

image not found or type unknown



Impacto da COVID-19 na saúde mental

Qual o impacto que a COVID-19 teve nas populações?

A pandemia de [COVID-19](#) teve impacto na saúde global das populações, nomeadamente na saúde mental, como consequência direta da infeção viral, mas também devido às alterações sociais e económicas resultantes em grande parte das medidas adotadas para controlar a disseminação do vírus na comunidade mundial.

Quais os fatores responsáveis por esse impacto?

A pandemia da [COVID-19](#) desencadeou diferentes fatores que afetaram de forma negativa a saúde mental de muitos cidadãos, nomeadamente:

[medidas de saúde públicas](#) para contenção e controlo da pandemia

distanciamento social

[isolamento](#)

sensação de medo e incerteza face ao futuro e à evolução da doença

consequências socioeconómicas

desemprego

perda de rendimento

efeitos diretos do vírus no sistema nervoso central

Que problemas da saúde mental se desenvolveram com maior frequência durante a pandemia?

As circunstâncias da pandemia foram responsáveis pelo desenvolvimento de:

[ansiedade](#)

[depressão](#)

burnout

perturbação obsessivo-compulsiva

perturbação de stress pós-traumático

Por que razão é importante identificar o impacto da pandemia na saúde mental das populações?

Identificar determinantes de resiliência e vulnerabilidade nesta população, é fundamental para a adoção de medidas que possam mitigar o sofrimento [psicológico](#) e promover a saúde mental e o bem-estar da população portuguesa. Por isso, durante a pandemia foram realizados diversos estudos com o objetivo de avaliar os níveis de sofrimento [psicológico](#) na população portuguesa. Neste contexto, o Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis do [Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge](#), em colaboração com o Instituto de Saúde

Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e com a [Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental](#) desenvolveram um estudo observacional sobre este impacto - [SM-COVID-19](#).

Qual foi a base deste estudo observacional?

Foram consideradas as amostras de residentes em Portugal, com idade igual ou superior a 18 anos e profissionais de saúde com atividade em território português de várias carreiras e categorias profissionais, com recolha de dados entre 22 de maio e 14 de agosto de 2020. O estudo foi realizado 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. Apesar de a pandemia ser, num primeiro nível, uma crise de saúde física e uma crise socioeconómica, existe o risco de se tornar também numa crise de saúde mental se não forem adotadas medidas preventivas, de monitorização e de referenciação atempada. Assim, importa pensar em medidas a curto e longo prazo que revertam os impactos negativos da [COVID-19](#) na saúde mental dos cidadãos.

Segundo os resultados do estudo, qual o impacto da COVID-19 na saúde mental da população em geral?

Na população em geral, observaram-se valores elevados no desenvolvimento de problemas ao nível da saúde mental. Destacam-se:

- 33.7% sofrimento [psicológico](#)
- 27.0% [ansiedade](#) moderada ou grave
- 26.5% stress pós-traumático
- 26.4% [depressão](#) moderada a grave
- 25.2% *burnout*

Quais os grupos mais afetados pelos sintomas de sofrimento psicológico?

As percentagens apontaram para uma maior incidência de sintomas de sofrimento [psicológico](#) moderado a grave, nas várias das dimensões de saúde mental em:

- mulheres
- jovens adultos entre os 18 e os 29 anos
- desempregados
- indivíduos com mais baixo rendimento

Que fatores agravaram os impactos da COVID-19 na saúde mental da população em geral?

O sofrimento [psicológico](#), a [ansiedade](#) e a [depressão](#) moderada a grave da população em geral foram frequentemente associados a:

- dificuldades de conciliação trabalho-família
- perceção de falta de apoio social e familiar
- preocupações sobre o futuro relação a não saberem quando existirá um tratamento ou uma vacina

receio de não voltar a ter a mesma forma de vida que antes da pandemia

situação económica causada pela pandemia

preservação do rendimento

dificuldade na manutenção dos estilos de vida e atividades

preocupação com a manutenção do trabalho

menor resiliência

Que fatores atenuaram os impactos da COVID-19 na saúde mental da população em geral?

