

Sofrimento psicológico e Covid-19: Um estudo a partir de publicações no Twitter

Psychological suffering and Covid-19: A study from publications on Twitter

Luciana Fernandes de Medeiros (orcid.org/0000-0002-6754-7217)¹

Ricardo Andre Medeiros Negreiros (orcid.org/0000-0003-1764-0939)²

Resumo

O sofrimento psicológico e os transtornos mentais comuns são problemas com alta prevalência no Brasil. Com a pandemia de Covid-19, o índice de sofrimento psicológico tem aumentado em função do isolamento social e outros aspectos relacionados. Esse trabalho objetiva analisar o sofrimento psicológico decorrente do período de pandemia da Covid-19 a partir de uma pesquisa documental na rede social Twitter. Foi realizada análise do discurso a partir de textos publicados no Twitter, em maio/2020, com os descritores “coronavírus e ansiedade” e “coronavírus e depressão”. Observa-se a quantidade significativa de publicações expressando ansiedade, depressão e sintomas somáticos em função do medo de adoecer e do isolamento social. O impacto negativo do excesso de informações e/ou notícias publicadas pela mídia, bem como o embate político formado nesse contexto, é bastante alto. Uma das maiores consequências dessa pandemia é o impacto negativo sobre a saúde mental. As redes sociais poderiam funcionar como fatores protetivos com a publicação de textos mais fundamentados cientificamente e que contribuíssem para a promoção de saúde mental. Urge a necessidade de maior efetividade de políticas públicas de promoção de saúde mental para prevenir agravos.

Palavras-chave: Coronavírus. Saúde mental. Ansiedade. Depressão. Mídias Sociais.

Abstract

Psychological suffering and common mental disorders are problems with high prevalence in Brazil. With the COVID-19 pandemic, the psychological suffering rate has increased due to social isolation and other related aspects. This work aims to analyze the psychological suffering resulting from the COVID-19 pandemic period based on documentary research on the social network Twitter. A discourse analysis was carried out based on texts published on Twitter, in May/2020, with the descriptors “coronavirus and anxiety” and “coronavirus and depression.” A significant amount of publications expressing anxiety, depression, and somatic symptoms due to the fear of falling ill and social isolation was observed. The negative impact of the excess of information and/or news published by the media, as well as the political clash formed in this context, is quite high. One of the biggest consequences of this pandemic is the negative impact on mental health. Social media could work as protective factors with the publication of more scientifically based texts that contribute to the promotion of mental health. There is an urgent need for more effective public policies to promote mental health aim to prevent issues.

Keywords: Coronavirus. Mental health. Anxiety. Depression. Social media.

O sofrimento psicológico, decorrente de sintomas somáticos, de ansiedade e de depressão, tem significativa prevalência no contexto brasileiro em épocas não pandêmicas e está inter-relacionado às condições de vida, ao nível educacional e ao trabalho (Costa, Dimenstein, & Leite, 2014; Medeiros, 2019; Portugal, Campos, Gonçalves, Mari, & Fortes, 2016; Zanello, Fiuza, & Costa, 2015; Santos, Alves, Goldbaum, Cesar, & Gianini, 2019; Quadros et al., 2020). Na literatura, o termo “transtorno mental comum (TMC)”, usado inicialmente por Goldberg e Huxley (1992), aparece para caracterizar um mal-estar

¹ Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN, Brasil. E-mail: lumedeirospsi@hotmail.com

² Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil. E-mail: ricardoandrenegreiros@gmail.com

generalizado, com sintomas diversos que não conformam diagnóstico específico dentro dos parâmetros da psiquiatria. É um desafio diário para as políticas públicas, sobretudo na atenção primária em saúde e na saúde mental.

Com a recente pandemia da COVID-19 (Rafael et al., 2020; WHO, 2020), fez-se a necessidade de distanciamento social, desde março de 2020, para evitar a propagação do vírus SARS-CoV-2, que se caracteriza pelo alto poder de contágio e significativa letalidade em pessoas do grupo de risco (idosos, doentes crônicos e aqueles com problemas pulmonares). Com a necessidade de distanciamento e isolamento social, é de se esperar que haja diversas repercussões no cotidiano das pessoas, sobretudo naquelas que já sofriam com algum tipo de sofrimento psicológico e/ou TMC.

