ainda há situações em que a saúde mental pode ser prejudicada por questões biológicas (genéticas), que contribuem para desequilíbrios químicos no cérebro.

Fato é que, assim como o desequilíbrio da saúde mental pode se dar por múltiplos fatores, os sinais dele também podem se manifestar de formas distintas, provocando diferentes doenças na mente, de acordo com a prevalência dos sintomas e desordens causadas ao organismo.

É sobre isso que discutiremos a seguir!



PRINCIPAIS DOENÇAS DA MENTE

Os transtornos mentais se manifestam de maneiras diferentes, mas, em geral, envolvem uma combinação de pensamentos, percepções, emoções e ações anormais que podem afetar a relação do indivíduo que passa pelo problema com outras pessoas.

Os transtornos mentais continuam crescendo e geram impactos significativos à saúde da população, além de consequências que afetam o círculo social e também a economia.

Embora as consequências dos transtornos mentais sejam similares, é importante compreender que existem vários tipos e que, para cada um deles, são necessários abordagem e tratamento específicos.

Veja a seguir!

ESTRESSE

O Ministério da Saúde classifica o estresse como uma reação natural do organismo a situações de perigo ou de ameaça. O estresse surge quando o indivíduo precisa se adaptar a qualquer mudança em sua vida. No entanto, quando essa mudança ocorre de maneira profunda ou por período prolongado, como está sendo o caso na pandemia do novo coronavírus, costuma gerar malefícios ao indivíduo, que passa a apresentar alguns sinais e sintomas que variam de acordo com a evolução do estresse e, individualmente, conforme indicado a seguir.

Fase de alerta é quando o indivíduo manifesta os primeiros sinais de reação ao agente estressor:

- Mãos e pés frios;
- Boca seca;
- Dor no estômago;
- Suor;
- Tensão e dor muscular;
- Ranger dos dentes ou aperto na mandíbula;
- Insônia;
- Batimentos acelerados;
- Diarreia;
- Aumento súbito da pressão arterial;
- Respiração ofegante.





Fase de resistência é aquela que ocorre quando o corpo passa a lutar para voltar ao ponto de equilíbrio:

- Problemas de memória;
- Mal-estar generalizado;
- Formigamento nos pés ou nas mãos;
- Sensação de desgaste físico;
- Mudança no apetite;
- Aparecimento de problemas de pele;
- Cansaço constante;
- Tontura;
- Sensibilidade excessiva;
- Irritabilidade excessiva;
- Desejo sexual diminuído.

Fase de exaustão pode provocar comprometimentos físicos:

- Diarreias frequentes;
- Dificuldades sexuais;
- Formigamento nas mãos e nos pés;
- Insônia;
- Tique nervoso;
- Hipertensão arterial confirmada;
- Problemas de pele prolongados;
- Mudança de apetite;
- Batimentos cardíacos acelerados;
- Tontura frequente;
- Úlcera;
- Impossibilidade de trabalhar;
- Pesadelos;
- Apatia;
- Angústia;
- Hipersensibilidade emotiva;
- Perda do senso de humor

Nessa fase as portas do corpo se abrem para as mais diversas doenças, dependendo das individualidades.



As diferentes fases de manifestação do estresse podem tornar o problema bastante grave, incapacitando o indivíduo na realização de suas atividades. Por esse motivo, trabalhar a prevenção e o controle são ações importantes.

Observem que em nossas clínicas, ao longo de 30 anos, realizamos mais de 150.000 check-ups médicos em homens e mulheres. Mais de 70% dessa população convive, em seus cotidianos, com altos níveis de estresse.

Como prevenir e controlar?

Além de desenvolver mecanismos de autoconhecimento que permitam um melhor controle emocional e identificação de gatilhos que possam levar a situações altamente estressantes, é importante cuidar de outros três pilares:

1) Alimentação: a ingestão balanceada de frutas e verduras é altamente recomendada porque, durante o processo de estresse, o organismo perde muitas vitaminas e nutrientes, debilitando ainda mais o indivíduo. Procure evitar álcool e açúcar em sua alimentação.

2) Atividade física: é uma das maneiras mais eficientes de induzir a produção natural de substâncias relaxantes para o organismo, como a endorfina, por exemplo. Além disso, a prática regular de atividade física contribui para a melhoria da capacidade respiratória e cardiovascular, bem como facilita um sono reparador.

3) Sono de qualidade: o sono é uma necessidade do corpo humano. Indivíduos sob estresse dormem mal. Procure evitar, mais uma vez, o uso de álcool em seu cotidiano, para ter um sono reparador.



