

# ANSIEDADE PÓS - PANDEMIA: REVISÃO LITERÁRIA SOBRE PSICOTERAPIA E TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

## POST PANDEMIC ANXIETY: LITERARY REVIEW ON PSYCHOTHERAPY AND ANXIETY DISORDERS

<sup>1</sup> Alexandre Almeida de Siqueira

<sup>2</sup> Livia Cristina Conegundes da Silva

### RESUMO

Historicamente a psicologia nasce em um contexto onde o mundo vivenciava guerras mundiais surgindo a necessidade de reflexão sobre os impactos das tragédias sociais na saúde mental humana. Neste sentido, o presente artigo tem como objetivo pesquisar de que forma a pandemia pode ter afetado indivíduos a desenvolverem os transtornos de ansiedade. A metodologia utilizada foi uma revisão de literatura, onde foram pesquisados livros, dissertações e artigos científicos selecionados através de busca nas seguintes bases de dados: Colaboração Cochrane (COCHRANE) Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos (PUBMED) e Google Acadêmico. Com base na realização deste estudo constatou-se que o profissional psicólogo(a) torna-se importantíssimo para uma intervenção na saúde mental destes indivíduos, independentemente de abordagem teórica, constatou-se, em suma, como a psicoterapia é necessária para os indivíduos que desenvolveram o transtorno ou agravaram seu quadro por causa da pandemia a recuperarem sua dignidade psíquica e conseqüentemente social.

**Palavras – Chave:** Saúde mental. Psicologia. Ansiedade. Pandemia COVID-19.

### ABSTRACT

Historically, psychology emerged in a context where the world experienced world wars, leading to the need for reflection on the impacts of social tragedies on human mental

---

<sup>1</sup> Graduado em tecnologia em Gestão Ambiental pela Faculdade Presidente Antônio Carlos (UNIPAC- GV). Graduado em Licenciatura em Ciências Biológicas pelo Centro Universitário de Jales (UNIJALES). Especialista em em Docência do Ensino Superior pela Faculdade Presidente Antônio Carlos (UNIPAC- GV). Especialista em Neuropsicologia pela Faculdade Pitágoras Anhanguera. Especialista em Saúde mental e Psicopatologia pela Faculdade Pitágoras Anhanguera. Especialista em Psicologia Clínica pela Faculdade Pitágoras Anhanguera. Graduando em Psicologia pela Faculdade Anhanguera Pitágoras de Governador Valadares - MG.

E-mail: [alexandresiqueira@gmail.com](mailto:alexandresiqueira@gmail.com)

<sup>2</sup> Graduada em Enfermagem pela Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE). Especialista em Acreditação : Qualidade no Serviço de Saúde pelo Instituto de Pós graduação Ciências Médicas MG. Especialista em Educação na Saúde para preceptores do SUS pelo Instituto Sírio Libanês de Ensino e Pesquisa. Especialista em Geriatria e Gerontologia pela Universidade Pitágoras Unopar Anhanguera. Especialista em Enfermagem do Trabalho pela Universidade Pitágoras Unopar. Pós graduanda em Docência em Saúde pela Universidade Pitágoras Unopar Anhanguera.

E-mail: [liviacris16@gmail.com](mailto:liviacris16@gmail.com)

health. In this sense, this article aims to investigate how the pandemic may have affected individuals in developing anxiety disorders. The methodology used was a literature review, where books, dissertations, and selected scientific articles were searched through the following databases: Cochrane Collaboration (COCHRANE), the National Library of Medicine of the United States (PUBMED), and Google Scholar. Based on the findings of this study, it was observed that the psychologist becomes extremely important for intervening in the mental health of these individuals, regardless of theoretical approach. In summary, psychotherapy was found to be necessary for individuals who developed or worsened their condition due to the pandemic to regain their psychological and consequently social well-being.

**Keywords:** Mental health. Psychology. Anxiety. COVID-19 pandemic.

## 1 - INTRODUÇÃO

Historicamente a psicologia nasce em um contexto onde o mundo vivenciava guerras mundiais surgindo a necessidade de reflexão sobre os impactos das tragédias sociais na saúde mental humana. Neste contexto, o profissional psicólogo(a) que teve sua regulamentação da profissão no Brasil apenas em 1971, ao almejar a clínica deve se familiarizar com uma das inúmeras abordagens reconhecidas pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP), sendo habilitado a ajudar de forma eficaz seus pacientes a superar angústias, questões existenciais e psicopatologias.