Há evidências de que as pessoas estão reportando maiores níveis de estresse autopercebido, especialmente durante os períodos de maior isolamento e restrição, com o surgimento ou agravamento de medo, raiva e ansiedade (Torales et al., 2020). A experiência com o lockdown e outros mecanismos de quarentena mostrou efeitos como o desenvolvimento de medo exagerado e má alocação de prioridades, que podem se prolongar no mau humor, insônia, depressão e transtorno de estresse pós-traumático (Schippers, 2020). Génèreux et al. (2020) verificaram que cerca de 30% dos respondentes de sua pesquisa, em oito países de quatro diferentes continentes, tiveram um episódio depressivo maior ou provável transtorno de ansiedade generalizada do início da pandemia até o fim de maio de 2020, além dos níveis de ansiedade e depressão estarem perturbadoramente elevados.

Neste processo, ocorreu grande aumento do uso das mídias sociais, visto que estes espaços proporcionam a comunicação entre pares. Elas também apresentam papel importante como fator protetivo por meio da comparação social, pois indivíduos com sua saúde ameaçada tendem a espontaneamente se comparar com conhecidos em situações desfavoráveis para reforçar a autoestima, além de elevar seu próprio bem-estar, na perspectiva de se organizarem na mesma categoria social que seus amigos (Ruggieri, Ingoglia, Bonfanti, & Lo Coco, 2020).

Simultaneamente, durante a pandemia da covid-19, as postagens nestas plataformas continham maior frequência de queixas e sintomas relativos à saúde mental do que em anos anteriores, no mesmo período. Sugere-se, então, que a pandemia catalisou as preocupações sobre a segurança mental e emocional das pessoas, ao mesmo tempo em que se normalizou e criou um senso de pertencimento entre aqueles com riscos de suicídio, estresse, medo e ansiedade (Saha, Torous, Caine, & Choudhury, 2020).

Diante da atual situação de pandemia e da necessidade de promoção de saúde mental, urge compreender melhor como o sofrimento psicológico e os TMC estão se configurando nesse momento e quais as contribuições para o cuidado em saúde mental. Assim, o presente estudo tem como objetivo central analisar o sofrimento psicológico decorrente do período de pandemia da covid-19 a partir de uma pesquisa documental na

rede social Twitter. Mais especificamente, identificar os principais sinais e sintomas relatados e tecer apontamentos para a clínica psicológica diante dessa situação.

Procedimentos metodológicos

Esse trabalho parte de uma pesquisa qualitativa do tipo exploratória e descritiva, através da pesquisa documental na rede social Twitter. Considerando que o Twitter é uma rede social pública, em que as pessoas postam textos e estes ficam disponíveis na rede, não houve necessidade de avaliação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Foi feita pesquisa no mecanismo de busca do Twitter, utilizando das configurações avançadas encontradas na plataforma, com os seguintes descritores: 1) “(coronavírus) AND (ansiedade)”; 2) “(coronavírus) AND (depressão)”. Selecionaram-se os textos com engajamento mínimo de 10 “curtidas”, além de excluirmos as duplicatas, minimizando as possibilidades de perfis falsos e textos não-originais. A coleta de dados limitou-se ao período entre 20 e 30 de maio de 2020.

Os textos publicados foram selecionados e a pesquisa foi interrompida quando se atingiu o grau de saturação (Fontanellas, Ricas, & Turato, 2008).

A primeira etapa do processo de análise foi a leitura exaustiva do material, focalizando nas ideias e “insights” que surgiram durante esse processo. A segunda etapa consistiu em identificar as construções discursivas, ou seja, os temas apresentados no material que se relacionam com os objetivos da pesquisa (Willig, 2001). Os temas mais comuns entre os textos encontrados foram organizados, e as publicações, separadas por temas para realização da análise. A terceira etapa consistiu em identificar a orientação para a ação, ou seja, o que o discurso “está fazendo” e “está dizendo” (Willig, 2001). A partir dessas etapas, foi realizado um diálogo entre os temas elencados e a literatura sobre a temática.

Resultados e discussão

No contexto da pandemia de covid-19, a literatura tem trazido algumas contribuições para o enfrentamento em termos de prevenção do contágio (Rafael et al, 2020), mas também a preocupação com a saúde mental tem suscitado alguns estudos, sobretudo quanto ao que fazer em relação ao cuidado e à promoção de saúde mental durante esse período (Castro-de-Araújo & Machado, 2020; Ozamiz-Etxebarria, Dosil-Santamaria, Picaza-Gorrochategui, & Idoiaga-Mondragon, 2020). A situação de pandemia pode ser considerada como situação de crise ou de trauma e a psicologia tem trabalhado para uma compreensão maior do problema e a elaboração de estratégias de enfrentamento (Schmidt, Crepaldi, Bolze, Neiva-Silva, & Demenech, 2020).

