

Vanessa Cruz Santos

vanessacruz@hotmail.com

Doutora em Saúde Pública, Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal da Bahia (UFBA). Graduanda em Medicina, Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Rio de Janeiro (RJ), Brasil.

Karla Ferraz dos Anjos

karla.ferraz@hotmail.com

Pós-doutoranda em Enfermagem e Saúde, Programa de Pós-graduação em Enfermagem e Saúde, Universidade Federal da Bahia (UFBA). Doutora em Enfermagem, UFBA. Salvador (BA), Brasil.



Faculdade Adventista da Bahia

BR 101, Km 197 – Caixa Postal 18 – Capoeiruçu - CEP:
44300-000 - Cachoeira, BA

Revista Brasileira de Saúde Funcional
REBRASF

TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO NO CONTEXTO DA COVID-19

POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER IN THE COVID-19 CONTEXT

RESUMO

Introdução: o transtorno de estresse pós-traumático é desencadeado a partir da experiência previa à eventos estressores traumáticos, como a pandemia do coronavírus causador da COVID-19, que tem causado impactos à saúde física e mental das populações, principalmente as mais acometidas por esse evento. **Objetivo:** identificar impactos da COVID-19 na ocorrência do transtorno de estresse pós-traumático e medidas de prevenção para esse transtorno. **Método:** estudo bibliográfico, com busca realizada em bancos de dados, sites governamentais de saúde, manual e livros. **Resultados:** impactos decorrentes do novo coronavírus estão relacionados ao distanciamento social, as incertezas, medo e transmissão do vírus, assim como ao tratamento e a evolução da COVID-19 e dificuldades socioeconômicas decorrentes da pandemia, e, com isso as pessoas podem vir a apresentar o transtorno de estresse pós-traumático, devido a possibilidade de elevação dos níveis de estresse, principal mecanismo para a sua ocorrência. **Conclusão:** diante dos impactos da COVID-19 na ocorrência do transtorno de estresse pós-traumático, faz-se necessário intervenções biopsicossociais, sobretudo, as que possam ao menos reduzir o estresse decorrente da pandemia do novo coronavírus. Assim, será possível minimizar a ocorrência deste transtorno futuramente.

Descritores: Infecções por coronavírus. COVID-19. Isolamento social. Transtornos Relacionados a Trauma e Fatores de Estresse.

INTRODUÇÃO

Em consonância com o 5º manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-V) e a 10ª Classificação Internacional de doenças (CID 10) o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) é a reação a uma situação ou a um evento estressante, excepcionalmente ameaçador ou catastrófico que pode surgir imediatamente após o evento ou, depois de período de latência, tanto nas vítimas sobreviventes como em alguém próximo a elas ou aos que prestaram socorro^[1,2]. Entre as principais complicações desse transtorno encontra-se a maior ideação suicida e tentativa de suicídio^[3].

O diagnóstico do TEPT é fundamentalmente clínico segundo o DSM-V, e se refere à presença de sintomas específicos posteriormente a exposição a um evento potencialmente traumático (critério A1) vivido com medo intenso, horror ou impotência diante da situação (critério A2). Os sintomas mais comuns são categorizados em três grupos: sintomas de revivência do evento traumático (critério B), esquiva de estímulos associados ao trauma e entorpecimento da reatividade geral (critério C) e sintomas de excitabilidade elevada (critério D). Para o diagnóstico definitivo os sintomas precisam persistirem pelo menos por um mês (critério E), com intensidade suficiente para interferir no funcionamento social, ocupacional ou em outras áreas relevantes da vida da pessoa (Critério F)^[1]. Esse transtorno não pode ser diagnosticado no primeiro mês após o evento traumático, que seria reação aguda ao estresse, nem mais de dois anos após o evento, definido como modificações duradouras da personalidade^[2].

