

## EDITORIAL

# O Ano da Pandemia ou o Ano de Todas as Crises Year of the Pandemic or the Year of All Crises

MARIA JOÃO HEITOR\* 1,2,3

1. Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental, Hospital Beatriz Ângelo (HBA), Loures, Portugal

2. Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB), Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, Portugal

3. Presidente da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, Lisboa, Portugal

**Palavras-chave:** COVID-19; Pandemia; Perturbações Mentais; Saúde Mental

**Keywords:** COVID-19; Pandemics; Mental Health; Mental Disorders

O ano de 2020 foi um ano intenso, com novas realidades, pautado por perda de liberdade e com impactos ainda maiores em indivíduos com perturbação mental. As pessoas foram forçadas a uma nova forma de estar, à comunicação *online* e através das redes sociais. Implementaram-se rotinas inovadoras e uma diferente etiqueta social. Fomos assistindo a exemplos de criatividade e de respostas diversas para fazer frente ao isolamento e estamos todos, diariamente, a ser postos à prova. Recorreu-se ao teletrabalho, telescola, telemedicina e telepsiquiatria. Estamos perante múltiplas crises, resultantes de um efeito de *spillover*, isto é, um efeito de repercussão, neste caso, o efeito de uma pandemia viral na saúde, na educação, no trabalho, no equilíbrio trabalho-família, na economia, e um profundo impacto nas relações sociais. Todas estas crises, por sua vez, vão ter consequências na saúde mental e no bem-estar. Isto, sem minimizar as consequências neuropsiquiátricas resultantes do efeito direto do vírus, SARS-CoV-2, no sistema nervoso central e através da ativação da resposta imunológica e inflamatória.

Em Portugal, num estudo observacional transversal, com uma componente longitudinal ( $n=6079$ ), com recolha de dados entre 22 de maio e 14 de agosto de 2020, realizada através de questionário estruturado *online*, autopreenchido (inquérito de base populacional), mais de um quarto dos indivíduos da população geral adulta e cerca de metade dos profissionais de saúde reportam sintomas compatíveis com ansiedade e depressão moderadas a graves, e perturbação de *stress* pós-traumático. A morbidade psiquiátrica aumentou nas pessoas que indicaram estar ou ter estado

em quarentena, em isolamento ou já recuperadas da COVID-19, podendo chegar a 92% de sintomas de ansiedade moderada a grave nos indivíduos infetados que estiveram em internamento hospitalar ou em cuidados intensivos.<sup>1</sup>

Cerca de 70% dos jovens nos EUA experienciaram um aumento de sintomas relacionados com a saúde mental no contexto da pandemia. A incapacidade para sair com família e amigos, a escola *online* e estar preso em casa com a família foram os três principais *stressores* apontados na população estudada.<sup>2</sup>

Na pandemia de COVID-19, o acompanhamento dos doentes está em risco, o binómio da continuidade e proximidade de cuidados ficou comprometido, assim como a atenção ao doente como um todo, com as comorbilidades somáticas nas pessoas com doença mental a serem ainda mais negligenciadas, com aumento de mortalidade.<sup>3</sup>

Neste último número de 2020 da Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, há vários temas em foco, entre eles o da discriminação e do acesso aos serviços de saúde. É um tema transversal nas sociedades, com particular gravidade em pessoas com doença mental. No estudo SM-COVID19, em relação à subamostra da população em geral, apenas cerca de metade de respondentes consideram ter o mesmo acesso aos serviços de saúde em comparação com o período anterior à pandemia.<sup>1</sup> Importa assegurar a equidade dos acessos a todos os cidadãos, reduzir o impacto das perturbações mentais e promover a saúde mental. Por outro lado, é fundamental reforçar os serviços dos cuidados de saúde primários, bem como reforçar os serviços de psiquiatria e saúde mental nos hospitais, e os cuidados

**Recebido/Received:** 2020-12-27

**Aceite/Accepted:** 2020-12-27

**Publicado / Published:** 2020-12-30

\* Autor Correspondente/Corresponding Author: Maria João Heitor | mjhsantos@netcabo.pt | Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental, Hospital Beatriz Ângelo (HBA), Av. Carlos Teixeira 3, 2674-514 Loures. Portugal

© Author(s) (or their employer(s)) 2020 and SPPSM Journal Re-use permitted under CC BY-NC. No commercial re-use.

© Autor (es) (ou seu (s) empregador (es)) e Revista SPPSM2020. Reutilização permitida de acordo com CC BY-NC.

Nenhuma reutilização comercial.

na comunidade, no âmbito dos setores público, social e privado, e ainda os serviços de saúde pública.<sup>4</sup>

Numa altura em que já se falava do duplo estigma, o da doença mental e o da COVID-19, existe no geral uma atitude anti-estigma, nomeadamente traduzida pela não separação dos doentes com patologia do foro mental, ou seja, nos hospitais gerais, o circuito covid é igual para todos os

doentes. Podemos afirmar que a experiência com a COVID-19 não é só negativa, está a ser pedagógica. Apesar do distanciamento social, nunca, como agora, se tem sentido uma onda de solidariedade tão forte. Temos de evitar a desintegração social e criar alternativas para fortalecer vínculos, aumentar a coesão, e o capital social e mental.<sup>3</sup>

### Responsabilidades Éticas

**Conflitos de Interesses:** A autora declara não ter nenhum conflito de interesses relativamente ao presente trabalho.

**Fontes de Financiamento:** Não existiram fontes de financiamento ou bolsas para a realização deste trabalho.

**Proveniência e Revisão por Pares:** Commissionado; revisão editorial.

### Ethical Disclosures

**Conflicts of Interest:** The author has no conflicts of interest to declare.

**Financing Support:** This work has not received any contribution, grant or scholarship.

**Provenance and Peer Review:** Commissioned; editorial review.

### Referências

1. Almeida T, Heitor MJ, Santos O, Costa A, Virgolino A, Rasga C, et al. Saúde mental em tempos de pandemia COVID-19 [SM-COVID19]: Relatório final. Lisboa: INSA, ISAMB, SPPSM; 2020.
2. Teen Mental Health. 4-H and The Harris Poll. [consultado Jun 2020] Disponível em: <https://4-h.org/wp-content/uploads/2020/06/4-H-Mental-Health-Report-6.1.20-FINAL.pdf>
3. Heitor MJ. Saúde Mental – Pandemia e Desigualdades. APDH [consultado Set 2020] Disponível em: <https://www.apdh.pt/artigo/69>
4. Almeida T, Heitor MJ, Santos O, Costa A, Virgolino A, Rasga C, et al. Saúde mental em tempos de pandemia COVID-19 [SM-COVID19]: Policy Brief. Lisboa: INSA, ISAMB, SPPSM; 2020