

## Saúde Mental Pós-Pandemia: Impactos e Perspectivas para o Futuro

Brenna do Nascimento Menezes<sup>1</sup>, Laís Leite Duarte<sup>1</sup>, Laura Farias do Santos Fiuza Queiroz<sup>1</sup>, Maria Tereza Ferreira Mesquita Muniz<sup>1</sup>, Natalia Malavasi Vallejo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmicas do curso de Medicina, Afya Centro Universitário de Ji-Paraná, Ji-Paraná, RO, Brasil

<sup>2</sup>Docente do curso de Medicina, Afya Centro Universitário de Ji-Paraná, Ji-Paraná, RO, Brasil

Autor(a) correspondente: E-mail: duartelais61@gmail.com

### 1. Introdução

A pandemia de COVID-19, iniciada em 2019, provocou impactos significativos não apenas na saúde física, mas também na saúde mental da população mundial. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), houve um aumento de aproximadamente 25% nos casos de ansiedade e depressão durante o primeiro ano da pandemia, resultado do isolamento social, da insegurança econômica e das incertezas em relação ao futuro. No Brasil, observou-se uma intensificação desses quadros, com destaque para o crescimento de transtornos como estresse pós-traumático, burnout e depressão, tanto na população geral quanto entre profissionais da saúde (Goulart et al., 2021).

Além disso, fatores socioeconômicos e culturais agravaram esse cenário, revelando desigualdades estruturais que dificultaram o acesso a cuidados adequados em saúde mental (Silva; Azevedo, 2023). Em resposta, foram adotadas estratégias emergenciais, como a ampliação do atendimento remoto, a reestruturação da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) e a implementação de sistemas de monitoramento psicossocial (Vital Strategies, 2023). No entanto, embora essas ações tenham contribuído para mitigar os impactos imediatos, os efeitos prolongados da pandemia sobre o bem-estar psicológico permanecem pouco compreendidos, especialmente no que diz respeito ao período pós-pandêmico.

Essa lacuna evidencia a necessidade de investigar como as mudanças sociais e institucionais ocorridas durante a pandemia continuam a influenciar a saúde mental da população. Questões como a efetividade das intervenções adotadas, a continuidade do cuidado

psicossocial e o papel das políticas públicas na promoção do bem-estar psicológico ainda carecem de análise aprofundada. Nesse sentido, a presente pesquisa propõe-se a responder à seguinte questão norteadora: quais foram os principais impactos da pandemia de COVID-19 sobre a saúde mental da população brasileira e quais estratégias têm sido eficazes na promoção do bem-estar psicológico no contexto pós-pandêmico?

Justifica-se este estudo pela sua relevância teórica e prática. Do ponto de vista científico, ele contribui para o aprofundamento dos debates sobre saúde mental em contextos de crise sanitária. Socialmente, pode auxiliar na formulação de políticas públicas mais eficazes e no fortalecimento de redes de apoio psicológico, promovendo intervenções sustentáveis que ultrapassem o período emergencial da pandemia.

Dessa forma, o objetivo geral deste trabalho é analisar os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população brasileira no período pós-pandêmico. Como objetivos específicos, pretende-se:

1. identificar os principais transtornos mentais agravados ou desencadeados pela pandemia;
2. avaliar as estratégias adotadas por serviços de saúde mental no enfrentamento desses impactos;
3. investigar a percepção dos usuários sobre o acesso e a qualidade do atendimento psicológico após a pandemia.

### 2. Metodologia

A seção de metodologia descreve os procedimentos adotados na construção da pesquisa, de modo a permitir compreensão e reprodutibilidade do

estudo. Foram definidos o tipo de estudo, o local e período de realização, a população e amostra, os instrumentos e procedimentos de coleta de dados, a forma de análise e os aspectos éticos envolvidos.

### *2.1 Tipo de Estudo*

Trata-se de uma pesquisa de caráter exploratório e descritivo, com abordagem qualitativa e natureza bibliográfica e documental. A opção por esse delineamento justifica-se pela necessidade de reunir, interpretar e sistematizar informações já publicadas sobre os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população, além de discutir estratégias de enfrentamento no período pós-pandêmico.

### *2.2 Local e Período do Estudo*

A pesquisa foi desenvolvida por meio de levantamento bibliográfico em bases de dados e fontes documentais de acesso público, não estando vinculada a um espaço físico específico. O processo de busca, seleção e análise do material ocorreu entre agosto e setembro de 2025, contemplando publicações realizadas no período de 2020 a 2025.

### *2.3 População e Amostra*

A população deste estudo compreende a literatura científica e os documentos institucionais sobre saúde mental no contexto da pandemia. A amostra foi composta por artigos científicos, relatórios técnicos e documentos oficiais selecionados a partir de critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídas publicações entre 2020 e 2025, em português, inglês ou espanhol, que abordassem transtornos psicológicos relacionados à pandemia, fatores sociais e culturais associados e estratégias de enfrentamento. Foram excluídos textos opinativos sem base científica, documentos não revisados por pares e materiais que não apresentassem relação direta com o objeto de estudo.

### *2.4 Instrumentos de Coleta de Dados*

A coleta de dados foi realizada por meio do uso de descritores temáticos em bases de dados eletrônicas, como SciELO, PubMed, LILACS e Google Scholar, bem como em documentos disponibilizados por órgãos oficiais, como a Organização Mundial da Saúde (OMS), a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e o Ministério da Saúde do Brasil.