O estresse crônico, impactado pelos hormônios adrenalina e cortisol, é o motor para um estilo de vida pouco saudável.

ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO (TEPT)

○ estresse pós-traumático é um sofrimento psíquico que tem origem em alguma experiência traumática que o indivíduo tenha vivenciado. Ou seja, ele pode se manifestar após alguma situação vivida ou testemunhada e que lhe traga uma carga de emoções tão negativas quanto as experimentadas no momento em que passou pela situação em específico.

○ estresse pós-traumático acomete, por exemplo, indivíduos que perdem sua liberdade por algum período, que foi o caso durante a pandemia, para a maioria da população. Podemos citar também como exemplo o caso dos presidiários ou de pessoas que vivenciaram sequestros.

Entre os sinais e sintomas que caracterizam o transtorno, destacamos:

- Revivência ou re-experiência do evento;
- Evitação e distanciamento afetivo;
- Excitabilidade aumentada;
- Prejuízo cognitivo;
- Isolamento e fuga dos estímulos associados ao trauma;
- Sentimentos de culpa;
- Alterações do sono;
- Irritabilidade;
- Dificuldade de concentração;
- Medo;
- Dores de cabeça;
- Ideia fixa ou dificuldade de evitar pensamentos negativos.

Formas de controlar

Todos esses sinais e sintomas costumam prejudicar muito a qualidade de vida de quem enfrenta o problema. Para alcançar melhoras significativas, é importante buscar o acompanhamento terapêutico, que trabalhará principalmente a reconstrução cognitiva do indivíduo, além de praticar a prevenção no cotidiano. É fundamental conhecer os fatores de risco para a saúde, fazendo seu check-up periodicamente.

ANSIEDADE

A ansiedade é um sensação que faz parte da vida. No entanto, quando se manifesta de maneira frequente, pode interferir nas atividades diárias, fazendo com que o indivíduo passe a evitar lugares e situações que possam gerar sentimentos de medo e ansiedade extrema (que podem levar a ataques de pânico).



Confira os sintomas mais comuns:

- Nervosismo, cansaço ou tensão;
- Sensação de perigo, pânico ou desastre;
- Batimentos cardíacos acelerados;
- Respiração ofegante (hiperventilação);
- Sudorese e tremores;
- Sensação de fraqueza ou cansaço;
- Problemas de concentração;
- Dificuldade para dormir;



Existem diferentes fatores que podem desencadear a ansiedade, que também pode se manifestar de diferentes formas, sendo algumas delas mais severas e outras, menos. Em geral, incluem:



Agorafobia

É um tipo de ansiedade provocada pelo medo de estar em lugares ou situações que possam gerar algum tipo de constrangimento, sensação de estar encurralado ou risco ao indivíduo.

Transtorno de ansiedade generalizada (TAG)

Inclui ansiedade excessiva e persistente, além de medo de atividades ou circunstâncias do dia a dia. Normalmente, está associada também à depressão.

Transtorno do pânico

Envolve repetidos episódios de intensa ansiedade ou ataques de medo (ataques de pânico) que se manifestam por sentimentos de catástrofe, respiração encurtada, dor no peito, palpitações, sudorese. Os ataques podem ter como gatilho, inclusive, o medo de que eles ocorram novamente.

Mutismo seletivo

Ocorre quando o indivíduo é capaz de falar, mas se sente impossibilitado em determinadas situações. Pode estar associado a casos de fobia social.

Fobia social

Envolve altos níveis de ansiedade, medo e restrições com situações sociais que possam gerar algum tipo de constrangimento, insegurança ou possibilidade de ser julgado negativamente por outras pessoas.



‘Como lidar com a ansiedade?’

A pergunta bateu recorde de interesse na última década e apresentou 33% de crescimento na comparação com os dados de 2019. O levantamento feito pelo Google e divulgado pelo Jornal O Estado de S.Paulo indica que o brasileiro nunca buscou tanto sobre temas relacionados a transtornos mentais quanto durante a pandemia do novo coronavírus.

Formas de controle e de prevenção

É importante manter atitudes preventivas sempre que possível ou buscar ajuda logo ao identificar os primeiros sinais do problema.

Entre as medidas de prevenção estão: manter-se ativo por meio de uma rotina de interação social e atividade física, evitar álcool, café em excesso, açúcar, nicotina e outras drogas. Caso identificar qualquer alteração emocional ou comportamental, buscar ajuda o mais breve possível.

