

[ACIDENTE AÉREO](#) Avião cai na Rússia | [MAGNITUDE 5,7](#) Terremoto no Peru | [EXECUÇÃO NA FRONTEIRA](#)

Pandemia de Covid-19 provoca aumento global em distúrbios de ansiedade e depressão

Segundo a pesquisa, foram 53 milhões de novos casos de depressão e 76 milhões de ansiedade em 2020 em todo o mundo



A pandemia levou ao aumento global de casos de depressão e ansiedade, segundo o estudo Külli Kittus/Unsplash

Lucas Rocha e **Leonardo Lopes**, da CNN
em São Paulo

09/10/2021 às 04:30

Compartilhe:



Ouvir notícia

A pandemia de Covid-19 provocou o aumento global em distúrbios como a [depressão](#) e a ansiedade. É o que revela um estudo publicado no periódico científico The Lancet nesta sexta-feira (8). Segundo a pesquisa, foram 53 milhões de novos casos de depressão e 76 milhões de [ansiedade](#) em 2020.

PUBLICIDADE



Os números representam altas de 28% e de 26%, respectivamente, no período analisado. Entre os grupos mais afetados estão as [mulheres](#) e os jovens. Países mais atingidos pela pandemia também tiveram os maiores aumentos nos registros desses distúrbios.

Leia mais



Como se manter sensível à pandemia após 600 mil mortes por Covid-19 no Brasil



Pandemia potencializou o problema da saúde mental em crianças, aponta Unicef

Mais mulheres estão sofrendo com burnout no trabalho, e isso é um problema

Autor principal do estudo, o pesquisador Damian Santomauro, da Universidade de Queensland, nos Estados Unidos, ressaltou que, mesmo antes da pandemia, os sistemas de atenção à [saúde mental](#) na maioria dos países apresentavam falhas históricas como a falta de recursos e de organização para a oferta de serviços.

Segundo o especialista, as descobertas do estudo destacam a necessidade do fortalecimento dos [sistemas de saúde mental](#) para absorver a demanda crescente dos transtornos de depressão e ansiedade em todo o mundo.

“Promover o bem-estar mental, direcionar os fatores que contribuem para a saúde mental precária que foram agravados pela pandemia e melhorar o tratamento para aqueles que desenvolvem um transtorno mental devem ser fundamentais para os esforços para melhorar os serviços de apoio”, afirmou o pesquisador em um comunicado.

Para a psicóloga Karen Scavacini, da Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio (ABEPS), a ampliação no acesso pela população de [serviços gratuitos especializados](#) em saúde mental é essencial para o acompanhamento da tendência de alta dos distúrbios.

“Precisamos ter um olhar de políticas públicas para encontrar soluções que alcancem o país como um todo. Desde o fortalecimento dos CAPS [Centros de Atenção Psicossocial], com o auxílio aos profissionais e ampliação das equipes que atuam nesses serviços. Vamos ter uma demanda maior que precisa ter o atendimento”, afirmou.

Sobre o estudo

O estudo publicado na Lancet avalia os impactos globais da pandemia no transtorno depressivo maior e transtornos de ansiedade, quantificando a prevalência e a carga dos transtornos por idade, sexo e localização em 204 países e territórios em 2020.

Os pesquisadores realizaram uma revisão sistemática da literatura para identificar dados de pesquisa populacional publicados entre 1º de janeiro de 2020 e 29 de janeiro de 2021. Usando uma ferramenta de meta-análise, os dados de estudos foram usados para estimar as mudanças na prevalência dos distúrbios de acordo com os diferentes indicadores populacionais.

A análise indicou que o aumento da taxa de infecção por Covid-19 e a redução do movimento de pessoas foram associados ao aumento da prevalência dos transtornos, sugerindo que os



Na ausência da pandemia, as estimativas do modelo sugerem que teria havido 193 milhões de casos de depressão (2.471 casos por 100 mil habitantes) globalmente em 2020. No entanto, a análise mostrou 246 milhões de casos (3.153 por 100 mil habitantes), um aumento de 28% (mais 53 milhões de casos). Mais de 35 milhões dos casos adicionais foram em mulheres, em comparação com cerca de 18 milhões em homens.

Em relação à ansiedade, as estimativas sugerem que teria havido 298 milhões de casos de transtornos associados à condição (3.825 por 100 mil habitantes) em todo o mundo em 2020, se a pandemia não tivesse acontecido. A análise indica que houve uma estimativa de 374 milhões de casos (4.802 por 100 mil habitantes) no ano passado, um aumento de 26% (mais 76 milhões de casos). Quase 52 milhões dos casos adicionais foram em mulheres, em comparação com cerca de 24 milhões em homens.

Saiba onde procurar ajuda especializada

A especialista da Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio afirma que além do investimento nos [serviços de saúde](#), é preciso garantir que a população saiba como ter acesso ao atendimento.