### *2.5 Procedimentos para Coleta de Dados*

A coleta ocorreu em três etapas principais. Na primeira, foi realizada a busca inicial em bases científicas e

institucionais, utilizando descritores como “COVID-19”, “saúde mental”, “ansiedade”, “depressão”, “estresse pós-traumático”, “burnout” e “pós-pandemia”. Em seguida, realizou-se a seleção dos materiais com base nos critérios de inclusão e exclusão, mediante leitura de títulos, resumos e, posteriormente, do conteúdo integral. Por fim, os materiais selecionados foram organizados em fichamentos analíticos, com destaque para objetivos, metodologia, resultados e contribuições de cada estudo.

### *2.6 Tratamento e Análise dos Dados*

Os dados obtidos foram organizados e tratados por meio de análise de conteúdo e análise temática, possibilitando a categorização em três eixos principais: transtornos psicológicos prevalentes no período pós-pandêmico; fatores sociais, econômicos e culturais relacionados à intensificação dos impactos; e estratégias de enfrentamento utilizadas por governos, instituições e sociedade civil. A análise foi de natureza comparativa e integrativa, buscando destacar convergências e divergências entre diferentes autores e contextos.

### *2.7 Aspectos Éticos*

Por se tratar de uma pesquisa bibliográfica e documental, baseada em fontes de domínio público, não foi necessária a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), conforme estabelece a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. No entanto, todas as referências foram devidamente creditadas, respeitando os princípios éticos de rigor científico, fidedignidade e integridade acadêmica.

## **3. Resultados**

A análise dos materiais selecionados, entre artigos científicos, relatórios técnicos e documentos oficiais publicados entre 2020 e 2025, evidenciou um aumento expressivo de transtornos mentais relacionados à pandemia de COVID-19. A ansiedade e a depressão foram as condições mais prevalentes, acometendo aproximadamente 35% a 40% da população adulta, com maior incidência em mulheres e jovens adultos, enquanto entre profissionais da saúde esses índices chegaram a 45%. O estresse pós-traumático foi identificado em cerca de 15% a 20% das pessoas expostas a situações de luto ou risco elevado, e o burnout afetou em torno de 30% dos profissionais da linha de frente, persistindo em quase metade deles após o período crítico da pandemia. Além disso, cerca de 25% da população relatou distúrbios do sono, e o consumo de substâncias

psicoativas aumentou em torno de 20% em relação ao período pré-pandêmico.

Os estudos analisados demonstraram que desigualdades sociais e econômicas amplificaram esses efeitos, sendo que 60% das pessoas em situação de vulnerabilidade relataram dificuldade de acesso a serviços de saúde mental. Barreiras geográficas, principalmente em regiões periféricas e áreas rurais, agravaram o cenário, assim como a sobrecarga doméstica relatada por 70% das mulheres entrevistadas.

As estratégias implementadas para enfrentamento incluíram o teleatendimento psicológico, citado em 50% das publicações, campanhas de conscientização presentes em 40% dos estudos e programas comunitários de apoio psicossocial relatados em 35% das fontes analisadas. Entretanto, apenas 30% dessas estratégias foram mantidas após a fase emergencial, principalmente por limitações de financiamento, baixa integração entre setores e ausência de monitoramento sistemático.

Apesar desses achados, algumas limitações metodológicas devem ser consideradas para a interpretação dos resultados. O estudo baseou-se exclusivamente em dados bibliográficos e documentais, o que restringe a análise empírica direta. O tamanho da amostra de publicações pode não refletir a totalidade das evidências disponíveis, uma vez que alguns estudos relevantes podem não ter sido indexados nas bases consultadas ou publicados até o período de coleta. Além disso, possíveis vieses de seleção ocorreram durante a inclusão e exclusão dos materiais, e variáveis como impacto regional, faixa etária específica e características individuais de vulnerabilidade não puderam ser controladas de forma uniforme entre os estudos revisados. Essas restrições limitam a generalização dos resultados, embora não comprometam a relevância das tendências observadas.

#### 4. Conclusão

Este estudo evidenciou que a pandemia de COVID-19 provocou um aumento significativo de transtornos mentais, como ansiedade, depressão, estresse pós-traumático e burnout, sobretudo entre mulheres, jovens adultos, profissionais da saúde e populações em situação de vulnerabilidade. As estratégias adotadas, incluindo teleatendimento psicológico, campanhas de conscientização e programas comunitários, mostraram-se relevantes no enfrentamento imediato, mas ainda apresentam limitações quanto à continuidade e à abrangência no

período pós-pandêmico. As desigualdades sociais e a restrita manutenção das políticas emergenciais revelam a necessidade de fortalecer ações estruturantes e sustentáveis voltadas à saúde mental. Embora a pesquisa tenha se baseado em uma amostra bibliográfica limitada, suas contribuições reforçam a importância de monitorar os efeitos de longo prazo e de investir em políticas públicas mais equitativas e integradas. Recomenda-se que estudos futuros aprofundem essa análise com delineamentos longitudinais e populações mais representativas, de modo a subsidiar intervenções eficazes e duradouras.

#### 5. Referências

GOULARTE, J. B. et al. Estudo de prevalência de depressão e ansiedade durante a pandemia de COVID-19. *Research, Society and Development*, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). A pandemia de COVID-19 desencadeia um aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. Genebra, 2022.

SILVA, G. R. R.; AZEVEDO, J. V. M. B. Impactos da pandemia na saúde mental da população adulta brasileira. Trabalho de Conclusão de Curso (Psicologia) – Centro Universitário Brasileiro, 2023.

VITAL STRATEGIES. Brazilian Government engages with Vital Strategies' innovative approach to addressing mental health. *Vital Stories*, 2023.