Na pesquisa documental, realizada através das publicações na rede social Twitter, ficou evidente como algumas pessoas estão expressando suas afetações diante da pandemia e principalmente diante do distanciamento social. Em linhas gerais, as pessoas estão

expressando seu sofrimento diante da necessidade de ficarem em casa, isoladas, sem tanto apoio social e preocupadas com o porvir.

A análise foi realizada com os descritores “(ansiedade) AND (coronavírus)” e “(depressão) AND (coronavírus)”. Foram analisadas 73 publicações com os descritores “(ansiedade) AND (coronavírus)”. Destas, 47 publicações foram de mulheres, 22 de homens e, em apenas uma, não foi possível identificar o gênero. Já com os descritores “(depressão) AND (coronavírus)” foram 74 publicações, sendo 42 mulheres, 37 homens e 04 sem identificação.

Nas publicações analisadas, foram identificados os seguintes temas: 1) Ou isso, ou aquilo; 2) Sintomas psicológicos atribuídos à pandemia; 3) O agravamento de problemas anteriores; 4) A presença de sintomas somáticos; 5) A influência das informações da mídia no agravamento; 6) O debate político como estressor. Vale salientar que os textos foram copiados na íntegra e foram preservadas as expressões, palavras e pontuações escritas pelos usuários.

Ou isso, ou aquilo

Esse tema surgiu com a constatação de que várias pessoas colocam que, se não morrerem de COVID-19, irão adoecer, e até morrer, de depressão ou ansiedade. A impressão que se tem é a de que as pessoas não têm outra escolha que não seja adoecer de uma coisa ou de outra:

“Quem não tá com coronavírus está com crise de ansiedade, depressão, problemas financeiros, desgaste emocional, insônia ou problemas familiares”. (Homem).

“Não sei se a doença do século é ansiedade e depressão ou coronavírus”. (Homem).

“Ansiedade ou corona vírus, eis a questão”. (Mulher).

Esses discursos corroboram alguns estudos recentes sobre o impacto do isolamento social na saúde mental (Bezerra, Silva, Soares, & Silva, 2020; Castro-de-Araújo & Machado, 2020). No estudo de Bezerra et al. (2020), 56% da população que participou de sua pesquisa respondeu estar sentindo algum grau de estresse devido ao isolamento social, principalmente pela diminuição do convívio com outras pessoas e, alguns, devido à perda financeira.

Outros usuários do Twitter expressam sua própria situação diante da pandemia:

“Eu evito sair pra rua pra não morrer de corona vírus em contrapartida vou morrer de depressão”. (Sem informação sobre o gênero).

“Corona vírus x depressão: Tão lutando intensamente pra ver quem vai me matar primeiro”. (Mulher).

“Minha ansiedade e coronavírus os dois a 80km qual me mata primeiro?”. (Mulher).

“Estou com coronavírus, depressão, ejaculação precoce, angústia, medo de amar, alergia a tons vibrantes de rosa”. (Homem).

“Ou morro de coronavírus ou morro de depressão, choices”. (Mulher).

“Eu tô odiando ficar em casa, odiando estar sóbria. Minha inspiração foi para casa do (...), eu tô com zero motivação de fazer qualquer coisa. Se o coronavírus não me pegar a depressão vai em breve”. (Mulher).

Esses discursos apontam como a saúde mental dessas pessoas tem sido bastante impactada pela pandemia, seja pelo medo de adoecer, seja pelas consequências de se infectar com a Covid-19, tais como o distanciamento social, o impacto socioeconômico e/ou a própria situação de isolamento.

Observa-se, ainda, que algumas dessas pessoas já sofriam de ansiedade ou depressão, e com a pandemia percebem agravo em sua saúde mental. Outras ainda parecem se sentir deprimidas e/ou ansiosas pelo medo e pela necessidade dos cuidados, como o distanciamento e o isolamento social. Alguns estudos mostram que as pessoas com maior vulnerabilidade para sofrerem de depressão e ansiedade durante a pandemia são justamente aquelas que já possuíam algum problema psicológico antes dela (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020; Özdin & Özdin, 2020; Castro-de-Araújo & Machado, 2020).

Observa-se como as pessoas usaram a rede social para expressar seus medos e angústias diante da situação de pandemia e o dilema entre manter o isolamento social ou a possibilidade de sofrer com ansiedade e depressão. Os sintomas sentidos e percebidos por elas também foram expressos e descritos em suas publicações.