Alguns fatores são protetores do bem-estar [psicológico](#) e estão associados a um risco diminuído de sintomas de [ansiedade](#), [depressão](#) e stress pós-traumático, nomeadamente, a manutenção de:

passatempos / hobbies

rotinas diárias (na hora de deitar, refeições, trabalho, etc.)

atividade física

Qual o impacto da COVID-19 na saúde mental das pessoas em quarentena, isolamento ou já recuperadas?

Destaca-se, dentro da avaliação à população geral, o subgrupo dos indivíduos que estiveram em quarentena, em [isolamento](#) ou já recuperados,

em que o impacto da [COVID-19](#) na saúde mental foi muito sentido:

72% sofrimento [psicológico](#)

56% [depressão](#) moderada ou grave

36% [ansiedade](#) moderada ou grave

43% stress pós-traumático

Qual o impacto da COVID-19 na saúde mental das pessoas em internamento hospitalar ou cuidados intensivos?

Nos indivíduos infetados que estiveram em internamento hospitalar ou em cuidados intensivos, destaca-se um valor muito elevado: 92% [ansiedade](#) moderada ou grave.

A pandemia também teve impacto na saúde mental dos profissionais de saúde?

Sim. Os resultados mostram taxas mais elevadas de problemas de saúde mental nos profissionais de saúde, em relação à população geral:

44,8% sofrimento [psicológico](#)

32,1% *burnout*

30,8% [ansiedade](#) moderada ou grave

28,4% [depressão](#) moderada ou grave

26,2% stress pós-traumático

Note-se que o grupo dos profissionais se destaca pelos níveis de *burnout*

(exaustão física e emocional) mais elevados.

Quais os profissionais de saúde mais afetados pelos sintomas de sofrimento psicológico?

Os impactos negativos na saúde mental, nomeadamente no desenvolvimento de sofrimento [psicológico](#), foram fortemente sentidos na população de profissionais de saúde, com destaque para os que estão a tratar doentes com [COVID-19](#). Os profissionais de saúde da linha da frente (27% da totalidade dos profissionais de saúde do estudo) apresentam um risco 2.5 vezes mais elevado de sofrimento psicológico em relação àqueles que não tratam doentes com [COVID-19](#).

Quais os fatores que influenciaram a saúde mental dos profissionais de saúde?

Fatores preditores de sofrimento [psicológico](#), variáveis consoante contextos sociodemográficos e profissionais:

- categoria profissional
- rendimento
- contacto regular e presencial com doentes
- tratar de doentes com COVID-19
- nível médio/baixo de resiliência
- dificuldades na conciliação trabalho-família
- falta de apoio social e familiar
- preocupações face ao futuro

Onde posso encontrar mais informação sobre a saúde mental durante a pandemia em Portugal?

Durante a pandemia foram realizados vários estudos que permitiram caracterizar a saúde mental da população geral e de grupos específicos em Portugal. Encontra de seguida uma lista não extensiva de alguns desses estudos:

[COVID-19 in Portugal: exploring the immediate psychological impact on the general population](#)

[Protective Elements of Mental Health Status during the COVID-19 Outbreak in the Portuguese Population](#)

[Sociodemographic and lifestyle predictors of mental health adaptability during COVID-19 compulsory confinement: A longitudinal study in the Portuguese population](#)

[How Long Does Adaption Last for? An Update on the Psychological Impact of the Confinement in Portugal](#)

[Impact on the Mental and Physical Health of the Portuguese Population during the COVID-19 Confinement](#)

[Exposure to nature and mental health outcomes during COVID-19 lockdown. A comparison between Portugal and Spain](#)

[Impact on Mental Health Due to COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Study in Portugal and Brazil](#)

[Psychosocial Effects of the COVID-19 Pandemic and Mental Health among LGBTQ+ Young Adults: A Cross-Cultural Comparison across Six Nations](#)

[Impact of Covid-19 in Global Health and Psychosocial Risks at Work Burnout among Portuguese healthcare workers during the COVID-19 pandemic](#)

[A Wake-up Call for Burnout in Portuguese Physicians During the COVID-19 Outbreak: National Survey Study](#)
[Nurses' Mental Health During the Covid-19 Outbreak: A Cross-Sectional Study](#)

Fonte: Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental ([SPPSM](#)) e Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge ([INSA](#))

Fonte: ~~https://~~[https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/impacto-da-covid-19-na-](https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/impacto-da-covid-19-na)