No geral, a prevalência do TEPT varia de acordo a população estudada e o trauma sofrido, não sendo identificado a nível mundial estudos que apontem esse marcador epidemiológico em populações expostas ao evento estressor decorrente da pandemia do corona vírus, causador da COVID-19. Isto porque, esse evento ainda está em curso em vários países, como no Brasil, não havendo tempo hábil para realização de diagnóstico clínico/epidemiológico que é concretizado após a ocorrência do eventual problema estressor.

O novo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que causa a doença COVID-19 foi descoberto em 31 de dezembro de 2019 na China^[4], na cidade de Wuhan. No Brasil, o registro do primeiro caso foi em 25 de fevereiro de 2020^[5]. O espectro clínico da doença varia de assintomático a quadros respiratórios graves, na qual a pessoa acometida pela COVID-19 pode evoluir para óbito. Os principais sintomas são tosse, coriza, febre, dificuldade para respirar e dor de garganta. A transmissão do SARS-CoV-2 ocorre de pessoa doente para outra, ou por contato próximo por meio de toque, aperto de mão, gotículas de saliva, espirro, catarro, tosse, objetos ou superfícies contaminadas com o vírus^[4].

A Organização Mundial da Saúde (OMS), em 30 de janeiro de 2020, declarou que a doença COVID-19 é uma emergência de saúde pública de relevância internacional, sendo, em 11 de março de 2020 caracterizada como uma pandemia, diante da prevalência de casos confirmados e mortes no mundo^[6].

Entre as medidas que têm o potencial de diminuir a transmissão do novo coronavírus incluem o isolamento de casos, a quarentena de contatos, medidas amplas de distanciamento social, uso de máscaras, higienização das mãos, sensibilização da população para permanecer em casa, até a completa proibição da circulação nas ruas, exceto, quando as pessoas necessitarem

realizar compras de alimento e medicamento, ou buscar assistência à saúde^[5].

Embora essas intervenções sejam necessárias para conter o avanço da pandemia do corona vírus, e por conseguinte da COVID-19, medida de distanciamento social é um dos fatores que pode estar associado a impactos negativos na saúde mental das pessoas^[7]. Assim como, sentimento de angústia^[8], medo, incertezas, dúvidas e consequências relacionadas ao vírus, além de alterações do estilo de vida^[9]. Por isso, em decorrência desses impactos que podem provocar elevação de estresse e resultar em alterações neurobiológicas^[10] prever-se aumento na ocorrência de TEPT, que tem o estresse como principal nexos causal.

Logo, além da tarefa imediata e fundamental de salvar vidas durante a pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2), o devido cuidado à saúde mental das pessoas precisa ser abordado em tempo hábil^[7]. Desta forma, é imprescindível a implantação de medidas de prevenção para possíveis transtornos mentais decorrentes de eventos estressores, como os que podem ocorrer posteriormente à essa pandemia, entre eles, o TEPT.

Sendo assim, este estudo tem como objetivo identificar impactos ocasionados no contexto da COVID-19 na ocorrência do transtorno de estresse pós-traumático e medidas de prevenção para esse transtorno

MÉTODO

Estudo bibliográfico realizado a partir de artigos científicos, sites governamentais do Ministério da Saúde, Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e Organização Mundial da Saúde (OMS), acrescidos, de manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais e livros. A busca dos estudos foi norteada com o intuito de identificar e selecionar publicações científicas que abordassem sobre a relação entre os impactos da pandemia do coronavírus, causador da COVID-19, com a ocorrência de TEPT e quais medidas de prevenção podem ser realizadas para prevenir esse transtorno.

A busca dos artigos foi realizada na *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e PubMed a partir das palavras-chave: COVID-19, coronavírus, SARS-CoV-2, estresse e transtorno de estresse pós-traumático, que foram articuladas com o uso do booleano "AND". Foram incluídos artigos nacional e internacional completos, disponíveis gratuitamente, em idioma português e/ou inglês. Foram excluídos os artigos duplicados nos bancos de dados.