Sintomas psicológicos atribuídos à pandemia

As pessoas expressam seus sintomas e sensações na rede social:

“O coronavírus me causou ansiedade, distúrbio alimentar, estresse maior que o normal, sono desregulado, pele horrorosa, autoestima zero e carência exagerada”. (Mulher).

“Como é bom viver em uma eterna ansiedade porque tem medo de qualquer pessoa da sua família pegar coronavírus já que a maioria é grupo de risco”. (Homem).

“Blz, tô começando a ter resquícios de ansiedade por causa dessa (...) de coronavírus, e não foi legal”. (Mulher).

“Bom dia só para quem acordou chorando com crise de ansiedade”. (Mulher).

“Nessa pandemia a gente enfrenta mais de um inimigo invisível”. (Mulher).

Observa-se que as mulheres parecem se referir mais a sintomas de ansiedade. Além disso, uma necessidade de dizer para alguém, nesse caso, para o mundo, o que está sentindo e o que está sofrendo diante desta situação de pandemia. Parece um pedido de ajuda ou um desabafo, mas o mundo precisa saber o que está acontecendo na intimidade de cada um diante desta tragédia que é a pandemia de covid-19.

O isolamento social parece ser um dos fatores que mais provocam problemas psicológicos nessas pessoas, mas também as consequências sociais e econômicas deste:

“O #coronavirus é o menor dos problemas. Por incrível que pareça. Todos se esqueceram do câncer sem diagnóstico precoce, depressão, violência doméstica, estupro de crianças, suicídios e violência pelo isolamento, fome e desespero que os próximos dias vão trazer. País emergente”. (Homem).

“O mais triste é que o coronavírus não tá atacando só os contaminados (com os diversos sintomas), mas sim toda população, com ansiedade, depressão, transtornos...” (Homem).

“O isolamento social pra evitar o contágio por corona vírus, porém propício pra depressão vir (...).” (Mulher).

“O suicídio aumentou no mundo por causa de depressão e isolamento(...) e demissões... o corona vírus não só está matando no mundo inteiro. muitas pessoas estão preferindo a morte do que enfrentar seus problemas”. (Homem).

Mais radicalmente, uma das usuárias coloca:

“diagnóstico: depressão gravíssima (...) causa: coronavírus e seu impacto mundial”. (Mulher).

Fica evidente como essas pessoas estão afetadas pela situação de isolamento social, o que corrobora os estudos de Ozamiz-Etxebarria et al. (2020) e Özdin & Özdin (2020) sobre o impacto da pandemia sobre a saúde mental. O aumento do desemprego e a precarização das condições de vida em certos grupos populacionais são alguns dos problemas que também afetam a saúde mental. Nesse sentido, políticas públicas de prevenção a esses agravos precisam ser consideradas e efetivadas durante esse período de pandemia.

Castro-de-Araújo e Machado (2020) também chamam a atenção para o fato de que muitas pessoas que faziam tratamento psiquiátrico podem ter ficado sem essa assistência durante o período de pandemia. Isso porque muitos desses profissionais, sobretudo os da rede pública, não estão realizando seus atendimentos de rotina. Conseqüentemente, os autores colocam que pessoas com histórico de transtornos mentais podem sofrer agravos durante esse período.

O agravo de problemas anteriores

Além da possibilidade de uma pessoa começar a sofrer com sintomas de ansiedade e depressão durante o período de isolamento social, seja pelo medo de adoecer, seja pelo próprio isolamento, outras ainda podem sofrer agravamento do transtorno psicológico já existente:

“Coronavírus eu não aguento mais você agravando minha ansiedade”. (homem).

“Nem parece que eu tomo duas medicações controladas diariamente dessa forma, eu tô o mês inteiro em uma crise de ansiedade eterna. Se não for culpa da quarentena e do corona vírus, eu não sei o que pode ser”. (Mulher).

“E eu que demorei quase dois anos pra ficar relativamente melhor da depressão, mas ainda com ansiedade, pra quarentena vir e trazer tudo junto e, (...), mas fácil morrer por causa da minha saúde mental do que pelo corona vírus”. (Mulher).

“Já é ruim conviver com ansiedade/depressão em época normal agora vocês imaginam na quarentena”. (Mulher).

“Eu tô voltando a ter depressão, eu não tenho ânimo pra nada, esse bagulho de quarentena tá me deixando malucx e triste demais”. (Mulher).

“O quadro de ansiedade e depressão de vcs aumentaram nessa quarentena? Pq olha...” (Mulher).