PÂNICO

Conhecido como transtorno do pânico - "é o topo da ansiedade" - o problema é caracterizado pelo excesso de crises de ansiedade que levam a ataques constantes de medo ou de mal-estar. As crises, em geral, duram de 5 a 10 minutos e são acompanhadas de sintomas intensos como:

- Aceleração dos batimentos cardíacos e da respiração;
- Falta de ar;
- Pressão ou dor no peito;
- Palidez, suor frio;
- Tontura, náuseas;
- Formigamento e tremores.

Quando não há um diagnóstico para a doença, é bastante comum que as crises sejam confundidas com um infarto, por exemplo. Por isso, é importante observar, além dos sintomas, outras situações ambientais e sociais como estresse, problemas financeiros, brigas, separações, mortes na família, experiências traumáticas etc.



Praticar atividade física, evitar o consumo de álcool e de outras drogas e buscar ajuda profissional sempre que identificar alterações, são medidas preventivas essenciais tanto para evitar o desenvolvimento quanto o agravamento de transtornos mentais.



DEPRESSÃO

A depressão é uma doença mental que, quando não tratada, pode se tornar grave. Normalmente, está associada ao suicídio e tende a ser crônica e recorrente quando não é feito o tratamento adequado.

Nossa estimativa é de que 11% dos nossos clientes tenham desenvolvido a depressão durante a pandemia.



Entre os sintomas e sinais da depressão estão:

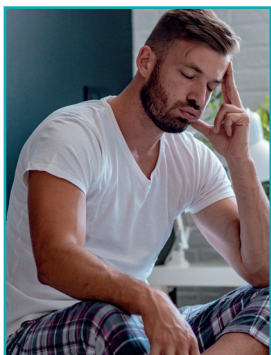
- Sensação de tristeza, desvalorização e sentimento de culpa;
- Falta de energia, cansaço excessivo, dificuldades motoras;
- Falta de concentração, pensamento lento e/ou falta de memória;
- Alterações no apetite;
- Redução do interesse sexual;
- Dores ou mal-estar que podem envolver dor no peito, taquicardia e sudorese.

Embora não seja encarada com seriedade em alguns casos ou entendida como uma tristeza passageira, a depressão é uma doença que pode ter origem, inclusive, em um desequilíbrio da bioquímica cerebral. Há evidências de deficiência dos neurotransmissores, como noradrenalina, serotonina e dopamina (responsáveis pela regulação de diferentes funções do organismo, como sono e humor, por exemplo).

Entre as formas de prevenção estão: manter uma dieta equilibrada, praticar atividade física regularmente, evitar o consumo de álcool e de outras drogas, reduzir as doses de cafeína, manter uma rotina regular de sono, buscar ajuda profissional ao notar sinais do problema.

BURNOUT

A síndrome de Burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, é outro dos distúrbios psíquicos provocados por tensão emocional e estresse excessivo. O transtorno, no entanto, está registrado na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde como consequência de problemas relacionados ao trabalho, o que acarreta em esgotamento físico e emocional manifestado pelos seguintes sinais:



- Cansaço excessivo;
- Dor de cabeça frequente;
- Alterações no apetite;
- Insônia;
- Dificuldades de concentração;
- Sentimentos de fracasso e de insegurança;
- Negatividade constante;
- Sentimentos de derrota e desesperança;

O diagnóstico da doença pode ser complexo, já que grande parte dos pacientes tende a negligenciar situações de pressão ou de assédio moral no trabalho. Portanto, é importante buscar ajuda profissional. Durante a pandemia, 38% da comunidade médica conviveu com Burnout.



Como evitar o adoecimento em razão do trabalho

No trabalho, tenha objetivos pré-determinados que sejam alcançáveis, evite contato com pessoas negativas, mantenha uma rotina adequada de sono, busque manter atividades que fujam da rotina e possam livrar a mente dos afazeres profissionais. Não sinta vergonha de pedir ajuda a alguém de confiança, se for o caso.

ESTILO DE VIDA E PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Apesar do enorme tabu existente ainda hoje em torno do suicídio, sabe-se que a única maneira de lidar com a questão é por meio da prevenção e, por isso, é necessário tratar o assunto de maneira aberta.

**Para ter saúde,
precisamos conquistá-la!**



Manter um estilo de vida saudável é uma das chaves que nos ajudam a buscar respostas para fatores estressantes com mais tranquilidade.

Com os fatores estressantes sob controle fica mais fácil se adaptar aos desafios impostos pela vida e evitar descargas de noradrenalina no cérebro, que levam a fatores como: ansiedade, irritabilidade, impulsividade e alterações do sono.