Para ela, ainda existe uma perspectiva estigmatizada dos distúrbios da mente como fraqueza ou loucura. Além disso, o acesso ao tratamento também pode ser prejudicado diante da falta de conhecimento da disponibilidade de **serviços gratuitos ou com preços acessíveis**.

Para driblar essa dificuldade, ela criou o site [Mapa da Saúde Mental](#), que permite a consulta de locais que oferecem esse tipo de atendimento.

“Precisamos diminuir os preconceitos, mostrando que a saúde mental não é frescura e que existe tratamento disponível. Além de reduzir o estigma da figura do psiquiatra e do psicólogo, que ainda estão muito ligadas à loucura ou a algo que é impossível de se pagar, e ajudar com que as pessoas conheçam os serviços existentes”, disse.

O site Mapa da Saúde Mental, também conta com uma [lista de serviços](#) voltados especificamente para as mulheres, incluindo atendimentos voluntários ou com preços acessíveis, de forma online e presencial, em todas as regiões do Brasil.

O Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP) conta com um [projeto e serviço chamado “Apoiar”](#), que realiza o atendimento online para pessoas de todas as idades. Em 2020, foram atendidas 1.532 pessoas em todo o Brasil.



[adolescentes](#) muito desmotivados para a vida”, afirma Leila Tardivo, coordenadora do projeto e professora do Instituto de Psicologia da USP.

O que explica o impacto maior sobre as mulheres

A [sobrecarga de trabalho](#), a mediação de conflitos familiares e o aumento da violência doméstica são fatores que fazem com que o fardo da pandemia pese mais para as mulheres em relação aos homens. Segundo Scavacini, isso pode explicar também a maior incidência de distúrbios como depressão e ansiedade entre elas.

“O acúmulo de atividades que a mulher teve durante a pandemia explica uma boa parte dos casos de distúrbios. Desde ter que dar conta dos filhos na aula online, o próprio [trabalho online](#) e das coisas de dentro de casa, tudo ao mesmo tempo. Esse foi um fator da exaustão feminina e da falta de apoio”, afirma.

A psicóloga afirma que o aumento dos distúrbios, tanto em mulheres quanto em jovens, também pode ser associado ao abuso de álcool e à consequente elevação dos casos de agressão à mulher registrados durante a pandemia.

De acordo com dados do Fórum Brasileiro de Segurança Pública, o Brasil registrou, diante do isolamento social, [1.350 casos de feminicídio](#) em 2020 – um a cada seis horas e meia. O índice é 0,7% maior em comparação ao total de 2019.

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (Opas), o aumento da notificação de casos de ansiedade, depressão, medo, tédio e incerteza foi acompanhado da elevação no consumo de álcool. Uma [pesquisa](#) feita pela Opas em 33 países e dois territórios das Américas apontou que 42% dos entrevistados no Brasil relatou alto consumo de álcool durante a pandemia.

Os dados foram coletados entre maio e junho de 2020, por um questionário respondido online. Ao todo, mais de 23 mil pessoas com idade acima de 18 anos responderam às questões relacionadas à Covid-19.

O peso da pandemia para os jovens

A pesquisa divulgada na Lancet corrobora os resultados de diversas análises que apontam que a pandemia impacta de forma significativa a saúde mental de crianças e adolescentes.



distúrbios de peso.

Uma outra [pesquisa](#), da Universidade de Calgary, no Canadá, apontou que a depressão e a ansiedade entre os jovens dobraram em comparação aos níveis pré-pandêmicos. A análise revisou 29 estudos com um total de mais de 80 mil participantes em todo o mundo, com idades entre 4 e 17 anos e idade média de 13 anos.

De acordo com os especialistas, o [aumento da incidência dos distúrbios em jovens e crianças](#) está associado principalmente ao isolamento social, adotado de forma preventiva à transmissão da Covid-19, a perda de objetivos e metas, devido às incertezas impostas pela pandemia, o afastamento escolar, com o fechamento das instituições, e dificuldades financeiras vivenciadas pelas famílias neste período.

“O jovem ainda está maturando seu sistema emocional. De forma diferente do adulto e do idoso que já têm mais capacidade emocional para lidar com as coisas. Além de estar em uma época em que esse contato social é fundamental para o desenvolvimento, e ser privado disso, o jovem também tem menos ferramentas para lidar com os fatores de estresse”, afirma Karen.

Para o psiquiatra e psicanalista Edson Guimarães Saggese, professor da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), o nível do impacto para a saúde mental de [crianças](#) e adolescentes com o fechamento das escolas ainda permanece incerto.

“Houve uma perda do contato com os colegas. A [escola](#) não é um lugar onde só se desenvolvem atividades didáticas e de aprendizagem, é um lugar de contatos afetivos. Para jovens e adolescentes esses contatos são especialmente importantes por que é uma idade em que as pessoas precisam ampliar o seu mundo, é o momento em que jovens e adolescentes constroem um novo mundo extra familiar”, afirmou.