Observa-se a significativa quantidade de mulheres expressando sua preocupação e angústia com a possibilidade de ter seu quadro anterior de depressão ou ansiedade agravado pelo isolamento social. Não só sintomas de ansiedade e depressão são relatados, como também sintomas físicos/somáticos decorrentes do medo e das incertezas características desse momento de crise. A presença de sintomas somáticos pode contribuir para a busca por serviços hospitalares, o que pode onerar o sistema e deixar a pessoa mais vulnerável ao contágio pelo coronavírus.

A presença de sintomas somáticos

Um dos grandes sintomas de TMC são as dores e os problemas somáticos que muitas dessas pessoas referem sofrer ao longo da vida (Santos et al., 2019, Quadros et al., 2020, Azevedo, 2012). Os sintomas somáticos são sintomas físicos sem uma causa orgânica clara, usualmente originados da mentalização, com possível perda de função (Riem, Doedée, Broekhuizen-Djiksman, & Beijer, 2018). Eles aparecem comumente em pessoas com sofrimento psicológico porque é mais incentivado e mais aceito, social e culturalmente, dizer que está com uma dor, e assim justificar a procura pelo médico, do que dizer que está com angústia (Azevedo, 2012).

Dessa maneira, nas publicações do Twitter, alguns dos usuários expressam a presença de sinais e sintomas corporais que contribuem para o desenvolvimento de intenso sofrimento psicológico.

“Pode ser ansiedade, tive que ir no hospital mês passado (achei que tava com coronavírus) mas a médica confirmou que realmente era a ansiedade. Melhoras”. (Mulher).

“Ter ansiedade em meio a uma pandemia é triste d+ sério pensem q eu estou com dor no peito de tão nervosa q fico só de pensar em coronavírus..... vou ter um infarto até acabar td isso”. (Mulher).

“Meses de pandemia não tive: - coronavírus. tive: - gastrite nervosa, - bruxismo, - subluxação da atm, -insônia - crise de ansiedade”. (Mulher).

“Enxaqueca, ansiedade, baixa autoestima, ESTRESSE e sem paciência, imunológico baixo, governo atual, pandemia, quarentena, corona vírus, Cruzeiro, me sentindo

feia dia após dia, enfim, muita coisa pra pensar, não tá fácil ser eu ultimamente”. (Mulher).

A partir dos discursos acima, constata-se a presença de sintomas corporais/somáticos que expressam sofrimento psicológico intenso, principalmente entre as mulheres. Em estudos sobre TMC, as mulheres já apresentavam maior índice de sofrimento psicológico (Medeiros, 2019; Portugal et al., 2016; Zanello, Fiuza, & Costa, 2015). É de se imaginar como está ainda mais difícil ser mulher nessa pandemia em função da sobrecarga com os afazeres domésticos e a necessidade de acompanhar os filhos nas aulas virtuais.

Além da própria situação de pandemia e do isolamento social, muitas pessoas também sofrem com as informações advindas dos veículos de comunicação.

A influência das informações

Um fator bastante estressor no surgimento e agravamento de sintomas de ansiedade tem sido as notícias veiculadas na TV e similares:

“GENTE de coração eu não aguento mais ver rede social nenhuma, eu não aguento mais ouvir e ver coisas sobre o corona vírus isso tá me assustando muito, pra quem tem ansiedade o jeito agora é se distrair e não ficar vendo toda hora essas notícias, pq não são nada boas...”. (Mulher).

“Toda vez que assisto notícias sobre o coronavírus eu começo a ter crise de ansiedade”. (Homem).

“Quando entramos na crise do coronavírus, eu me preparei para lidar com ansiedade e medo ligados à doença. Mas no fim a saúde mental vai sendo atacada pelo mesmo combo dos últimos anos: burrice, ignorância e a falta de caráter dos negacionistas ‘fakenewseiros’ espalhados por aí”. (Homem).

O estudo recente de Bezerra et al. (2020) sobre o isolamento social durante a pandemia aponta justamente sobre as informações transmitidas pelas autoridades que, muitas delas confusas e incertas, funcionam como gatilho para o estresse durante esse período. Castro-de-Araújo e Machado (2020) e Kelly (2020) também compartilham dessa constatação. Para esses autores, as informações poderiam até contribuir para a saúde mental das pessoas se fossem mais precisas e com maior base científica.

Uma das usuárias do Twitter coloca como conseguiu se sentir melhor em relação ao excesso de informações:

“Depois que eu parei de ler e ficar acompanhando a situação do coronavírus no br eu melhorei muito com meus problemas de ansiedade”. (Mulher).