Quando combinados e cíclicos, esses fatores desencadeiam transtornos de humor que podem elevar o risco de suicídio. Por esse motivo, é essencial:



- Controlar o estresse;
- Tratar com psicoterapia e medicamentos quadros de ansiedade e de depressão;
- Manter a vigília sob quem está em tratamento mesmo quando há melhora do quadro;
- Envolver a família no tratamento, para que ofereça suporte e se mantenha firme.

USO ABUSIVO DE ÁLCOOL E DE OUTRAS DROGAS

O consumo de drogas lícitas, como álcool e medicamentos, é duas vezes maior quando comparado ao de drogas ilícitas. A humanidade sempre procurou substâncias que produzissem alterações no seu humor e em suas percepções e sensações. Sendo assim, o uso abusivo de drogas é considerado uma dependência de substâncias psicoativas, o que pode afetar diretamente a saúde mental.

Vendas de bebidas cresceram 38% durante período de isolamento social

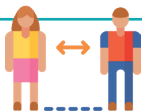
Os dados são da Associação Brasileira de Estudos de Álcool e Outras Drogas (Abead) e representam um fator de risco para o desenvolvimento de dependência, principalmente entre aqueles na faixa de idade entre 30 e 39 anos, que representam 26% dos compradores.

O crescimento é preocupante porque embora a bebida possa provocar um efeito relaxante imediato, ao longo do tempo pode agravar sintomas de ansiedade e de depressão, além de gerar doenças gástricas, hepáticas e contribuir para elevação da pressão arterial e consequente risco cardíaco.



Caminho para recuperação

Evitar o consumo de álcool e de outras drogas desde a primeira vez é, sem dúvida, a melhor maneira de combater a dependência. No entanto, em situações em que ela já está estabelecida, o recomendado é trabalhar a reabilitação psicossocial do indivíduo, fortalecendo a autoestima e incentivando-o a manter o tratamento e recuperar os laços com a família e a sociedade.



DE QUE MANEIRA O ISOLAMENTO AFETA A SAÚDE MENTAL?



Vamos tratar agora sobre a saúde mental em um sentido mais amplo.

Como já vimos, a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) reconhece que o isolamento social pode afetar negativamente a saúde mental da população. Por esse motivo, recomendamos alguns cuidados:

- Limite o tempo que passa vendo as notícias sobre a pandemia;
- Lembre-se de exercitar o corpo e a mente;
- Faça pequenas pausas durante o trabalho;
- Mantenha uma alimentação saudável;
- Evite o consumo de tabaco, álcool e outras drogas;
- Mantenha o contato virtual com familiares e amigos.



Todos esses fatores são importantes porque as situações de isolamento tornam as pessoas mais vulneráveis a crises de ansiedade e momentos de depressão.



O isolamento afeta a saúde mental na medida em que eleva o estresse, ao preocupar-se com condições, como:

- Medo de contrair a doença;
- Medo de se contaminar ou transmitir a doença a outras pessoas;
- Perdas financeiras ou até mesmo do trabalho;
- Incertezas com relação ao futuro;
- Perda de amigos ou entes queridos, que pode levar a sentimentos de raiva e tristeza profunda;
- Culpa por perda de produtividade no trabalho.

REAÇÕES MAIS FREQUENTES DECORRENTES DA PANDEMIA

As transformações impostas em nossos estilos de vida em decorrência da pandemia ocorreram de maneira abrupta em um primeiro momento, como foi o caso do isolamento social radical (lockdown). Sendo assim, as manifestações ocorrem em fases, nas quais o foco da apreensão é o medo de ser contaminado, em um primeiro momento. A seguir, o confinamento compulsório exige uma mudança de rotina forçada. Nessa fase, são comuns as manifestações de desamparo, tédio e raiva pela perda da liberdade.

É uma reação de ajustamento situacional caracterizada por ansiedade, irritabilidade e desconforto em relação à nova realidade.



Com isso, podem ocorrer possíveis perdas econômicas e afetivas decorrentes da epidemia. As pessoas confinadas terão perdas econômicas importantes. As pessoas que forem internadas passarão por uma experiência traumática, principalmente nos casos que exigem intubação e tratamento intensivo.



Citamos aqui algumas medidas importantes que devem ser tomadas:

- Construir uma nova rotina;
- Tornar o isolamento social tolerável;
- Trabalhar o altruísmo no lugar do egoísmo;
- Pensar e praticar ações em prol da sociedade;
- Buscar informações de qualidade;
- Gerenciar adequadamente o uso das redes sociais.

Como exemplo, mesmo pacientes com sintomas de gripe comum podem vivenciar níveis de estresse capazes de provocar sofrimento mental e/ou agravar condições de transtornos mentais.