Após leitura criteriosa e análise das produções científicas, foram selecionados e utilizados na construção deste estudo cinco artigos, cinco sites governamentais de saúde, um manual e dois livros.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diversos são os impactos ocasionados pela pandemia do coronavírus, e, por conseguinte da COVID-19 que têm influenciado no cotidiano das pessoas. Isso tem sido relacionado às mudanças de comportamentos e adaptações necessárias e de forma inesperada, como o isolamento social, o que tem influenciado no estresse. Assim, pessoas poderão desenvolver agravos à saúde mental

como o transtorno de estresse pós-traumático, o que demanda de intervenções emergentes para a sua prevenção como orientações à população de práticas consideradas saudáveis diante deste contexto. Tão logo, serão descritas a seguir duas categorias temáticas que subsidiarão o entendimento do objetivo proposto neste estudo: 1) Impactos ocasionados no contexto da COVID-19 na ocorrência do transtorno de estresse pós-traumático e, 2) Medidas de prevenção do transtorno de estresse pós-traumático no contexto da COVID-19.

Impactos ocasionados no contexto da COVID-19 na ocorrência do transtorno de estresse pós-traumático

Para melhor compreensão dos impactos ocasionados no contexto da COVID-19 na ocorrência do TEPT é fundamental suscitar os fatores de risco modificáveis que podem desencadear esse transtorno. Neste sentido, menciona-se o efeito do estresse que, a depender do seu nível e tempo de exposição, pode ser traumático e representar a principal causa desse transtorno. Assim, cita-se como importante o advento da neurociência que inclui a neurobiologia para explicar a relação entre eventos estressores, como os decorrentes da pandemia pelo novo coronavírus causador da COVID-19, com a ocorrência de TEPT.

Evidencia que pode ser reforçada, a partir de investigação neurobiológica de pessoas acometidas pelo TEPT, que identificou como resposta ao estresse hiperativação do Sistema Nervoso Central (SNS), caracterizada pela produção elevada de adrenalina (epinefrina) e noradrenalina (norepinefrina) e redução do cortisol na circulação sanguínea pelos próprios terminais simpáticos e pela medula da supra-renal^[10].

No contexto da COVID-19, diversas pessoas diariamente têm variadas informações sobre o novo coronavírus: quantas pessoas infectadas pelo SARS-CoV-2, quantas perderam suas vidas devido a COVID-19 e como a pandemia está impactando no cotidiano da população^[8]. Essas informações, a depender da resiliência de cada pessoa, podem acarretar em alterações nos níveis de estresse e favorecer o desenvolvimento de transtornos como o TEPT.

Conforme a OMS, devido a doença COVID-19 verifica-se variadas incertezas ou incógnitas, medo e preocupação, que por sua vez podem desencadear o estresse, pois são respostas a ameaças percebidas ou reais. É compreensível que há pessoas sentindo medo de contrair o novo coronavírus causador dessa doença. Acrescidos a isso, há as modificações no cotidiano das pessoas para reduzir a propagação do SARS-CoV-2, das novas realidades de trabalho e educação escolar em casa, desemprego temporário e falta de contato físico com membros da família, colegas e amigos^[9]. Destarte, essas possíveis mudanças no cotidiano das pessoas decorrentes da COVID-19 podem provocar alterações neurobiológicas que estão associadas ao TEPT

Alterações em respostas dos sistemas nervoso, imunológico e endócrino podem estar associadas a infecção pelo SARS-CoV-2 e ao isolamento social, e vir comprometer a saúde mental a curto ou longo prazo. Estes sistemas podem ter interação entre si, de forma a mediar prejuízos do comportamento neurológico provocados pelo estresse do isolamento social. Essas interações podem fazer parte dos mecanismos em que o isolamento social durante a quarentena da pandemia da COVID-19, por meio de alterações nos circuitos imune neuroendócrino, pode ocasionar danos à saúde mental. Entretanto, destaca-se que as medidas de isolamento social são fundamentais e necessárias para minimizar a transmissão do vírus, reduzir a sobrecarga do sistema de saúde e controlar a pandemia. Mas, é preciso reduzir os efeitos deletérios desse

isolamento sobre a saúde mental da população^[7].