A ideia não é deixar de se informar sobre os acontecimentos do país, mas buscar fontes mais seguras e confiáveis de informação. Pelos estudos recentes desenvolvidos, quanto mais a informação é confusa, mais estressora ela pode ser para quem já está vulnerável à ansiedade e à depressão (Bezerra, Silva, Soares, & Silva, 2020; Castro-de-Araújo & Machado, 2020; Kelly, 2020).

O debate político como estressor

Em consonância com o grande estressor que pode ser a transmissão de informações incertas e confusas durante essa pandemia, aparece ainda o debate político que se formou em volta de atual situação no país:

“O (...) defende volta ao trabalho e uso da hidroxicloroquina contra o coronavírus. Os (...) têm outra solução "O isolamento social". É o tratamento altamente eficaz? O desemprego também leva à pobreza, à fome e à miséria. Enfim, à própria depressão, acelerado o caos”. (Homem).

“Espero que o (...) sinta em suas mãos a dor das famílias que estão perdendo pessoas pra depressão, suicídio, fome. Combater o corona virus é importante sim, mas manter empregos e empresas e liberdades tb!”. (Mulher).

“Quantas pessoas (...) está matando, de coronavírus, depressão ou fome (auxiliado pelo ...). É um genocida!”. (Homem).

Nesses discursos, é perceptível a opinião das pessoas sobre as decisões governamentais. Ora o isolamento social é visto como importante, ora como agravante da situação de adoecimento por outras causas. O fato de que, no Brasil, ter tido informações diferentes por parte do governo federal e de alguns governos estaduais pode ter contribuído para o acirramento do debate político em meio à pandemia (Bezerra et al., 2020). Formou-se, assim, um embate entre aqueles que defendem o distanciamento social e aqueles que são favoráveis à abertura do comércio. Muitos dos argumentos expressos na rede social analisada são com base em opiniões pessoais ou posicionamento ideológico, sem maiores aprofundamentos sobre a situação de saúde pública gerada pela covid-19.

Em meio a esse caos nas informações e em algumas atitudes tomadas pelas autoridades, as pessoas começam um movimento de culpabilização do outro:

“Sinceramente? Cansado desses conflitos. O governo quer nos adoecer de todas as maneiras, se não por coronavírus, por stress, depressão e ansiedade”. (Homem).

“(...) A quarentena tende a agravar casos de depressão, que pode levar ao suicídio, então, (...), pense bem se você vai mesmo defender quarentena só porque (...) é contra”. (Homem).

“Várias crises de ansiedade/depressão e eu tendo q me preocupar com a situação política no Brasil, coronavírus (...)”. (Mulher).

Enquanto os estudiosos afirmam que a medida preventiva mais eficaz ainda é o isolamento social, o acirramento do debate político contribui para que muitas pessoas não valorizem essa medida como necessária (Bezerra et al., 2020; Kelly, 2020). Já é difícil o isolamento social em si, quando há conflitos de ordem política e estrutural, ele tende a ser ainda mais complexo.

Assim, esses achados corroboram com o estudo de Silva, Pimentel e Mercês (2020) e com Kelly (2020), que apontam o alto risco de pessoas com histórico de problemas

psicológicos e de saúde mental terem seu quadro agravado em função do isolamento social. Esses autores chamam a atenção das políticas públicas promoverem espaços virtuais de cuidado para essas pessoas e as demais que comecem a ter sintomas de ansiedade e depressão, seja por medo de contágio do Covid-19, seja pela situação de isolamento social.

No estudo de Schmidt, Crepaldi, Bolze, Neiva-Silva e Demenech (2020), os autores chamam atenção para a possibilidade de sintomas de ansiedade e depressão devido ao estresse gerado pela pandemia, pelas fake-news, pelo medo do contágio e da morte, bem como pela própria situação de distanciamento social em que as pessoas não podem/não devem interagir face a face com familiares e amigos. Esses dados também aparecem na pesquisa realizada. Além disso, problemas de diversas ordens, como o menor acesso aos serviços básicos, a maior vulnerabilidade à violência contra a criança e contra a mulher, são fatores que ameaçam a saúde mental desses grupos vulneráveis (Schmidt et al., 2020).

Diante dessa situação, Schmidt et al. (2020), apontam que “a Psicologia pode oferecer contribuições importantes para o enfrentamento das repercussões da covid-19... contribuições envolvem a realização de intervenções psicológicas durante a vigência da pandemia para minimizar implicações negativas e promover a saúde mental, bem como em momentos posteriores, quando as pessoas precisarão se readaptar e lidar com as perdas e transformações” (2020, p. 10). Os autores consideram a importância da boa informação que ajuda a diminuir a ansiedade, do acolhimento e da escuta por meios virtuais e pelo telefone.