Ocorreram significativas mudanças na atuação do psicólogo (a) no que tange a aplicação da psicoterapia no período da pandemia de COVID-19 nos anos de 2020 e 2021, sendo a maior da história do Brasil e uma das maiores do mundo, pois, com o distanciamento social e a proibição do atendimento presencial por longos períodos fez com que o atendimento *on-line* fosse a única forma de dar continuidade ou iniciar um tratamento psicológico. Essa realidade transformou a forma como a sociedade vê o atendimento a distância, causando uma verdadeira revolução no fazer da psicoterapia no Brasil.

O distanciamento social demandou estudos sobre seus impactos na saúde mental por parte de diversos países, e não foi diferente aqui no Brasil. A imensa maioria dos estudos epidemiológicos durante a pandemia utilizou-se de escalas ou questionários de rastreamento, e os dados foram coletados a distância. Em um estudo realizado pelo Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo em 2022 através de rastreamento no País avaliou sintomas psiquiátricos gerais, a depressão e a ansiedade também tiveram destaque resultando em aproximadamente 70% das pessoas apresentando sinais e sintomas de depressão e mais de 80% sinais e

sintomas de ansiedade.

Neste sentido, o presente estudo trará a luz da discussão sobre o aumento dos transtornos de ansiedade na população brasileira e como a psicoterapia pode amenizar os impactos causados na saúde mental. Não obstante, será apresentado se há ou não uma correlação entre a pandemia da COVID-19 e o aumento de transtornos de ansiedade, apresentando estudos sobre o assunto; será apresentado as causas e consequências dos transtornos de ansiedade, como pode comprometer sua saúde mental do indivíduo no tangente aos contextos pessoais e ambientais; a importância da psicoterapia no tratamento dos transtornos de ansiedade no contexto pós pandemia e por fim destacar os testes que identificam se a pessoa está sofrendo de transtorno de ansiedade e como procurar ajuda.

Nesta direção, o problema a ser analisado no decorrer deste estudo será: De que forma a pandemia pode ter afetado no desenvolvimento do transtorno de ansiedade nos indivíduos?

No que tange aos objetivos, o presente artigo tem como objetivo geral, pesquisar de que forma a pandemia pode ter afetado indivíduos a desenvolverem os transtornos de ansiedade, e como objetivos específicos, conceituar transtorno de ansiedade; contextualizar os impactos da pandemia em sintomas de transtornos de ansiedade; e discorrer sobre as contribuições da logoterapia e análise existencial nos transtornos de ansiedade pós pandemia.

O presente estudo justifica-se por sua relevante abordagem em conformidade com outros estudos realizados em diversos países apresentaram a correlação entre o isolamento social proveniente da covid-19 e o aumento de transtornos na saúde mental da população. Neste contexto investigou suas causas e consequências para os indivíduos afetados foram o foco desta pesquisa, pois, os transtornos de ansiedade impõem ônus individuais e sociais e tendem a ser crônicos e incapacitantes, sobrecarregando o sistema de saúde.

Por fim, diante desta realidade, torna-se pertinente que o profissional psicólogo (a) seja capaz de entender o cenário e intervir através da psicoterapia, independente da abordagem teórica, para amenizar aos que estão sofrendo de maus psíquicos que comprometem a saúde mental da população.

## **2 - MÉTODO**

A presente pesquisa se trata de uma revisão de literatura, onde foram pesquisados livros, dissertações e artigos científicos selecionados através de busca nas seguintes bases de dados: Colaboração Cochrane (COCHRANE) Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos (PUBMED) e Google Acadêmico. O período dos artigos pesquisados serão os trabalhos publicados nos últimos quinze anos e as palavras-chave utilizadas na busca foram: Psicoterapia; Pós-pandemia; Transtornos de Ansiedade.

### **3 - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

De acordo com a organização mundial da saúde (WHO, 2022) ocorreu significativo aumento dos casos de ansiedade, especialmente após o período pandêmico de covid-19. No primeiro ano da pandemia a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25%.

Segundo os estudos sobre os transtornos de ansiedade, estes apresentam diversas alterações em neurotransmissores, neuroendócrinas e neuroanatômicas. Os principais transtornos de ansiedade incluem transtorno de pânico (TP), transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), transtorno de ansiedade social (TAS) e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), com uma prevalência ao longo da vida de 31,2%, causando ônus individuais e sociais e tendem a ser crônicos e incapacitantes, sobrecarregando o sistema único de saúde. Os custos econômicos desses transtornos incluem emergência, internação, medicamentos com receita médica, redução de produtividade, absenteísmo e até suicídio (KAPCZINSKI *et al.*, 2011).