Ademais, diante dos impactos da pandemia do coronavírus e, conseqüentemente da COVID-19, é possível reduzir a possibilidade de ocorrência de TEPT a partir de medidas que contribuam na prevenção desse transtorno.

Medidas de prevenção do transtorno de estresse pós-traumático no contexto da COVID-19

A prevenção do TEPT deve ser baseada em ações que ao menos minimizem o nível e o tempo de exposição ao estresse das pessoas que vivem, em especial, em países acometidos pela pandemia do novo coronavírus e que estão susceptíveis a COVID-19. Haja vista que, para o controle dessa pandemia é necessário certo grau de isolamento social, além do que, por ser decorrente de um vírus novo, o mesmo gera sentimentos negativos nas pessoas, o que propicia o aumento de seus níveis de estresse e deixa-as mais susceptíveis a manifestarem TEPT.

Deste modo, é preciso implementar ações que contribuam para na redução do estresse em populações afetadas pela COVID-19. Estudo^[7] aponta que estratégias com o intuito de diminuir as implicações negativas do isolamento social sobre a saúde mental como melhoria da intervenção psicológica e a redução das desigualdades socioeconômicas devem ser prioritárias, a fim de mitigar os impactos que a pandemia da COVID-19 pode ocasionar a saúde mental, como ansiedade das pessoas infectadas e das saudáveis que se encontram em isolamento para reduzir a transmissão do novo coronavírus. Não havendo intervenções substanciais pode-se haver necessidade de enfrentar uma nova “pandemia”, a de saúde mental no futuro.

A OMS orienta as pessoas a lidarem com o estresse durante o surto do novo coronavírus, como em situação que esteja em isolamento social. Tão logo, explicita que é esperado as pessoas se sentirem tristes, confusas, assustadas, estressadas ou bravas durante uma crise. Conversar com pessoas que confiam pode ajudar, assim como entrar em contato com amigos e familiares. Ao necessitar ficar em casa, manter estilo de vida saudável com dieta adequada, sono, exercício e contatos sociais com pessoas em casa e outras pessoas da família e amigos que pode ocorrer por e-mail e/ou telefone. Não fazer uso de fumo, álcool e/ou outras drogas para lidar com as emoções. Ao sentir-se sobrecarregado, converse com profissional de saúde ou pessoa de confiança e, se necessário, procurar apoio para as necessidades de saúde física e mental. Evite preocupar e ficar agitado, reduzindo o tempo assistindo ou ouvindo a mídia que as vezes provoca malefícios a saúde mental^[11]. A organização do tempo e a definição de prioridades neste momento de (re)adaptações são estratégias essenciais para a promoção da saúde mental e prevenção do TEPT no contexto da COVID-19.

A pandemia do novo coronavírus tem afetado de diversas maneiras a população mundial, seja por perda de membros da família, demissão de trabalho, prejuízos financeiros, isolamento social e/ou comprometimento da liberdade. Neste contexto, intervenções para a promoção de saúde mental e bem-estar são necessárias, sobretudo, durante o isolamento social. A resiliência pode ser fundamental para o enfrentamento das situações adversas associadas a pandemia do COVID-19. Soma-se a isso, práticas que podem promover a resiliência e o bem-estar em várias pessoas como as que envolvem autocompaixão, criatividade, otimismo e meditação^[12].

É visto que com a autocompaixão, a partir do exercício de bondade consigo e do senso de humanidade, é possível as pessoas assumirem o autocuidado, imperioso para enfrentar momentos de crise relacionada a COVID-19. A criatividade tem o potencial de favorecer a busca

de possibilidades que auxiliam na resolução de problemas sociais ocasionados pela pandemia. O otimismo é uma característica vista em pessoas criativas. Pessoas criativas, por sua vez, vêem as crises e os problemas como desafios e oportunidades para aprendizagens^[12].