Considerações finais

O objetivo do presente artigo foi analisar o sofrimento psicológico decorrente do período de pandemia da covid-19 a partir de pesquisa documental na rede social Twitter. Seguindo essa proposta, constatou-se inicialmente uma quantidade significativa de publicações sobre a temática na citada rede social que aumentavam expressivamente a cada dia. A ideia era fazer uma análise qualitativa das publicações, de maneira que a quantidade de postagens não foi o foco desse trabalho.

Verificou-se que as pessoas, em geral, estavam usando a rede social para expressar seus medos, angústias e preocupações mediante a situação de pandemia. Além disso, foi possível observar também uma grande quantidade de publicações que apontavam para as divergências políticas e as insatisfações com as decisões tomadas no decorrer desse período.

Assim, fica claro que a pandemia da covid-19 está ligada a profusas influências na saúde mental, com repercussões imediatas e à longo prazo. O uso das redes sociais é um catalisador da demonstração dos pensamentos e, durante a crise da covid-19, estão tendo papel fundamental para os indivíduos se expressarem. Pessoas que já sofriam de transtornos mentais comuns e outros transtornos psicológicos tiveram seus sintomas agravados nesse período. No entanto, não se observou aumento de serviços psicológicos públicos que pudessem auxiliar essas pessoas.

Ao passo que o uso inadequado das mídias sociais pode gerar angústia, há também a possibilidade de usá-las para descarregar o peso psíquico que se adquiriu ao longo do duradouro período de quarentena e isolamento social. Percebe-se com frequência a comparação com pares e uma espécie de desabafo ou extravasamento das angústias pessoais, das sensações de desconforto mediante a situação e das opiniões diversas sobre cumprir ou não as medidas sanitárias.

Enquanto outras redes sociais são majoritariamente utilizadas para autopromoção e geralmente contêm publicações com conteúdo otimista e feliz, o Twitter é uma ferramenta em que parece predominar a expressão de opiniões nem sempre positivas, e as pessoas o usam para expressar descontentamento e insatisfação. Há uma tendência em retroalimentar suas próprias sensações de angústia ao identificarem ideias similares nas publicações de outras pessoas e isso parece reforçar as sensações de mal-estar, ao passo que facilita a expressão das dificuldades decorrentes desse período de crise. Nesse sentido, as redes sociais poderiam funcionar como fator protetivo, com a publicação de textos com mais embasamento teórico e científico, e que ajudassem a população a ter maior conhecimento sobre os agravos em saúde mental. Ademais, se torna extremamente necessária a divulgação de serviços de apoio e acolhimento.

Nesse contexto, a atuação dos profissionais em saúde mental se torna essencial, tanto para investigar, por meio das redes, pessoas em grave sofrimento psicossocial, como para se realizar um mapeamento de como a sociedade está reagindo à situação da pandemia. É necessário lembrar que, ao haver agitação, ou sintomas ansiosos e depressivos em quantidade exacerbada, essas pessoas devem entrar em contato com especialistas, na figura do profissional médico ou psicólogo.

Referências

- Azevedo, L. F. M. (2012). Um estudo sobre a doença dos nervos para além de um sofrimento incorporado. *Geraiis: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 5(2), 223-235.
- Bezerra, A. C. V., Silva, C. E. M., Soares, F. R. G., & Silva, J. A. M. (2020). Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(Supl. 1), 2411-2421. Doi: 10.1590/1413-81232020256.1.10792020
- Castro-de-Araujo, L. F. S., & Machado, D. B. (2020). Impact of COVID-19 on mental health in a Low and Middle-Income Country. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(Supl. 1), 2457-2460. Doi: 10.1590/1413-81232020256.1.10932020
- Costa, M. G. S. G., Dimenstein, M. D., & Leite, J. F. (2014). Condições de vida, gênero e saúde mental entre trabalhadoras rurais assentadas. *Estudos de Psicologia*, 19(2), 89-156. Doi: 10.1590/S1413-294X2014000200007