Embora ainda não existam muitos dados sobre os impactos da pandemia para a saúde mental das populações, **os estudos alertam para o fato de que insights de pesquisas realizadas na China indicam que metade dos entrevistados classificou os impactos psicológicos em decorrência da pandemia como moderado a grave, apontando a ansiedade entre as principais manifestações.**



DE QUE MODO AS NOTÍCIAS PODEM AFETAR A CONDIÇÃO DE SAÚDE MENTAL



Em paralelo à situação de pandemia que estamos vivenciando, enfrentamos também uma situação que os especialistas em comunicação e em saúde chamam de infodemia. Ou seja, uma epidemia de informação, que em alguns casos são imprecisas ou até mesmo inverídicas. Portanto, é necessário estar atento.



Considerando o cenário de surto de uma doença sobre a qual os cientistas ainda estão aprendendo e os rápidos mecanismos de transmissão de informação, torna-se muito simples disseminar informações equivocadas de maneira amplificada, gerando mais angústia e sofrimento nas pessoas.



Nossas recomendações:

- Limite o tempo dedicado a se informar sobre a doença e seus desdobramentos;
- Não compartilhe informações não confirmadas;
- Cuidado com o que recebe pelo WhatsApp e procure confirmar os dados em fontes oficiais.

Trabalhe a respiração

- Encontre um lugar silencioso e confortável no qual possa se sentar ou deitar;
- Feche os olhos e se conscientize da sua respiração, sentindo o ar entrando pelas narinas e sendo levado até o abdômen, para movimentar o diafragma;
- Conte 3 segundos com o ar preenchendo o diafragma e os pulmões, e depois solte-o pela boca, lentamente, contando cerca de 10 segundos;
- Repita o exercício de três a cinco vezes.



Tente o relaxamento muscular progressivo

- Deite-se em um local confortável, com as pernas esticadas e os braços ao lado do corpo;
- Foque sua atenção em partes específicas do corpo, iniciando pelo topo da cabeça, descendo pelo pescoço, ombros, tronco, braços, mãos, pernas e pés;
- Depois, tensione os músculos rapidamente e, em seguida, relaxe-os;
- Repita o exercício de três a cinco vezes. Ao final, repasse todas as partes do corpo, observando a sensação de relaxamento muscular.

Use o mindfulness para ter atenção ao momento presente

- Escolha um local da sua preferência;
- Tente focar sua mente apenas no momento presente. Para isso, você pode utilizar técnicas de atenção à respiração;
- Deixe que os pensamentos apenas passem pela sua cabeça, sem julgamentos, tentando sempre recuperar o foco no momento presente;
- Sinta o ambiente no qual você está, perceba sons, sensações na pele, texturas e qualquer outra coisa que fixe sua mente naquele exato momento;
- Aos poucos, vá se preparando para deixar a postura escolhida e retomar suas atividades.

Experimente avançar no mindfulness aos poucos. No início, não é preciso concentrar-se por muitos minutos. A ideia é que o processo seja relaxante e prazeroso.

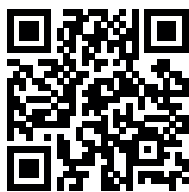


Lembre-se!

Os tratamentos podem envolver desde psicoterapia até o uso de medicamentos que contribuem para reduzir o sofrimento psicológico e ajudar quem passa por transtornos a recuperar o prazer na vida.



Gostou desse conteúdo e quer saber mais sobre como as emoções podem afetar o seu bem-estar?



Acesse e veja nossas recomendações de leitura.

MED · RIO CHECK-UP

Há mais de 30 anos promovendo saúde e mais de 150 mil check-ups médicos realizados.

Entre em contato conosco!

Central de agendamento:

+55 (21) 2546-3000 e (21) 3252-3000

agenda@medrio.com.br

UNIDADE BOTAFOGO ◀

Rua Lauro Müller, 116 - 34º Andar
Torre Rio Sul • CEP 22290-160
Botafogo • Rio de Janeiro • RJ
Tel. (21) 2546-3000
medrio@medrio.com.br



▶ UNIDADE BARRA

Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222
5º andar • CEP 22631-455
Barra da Tijuca • Rio de Janeiro • RJ
Tel. (21) 3252-3000
medrio@medrio.com.br



MED · RIO

CHECK-UP

SEMPRE À FRENTE

medrio@medrio.com.br • www.medriochek-up.com.br

  /medriochekup

 /med-rio-check-up

Baixe nosso aplicativo e
mantenha sua saúde em dia!