O papel da escola

A professora da USP, Leila Tardivo, afirma que o retorno às [atividades escolares](#) também tem sido um momento difícil para alunos, educadores e gestores do ensino. “Os alunos perderam aula, perderam conteúdo e não têm interesse. Perder perspectivas e projetos de vida é algo muito preocupante. Esse efeito aconteceu de forma intensa entre os jovens”, disse.

Para os especialistas, as escolas são ambientes favoráveis para a [abertura ao diálogo](#) sobre as experiências vividas ao longo da pandemia e para a elaboração de sentimentos como o luto, a perda e as frustrações.



eles redescubram esse sentido”, afirma Leila.

Como é possível minimizar os impactos da pandemia

Diante de diagnósticos de distúrbios da mente, como a depressão e a ansiedade, a busca por atendimento especializado é fundamental para prevenir o agravamento dos transtornos. Além disso, contar com uma rede de apoio, como [familiares](#) e amigos, também contribui para minimizar os impactos nocivos da pandemia de Covid-19 para a saúde mental.

“A escuta é uma coisa muito importante, especialmente para mulheres, crianças e adolescentes. Ter um canal de comunicação, ou seja, a possibilidade de falar e alguém escutar. E escutar significa uma coisa ampla: escutar sem preconceito, sem receitas prontas, é algo que valoriza muito”, disse Saggese.

Técnicas de [autocuidado](#) também podem trazer benefícios para a saúde da mente. Segundo a psicóloga Karen Scavacini, o primeiro passo é buscar reconhecer quais são os gatilhos emocionais para cada indivíduo. Gatilhos, neste sentido, são as situações que disparam reações emocionais negativas, como a ansiedade, por exemplo.

“É importante identificar o que deixa a pessoa mais nervosa, ansiosa ou triste, e perceber o que muda tanto no corpo, como na emoção ou no comportamento quando ela não está bem. Ela começa a dormir menos, está mais nervosa, ansiosa, com menos paciência? Para cada pessoa isso pode ser diferente”, explica.

A especialista explica que, a partir disso, o próximo passo é buscar compreender o que é feito que pode melhorar ou piorar cada situação. “Por exemplo, melhorar a situação: fazer um exercício físico, tentar ter uma boa noite de sono, tomar um banho relaxante e fazer coisas que lhe deem prazer. Coisas que podem piorar: descontar no [uso de álcool](#), entrar numa rede social e ficar comparando a vida com a de outras pessoas, arrumar briga ou ser mais agressivo, coisas que não são saudáveis”, acrescenta.

Por fim, a psicóloga recomenda o estabelecimento de uma rede de apoio, ou seja, pessoas com as quais se pode contar nas mais diversas situações, seja para ouvir um desabafo, para ajudar com a rotina da casa ou o cuidado com os filhos.

Tópicos





Mais lidas

- 1 Petrobras anuncia reajustes de 7,2% nos preços da gasolina e gás de cozinha
- 2 Risco do país ainda viver uma estagflação é real, diz economista
- 3 Terremoto de magnitude 5,7 é registrado no Peru e sentido por moradores do Acre
- 4 Cientistas descobrem qual horário traz melhores resultados na atividade física
- 5 Apesar de choque inicial ao deixar o Barcelona, Messi se dá bem em Paris

Relacionadas

Desobrigar o uso da máscara é precipitado, afirma Confederação dos Municípios

Seis passos para melhorar sua saúde mental

Inatividade física causa gastos de R\$ 300 milhões ao SUS

São Paulo vai retirar máscaras apenas se cenário seguir estável, diz secretário

Coronavac seria excelente em crianças, mas Anvisa precisa de dados, diz pediatra

Mais Recentes da CNN

Círio de Nazaré: conheça história de uma das maiores festas religiosas do país

Desobrigar o uso da máscara é precipitado, afirma Confederação dos Municípios

Internado com Covid-19, político no Texas condena obrigatoriedade de vacina

Lançamento de foguete com ator de Jornada nas Estrelas é adiado devido ao vento

Seis passos para melhorar sua saúde mental

Taboola Feed

Faça isso antes de comprar no Aliexpress (é genial!)

Meliuz

Governador Valadares, Todos estão comprando este alarme econômico que assusta ladrões

Verisure

Conheça o site que vasculha cupons na internet

Meliuz



Editoria

[Ao Vivo](#)[Política](#)[Nacional](#)[Business](#)[Internacional](#)[Saúde](#)[Tecnologia](#)[Esporte](#)[Entretenimento](#)[Estilo](#)[Viagem & Gastronomia](#)[Newsletters](#)[Podcasts](#)

Mais

[Equipe CNN Brasil](#)[Grade de Programação](#)[Colunistas](#)**Siga**[Sobre a CNN Brasil](#)[Aviso Legal e Política de Privacidade](#)[Termos de Uso](#)[Fale com a CNN](#)

© 2021 Cable News Network Brasil. Uma empresa NOVUS MÍDIA. Todos os direitos reservados.