- Fontanella, B. J. B., Ricas, J., & Turato, E. R. (2008). Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. *Cadernos de Saúde Pública*, 24(1), 17-27. Doi: 10.1590/S0102-311X2008000100003
- Généreux, M., et al. (2020). One Virus, Four Continents, Eight Countries: Na Interdisciplinary and International Study on the Psychosocial Impacts of the COVID-19 Pandemic among Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 1-16. Doi: 10.3390/ijerph17228390
- Goldberg, D. P., & Huxley, P. (1992). *Common mental disorders: a bio-social model*. Tavistock/Routledge.
- Kelly, B. (2020). Coronavirus disease: Challenges for psychiatry. *The British Journal of Psychiatry*, 217(1), 352-353. Doi: 10.1192/bjp.2020.86
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, Anxiety and, depression levels in the initial stage of the Covid-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4). Doi: 10.1590/0102-311x00054020
- Özdin, S., & Özdin, S. B. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during Covid-19 pandemic in Turkish society: the importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 504-511. Doi: 10.1177/0020764020927051
- Medeiros, L. F. (2019). A inter-relação entre transtornos mentais comuns, gênero e velhice: uma reflexão teórica. *Cadernos Saúde Coletiva*, 27(4), 448-454. Doi: 10.1590/1414-462x201900040316
- Portugal, F. B., Campos, M. R., Gonçalves, D. A., Mari, J. J., & Fortes, S. L. C. L. (2016). Qualidade de vida em pacientes da atenção primária do Rio de Janeiro e São Paulo, Brasil: associações com eventos de vida produtores de estresse e saúde mental. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(2), 497-508. Doi: 10.1590/1413-81232015212.20032015
- Quadros, L. C. M., Quevedo, L. A., Gonçalves, H. D., Horta, B. L., Motta, J. V. S., & Gigante, D. P. (2020). Transtornos mentais comuns e fatores contemporâneos: coorte de nascimentos de 1982. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(1), e20180162. Doi: 10.1590/0034-7167-2018-0162
- Rafael, R. M. R., Neto, M., Carvalho, M. M. B., David, H. M. S. L., Acioli, S., & Faria, M. G. A. (2020). Epidemiologia, políticas públicas e Covid-19. *Rev Enferm UERJ*, 28, e49570. Doi: 10.12957/reuerj.2020.49570
- Riem, M. M. E., Doedée, E. N. E. M., Broekhuizen-Dijksman, S. C. & Beijer, E. (2018). Attachment and medically unexplained somatic symptoms: The role of mentalization. *Psychiatry Research*, 268, 108-113. Doi: 10.1016/j.psychres.2018.06.056
- Ruggieri, S., Ingoglia, S., Bonfanti, R. C. & Coco, G. L. (2020). The role of online social comparison as a protective factor for psychological wellbeing: A longitudinal study

- during the COVID-19 quarantine. *Personality and Individual Differences*, 171. Doi: 10.1016/j.paid.2020.110486
- Saha, K., Torous, J., Caine, E. D. & Choudhury, M. D. (2020). Psychosocial Effects of the COVID-19 Pandemic: Large-scale Quasi-Experimental Study on Social Media. *Journal of Medical Internet Research*, 22(11), e22600.
- Santos, G. B. V., Alves, M. C. G. P., Goldbaum, M., Cesar, C. L. G., & Gianini, R. J. (2019). Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em moradores da área urbana de São Paulo, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 35(11). Doi: 10.1590/0102-311x00236318
- Schippers, M. C. (2020). For the Greater Good? The Devastating Ripple Effects of the Covid-19 Crisis. *Frontiers in Psychology*, 35(11). Doi: 10.3389/fpsyg.2020.577740
- Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L. & Demenech, L. M. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200063. Doi: 10.1590/1982-0275202037e200063
- Silva, D. A. R., Pimentel, R. F. W., & Mercês, M. C. (2020). Covid-19 and the pandemic of fear: reflections on mental health. *Revista de Saúde Pública*, 54, 46. Doi: 10.11606/s1518-8787.2020054002486
- Torales, J., et al. (2020). Self-Perceived Stress During the Quarantine of COVID-19 Pandemic in Paraguay: An Exploratory Survey. *Frontiers in Psychiatry*, 11. Doi: 10.3389/fpsyg.2020.558691
- Willig, C. (2001). *Introducing qualitative research in psychology. Adventures in theory and method*. Open University Press.
- World Health Organization. (2020). Coronavirus disease 2019 (Covid-19) Situation report 56. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf>
- Zanello, V., Fiuza, G., Costa, H. S. (2015). Saúde mental e gênero: facetas engendradas do sofrimento psíquico. *Fractal: Revista de Psicologia*, 27(3), 238-246. Doi: 10.1590/1984-0292/1483

Recebido em: 4/07/2020

Aprovado em: 27/01/2021