



## 4º Congresso de Responsabilidade Socioambiental da FSG

<http://ojs.fsg.br/index.php/rpsic/index>



### SINTOMAS DEPRESSIVOS E ANSIEDADE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Stephanie Biasio<sup>a</sup>, Fabino Júnior Boldrini<sup>a</sup>, Joana Zanotti<sup>a\*</sup>

a) Curso de Nutrição, FSG Centro Universitário, Caxias do Sul, RS.

**\*Orientador (autor correspondente):**

\*Joana Zanotti, endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366.  
Caxias do Sul – RS. CEP: 95020-472.  
E-mail: stephaniebiasio@hotmail.com

**Palavras-chave:**

Nutrição. Covid-19. Stress. Ansiedade.

**INTRODUÇÃO/REFERENCIAL TEÓRICO:** No ano de 2019 no mês de dezembro, foi constatado na China, na cidade de Whuan, uma nova infecção sem causas definidas, mas que tinha sintomas parecidos como uma pneumonia e isso logo se alastrou, em janeiro do ano seguinte, novos casos de COVID-19 foram notificados fora da China (BEZERRA et al., 2020). Essa patologia é causada pela reprodução extrema da síndrome respiratória aguda causada pelo novo coronavírus, que se caracteriza pelo patógeno SARS-CoV-2. Outras epidemias foram associadas à família dos coronavírus, como SARS-CoV-1 e MERS em 2003 e 2012, mas nenhum deles possuem uma propagação tão grave (WANG et al., 2020). Devido a rápida disseminação, a Organização Mundial da Saúde decretou estado de emergência de saúde pública e em março de 2020 foi determinada a pandemia mundial, com 118.000 casos confirmados e 4.291 mortes notificadas em 114 países (WHO, 2020). A exposição ao coronavírus também foi relacionada com doenças neuropsiquiátricas durante e após a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) e Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) (ROGERS et al., 2020). Os sobreviventes da SARS relataram sintomas psiquiátricos, incluindo transtorno de estresse pós-traumático (PTSD), depressão, transtorno do pânico e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) durante o acompanhamento (WU et al., 2020). Dados preliminares indicam que pacientes com COVID-19 podem experimentar delírio, depressão, ansiedade e insônia (ROGERS et al., 2020). A atual revisão bibliográfica teve como objetivo avaliar se a sociedade possui maior probabilidade de desenvolver sintomas depressivos e de ansiedade durante a pandemia de Covid-19. **METODOLOGIA:** Este estudo consiste em uma revisão de literatura, realizada por um levantamento bibliográfico das bases de dados Pubmed e Google Acadêmico, com publicações de 2020 a 2021, sobre sintomas depressivos e ansiedade durante a pandemia de Covid 19.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Um estudo feito na Turquia com cerca de 1120 pessoas adultas, o qual avaliou estado emocional (depressão) e comportamental (nutricional, atividade física e sono) durante o período de pandemia, identificou aspectos de mudanças nas rotinas alimentares e padrões de sono, sendo que alguns indivíduos avaliados tiveram aumento de período de sono, aumento de dificuldade para pegar no sono. Este trabalho mostrou também que os alimentos mais consumidos no período pandêmico era chá, café e alimentos de padaria (sobremesas, bolos, biscoitos). Ainda, 29,1% dos indivíduos apresentaram leve, 34,2% moderado e 23,4% de sintomas de depressão grave, durante o período pandêmico (RESTAURI N, SHERIDON A, 2020). Em uma pesquisa feita no Brasil, com 213 participantes adultos, sobre níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia em praticantes de Yoga, obteve como resultado que praticantes de yoga com mais de dois anos de prática tiveram menor probabilidade de manifestar sintomas severos de ansiedade e estresse, e aqueles que praticam cinco ou mais sessões durante a semana, tiveram menor probabilidade de apresentar sintomas de estresse severo. Já em relação aos sintomas depressivos, os participantes que conseguiram manter a prática de yoga na sua rotina tiveram menores chances de apresentar sintomas graves (CÔRREA, CA et al., 2020). Já em um estudo realizado nos Estados Unidos, revelou que participantes com mais de um ano de prática e com maior frequência de prática durante a semana são mais predispostos em acreditar que a prática melhora a saúde física e mental (ROSS, A et al., 2013). Esses achados sugerem que a prática de yoga pode beneficiar os praticantes a diminuir os sintomas depressivos e sintomas de ansiedade. Porém esses dois estudos apresentam limitações, visto que, não se sabe como estavam os mesmos sintomas dos participantes antes do surto de COVID-19.

**CONCLUSÃO:** Diante das pesquisas apresentadas, podemos concluir que os atuais estudos nos evidenciam que em períodos pandêmicos como a citado COVID-19 as pessoas podem ficar mais suscetíveis a desenvolver sintomas de ansiedade, stress, insônia e depressão. Como sabe-se a COVID-19 ainda é uma doença nova perante a sociedade, dessa forma é imprescindível um maior número de estudos para avaliar e entender proporções em nosso sistema emocional.

**REFERÊNCIAS**

BEZERRA, A.; C.; V. SILVA, C.; E.; M. SILVA, J, A.; M. SOARES, F.; R.; J. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, p. 2411-2421, 2020.

CÔRREA, Cinthia Andriota et al. Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-7, 2020.

RESTAURI, Nicole; SHERIDAN, Alison D. Burnout and posttraumatic stress disorder in the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: intersection, impact, and interventions. **Journal of the American College of Radiology**, v. 17, n. 7, p. 921-926, 2020.

ROGERS, Jonathan P. et al. Psychiatric and neuropsychiatric presentations associated with severe coronavirus infections: a systematic review and meta-analysis with comparison to the COVID-19 pandemic. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 7, p. 611-627, 2020.

ROSS, Alyson et al. National survey of yoga practitioners: Mental and physical health benefits. **Complementary therapies in medicine**, v. 21, n. 4, p. 313-323, 2013.

WANG C, HORBY PW, HAYDEN FG, GAO GF. A novel coronavirus outbreak of global health concern. **Lancet**. 2020;395(10223):470-473

WHO, World Health Organization. Novel coronavirus(2019-nCoV): situation report – 22 [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2020 [cited 2020 Mar 4]. Available from: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200211-sitrep-22-ncov.pdf?sfvrsn=fb6d49b1\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200211-sitrep-22-ncov.pdf?sfvrsn=fb6d49b1_2)

WU, Chaomin et al. Fatores de risco associados à síndrome do desconforto respiratório agudo e morte em pacientes com pneumonia coronavírus 2019 em Wuhan, China. **Medicina interna JAMA**, v. 180, n. 7, pág. 934-943, 2020.