As restrições de contato físico exigiram, durante meses, reorganizações não somente em ambientes profissionais, mas também nos âmbitos familiar e social, o que resultou em menor convívio entre amigos e familiares. O afastamento é apontado na literatura como um possível preditor de sofrimento e sintomas de depressão em quarentenas anteriores de ebola, SARS e H1N1 (BROOKS *et al.*, 2020). Esse é um fator que pode desencadear novas psicopatologias ou agravar diagnósticos já existentes tais como transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e transtorno do estresse pós-traumático (TEPT) (ORNELL *et al.*, 2020).

O modelo proposto por Clark e Beck (2012) para a compreensão da ansiedade, refere a esse sendo uma sensação de medo, uma vulnerabilidade exagerada a perigos ilusórios, superestimação do perigo e ameaça, sensação de falta de controle, estimativas exageradas do risco, subestimação dos recursos pessoais de enfrentamento e dificuldade de tolerar a incerteza, isto é, percepção se dá quando o indivíduo interpreta uma situação como ameaçadora, subestimando sua capacidade resolutiva à frente do evento.

Para Zwielewski *et al.* (2020), os infectados pela covid-19 podem apresentar diversos sintomas psicológicos. a partir dessa premissa, é possível buscar compreender os impactos em todos os indivíduos, sejam infectados ou não, pois a mudança da rotina atingiu toda a população brasileira.

É importante salientar que os estudos sobre as implicações psicológicas em decorrência da pandemia do covid-19 ainda são escassos, por se tratar de um fenômeno atual, contudo, já é notório as repercussões negativas na vida da população (SCHMIDT *et al.*, 2020). Ainda segundo Schmidt *et al.* (2020) é evidente que a rápida disseminação do novo covid-19 por todo o mundo, gerou incertezas sobre como controlar a doença. Outra preocupação constante é o seu elevado nível de gravidade a partir dos números crescentes de óbitos, além da imprevisibilidade acerca do tempo de duração da pandemia e dos seus desdobramentos, caracterizando-se como fatores de risco também à saúde mental da população geral.

No que tange à saúde mental percebe-se que devemos entender este campo da saúde polissêmico, plural. Não obstante no que diz respeito ao estado mental dos sujeitos e das coletividades, condições altamente complexas que vão além da ausência de doenças. Nota-se que os profissionais de saúde vivenciam, cotidianamente, o desgaste emocional por terem de lidar com fatores estressores no ambiente de trabalho que se exacerbam em momentos de epidemias e pandemias (DANTAS,2021).

Seguindo, há um estudo que correlacionou o número de comorbidades crônicas prévias à infecção pela COVID-19 com a gravidade da ansiedade após a internação (AZEVEDO, *et al.*, 2022). Há dados sobre pacientes hospitalizados mostrando correlação entre a exuberância da sintomatologia infecciosa e o período de internação e o risco de apresentar sintomas depressivos e ansiosos oito meses após a internação( FERNÁNDEZ-DE-LAS-PEÑAS, *et al.*,2021).

O ser humano tem sempre a liberdade de escolher a postura que adota perante os condicionamentos e circunstâncias que a vida lhe apresenta. É o sentido de vida que justamente motiva o ser humano, que o ajuda a superar seus condicionantes — liberdade da vontade. Logo, podemos lembrar Nietzsche tão reforçada por Frankl (2008): “quem tem por que viver agüenta quase todo como” (p. 101). Para ilustrar, basta lembrar o seu relato do campo de concentração onde aqueles que tinham um sentido para sua existência conseguiam suportar o sofrimento agudo, os horrores presentes, em vez de desistir da vida. Ainda neste contexto, “há um sentido para a vida — isto é, um sentido pelo qual o homem sempre esteve a buscar [vontade de sentido] — e que o homem tem a liberdade de engajar-se, ou não, na realização desse sentido” (FRANKL, 2011, p. 89). Existe um sentido de vida potencial em todas as circunstâncias da vida, ela nunca deixa de oferecer sentido (FRANKL, 2008).

Assim, a logoterapia se apresenta como a ciência do mundo atual, que valoriza o homem na sua unidade, composto pelas dimensões somática (fisiologia), psicológica (instintiva e cognitiva) e noética (do espírito, principal fator de diferenciação do outros animais). Dessa forma, o ser humano é uma unidade (na diversidade) bio-psico-noética, que tem na última dimensão o seu grau superior (FRANKL, 2012).