A pandemia do novo coronavírus é o assunto do momento. Diariamente as pessoas se encontram em meio a um bombardeio de informações e opiniões. É natural se sentir angustiado. Por isso, é necessário limitar o tempo de ler, ou assistir notícias. Lembre-se de praticar atividades que são boas para o corpo e a mente, como fazer pequenas pausas durante trabalho, se exercitar, escutar música. Manter uma alimentação saudável. Evite o consumo de tabaco, álcool ou outras drogas. Isso pode comprometer seu estado mental e físico. Proteja-se e apoie os demais. Mantenha contato com seus familiares, seus vizinhos ou a quem mais precisar de assistência em sua comunidade. Uma comunidade unida, cria laços solidários para enfrentar a COVID-19^[8].

CONCLUSÃO

A pandemia do novo coronavírus, causador da COVID-19, tem provocado implicações à saúde mental. Isso tem elevado o risco para o desenvolvimento de TEPT nas populações, sobretudo, as acometidas pela pandemia, que vivenciaram e/ou estão vivenciando experiência de medo, insegurança, dificuldades socioeconômicas, isolamento social, entre outros fatores que podem aumentar os níveis de estresse estritamente relacionado à esse transtorno.

A partir do estresse foi possível explicar um dos mecanismos denexo causal entre eventos inerentes ao contexto da pandemia da COVID-19, que são estressores e potencialmente traumático, e o transtorno de estresse pós-traumático. Isto porque, há evidências de que o aumento do estresse provoca alterações neurobiológicas, como mudanças nos níveis hormonais que, por sua vez, altera o funcionamento do sistema nervoso simpático.

Diante deste fato, torna-se imprescindível a realização de ações preventivas do TEPT, em especial aquelas que contribuam na redução de fatores estressantes decorrente da pandemia do novo coronavírus, considerados como os principais para a ocorrência desse transtorno. Logo, sugere-se ações como intervenções psicológicas, manutenção de estilo de vida saudável, evitar notícias que possam comprometer a auto-estima e desenvolver a resiliência.

REFERÊNCIAS

1. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5/American Psychiatric Association. Trad: Maria Inês Corrêa Nascimento, et al. Revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli et al. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

2. World Health Organization (WHO). Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. 10ª rev. São Paulo. Dorgival Caetano, trad. Porto Alegre: Artes Médicas. 1997.

3. LeBouthillier DM, McMillan KA, Thibodeau MA, Asmundson GJG. Types and Number of Traumas Associated With Suicidal Ideation and Suicide Attempts in PTSD: Findings From a U.S. Nationally Representative Sample. *J Trauma Stress* 2015; 28(3): 183-90.
4. Brasil. Ministério da Saúde. Coronavírus-COVID-19. 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>
5. Aquino EML, Silveira IH, Pescarini JM, Aquino R, Souza-Filho JA, Rocha AS et al . Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciênc saúde coletiva*. 25(Suppl 1): 2423-46. 2020.
6. Organização Pan-Americana da Saúde/ World Health Organization (OPAS/WHO). Folha informativa–COVID-19(doençacausadapelonovocoronavírus).2020.Disponívelem:https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875
7. Raony I, Figueiredo CS, Pandolfo P, Giestal-de-Araujo E, Bomfim POS, Savino W. Psycho-Neuroendocrine-Immune Interactions in COVID-19: Potential Impacts on Mental Health. *Front Immunol*. 2020(11):1170.
8. Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS). Sensibilização e Orientação da População. Vídeo - COVID-19: como lidar com o estresse durante a pandemia?. 2020. Campus virtual de saúde pública. Disponível em: <https://opascovid.campusvirtualsp.org/taxonomy/term/49>.
9. World Health Organization (WHO). Mental health & COVID-19. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/covid-19>
10. Nemeroff CB. Neurobiological consequences of childhood trauma. *J Clin Psychiatry*. 65(Supl. 1):18-28; 2004.
11. Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS). Infographic: Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak. Disponível em: <https://www.paho.org/en/documents/infographic-coping-stress-during-2019-ncov-outbreak>
12. Zanon C, Dellazzana-Zanon LL, Wechsler SM, Fabretti RR, Rocha KN. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estud Psicol*. 37(e200072). 2020.