A logoterapia utiliza técnicas terapêuticas para tratar do paciente em seu estado de desarmonia. As técnicas logoterapêuticas não consistem num sistema de teorias a serem aplicados, já estabelecidos, no paciente, mas uma via de orientações para ajudar o paciente encontrar a sanidade, a sua verdadeira libertação de espírito. Entre as principais técnicas da logoterapia sublinha-se a “intenção paradoxal”. A “intenção paradoxal” é uma abordagem que pretende, a partir do problema identificado, propor o seu contrário. O paciente deve adquirir uma maneira diferente de atuação diante da sua problemática. O seu temor se transformará em desejo paradoxal (numa constante ansiedade) e assim superará a angústia que o aflige (FRANKL, 2008).

Portanto a presente pesquisa pretende elucidar a problemática da saúde mental brasileira sobretudo os transtornos de ansiedade no contexto pós pandêmico, a importância do psicólogo(a) e as principais psicoterapias utilizadas no tratamento deste que já pode ser considerado um dos principais males psíquicos de nossa geração.

#### **4 - CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A presente pesquisa demonstra a relação entre a tragédia da pandemia pode ter afetado indivíduos a desenvolverem dos transtornos de ansiedade. Assim, percebeu-se que as restrições de contato físico exigidas, durante meses, reorganizações não somente em ambientes profissionais, mas também nos âmbitos familiar e social, resultaram em menor convívio entre amigos e familiares e este afastamento é apontado na literatura como um possível preditor de sofrimento e sintomas de ansiedade e de depressão e desencadeado novos indivíduos apresentando a psicopatologia ou agravando diagnósticos já existentes tais como transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e transtorno do estresse pós-traumático (TEPT).

Neste sentido, profissional psicólogo (a) tornar-se importantíssimo para uma intervenção na saúde mental destes indivíduos, independentemente de abordagem teórica, constatou-se, em suma, como a psicoterapia é necessária para os indivíduos que desenvolveram o transtorno ou agravaram seu quadro por causa da pandemia a recuperarem sua dignidade psíquica e conseqüentemente social.

Por fim, considerando em específico a abordagem logoterapêutica e análise existencial do autor Viktor Frankl, demonstrou ter sua pertinência no que tange ao tratamento junto a pacientes que estejam em sofrimentos psíquicos comprometendo a saúde mental levando-o a perder o sentido pela vida. Não obstante, tratar os transtornos de ansiedades através da logoterapia e análise existencial poderá proporcionar ao paciente sentido para sua vida, pois, mesmo em meio a mais aterrorizante das tragédias, no caso a pandemia, é que a vida se permite ser plena, ser real.

## REFERÊNCIAS

AZEVEDO MN, RODRIGUES EDS, PASSOS EAFV, et al. **Multimorbidity associated with anxiety symptomatology in post-COVID patients. Psychiatry Res.** 2022.

BROOKS, S. K., WEBSTER, R. K., SMITH, L. E., WOODLAND, L., WESSELY, S., GREENBERG, N., & Rubin, G. J. **The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.** The lancet, 395(10227), 912-920. (2020).

CLARK, D. A; BECK, A. T. **Terapia cognitiva para transtornos de ansiedade.** Porto Alegre: Artmed, 2012.

DANTAS, E. S. O. **Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19.** Interface (Botucatu). 2021.

FERNÁNDEZ-DE-LAS-PEÑAS C, et al. **The number of symptoms at the acute COVID-19 phase is associated with anxiety and depressive long-term post-COVID symptoms: A multicenter study.** J Psychosom Res. 2021.

FRANKL, V. E. -**Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração.** Petrópolis:Vozes.2008.

FRANKL, V. E. - **A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da Logoterapia.** SãoPaulo: Paulus. 2011

FRANKL, V. E. -**Logoterapia e análise existencial: textos de seis décadas.** Rio de Janeiro:Forense Universitária. 2012

KAPCZINSKI F. ... [et al **Bases biológicas dos transtornos psiquiátricos** [recurso eletrônico] : uma abordagem translacional /]. – 3. ed. rev. e atual. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed, 2011.

ORNELL, F., SCHUCH, J. B., SORDI, A. O., & Kessler, F. H. P. “**Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies.** BrazilianJournalofPsychiatry, 42(3), 232-235 - 2020.

SCHMIDT, B. et al. **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19).** Estud. psicol., Campinas, v.37, e200063, 2020. Disponível em. Acesso em: 10 de março de 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide.** Geneva, 2022.

ZWIELEWSKI, G., et al. **Protocolos para tratamento psicológico em pandemias: As demandas em saúde mental produzidas pela COVID-19.** Revista debates in psychiatry - Aheadofprint - 2020.