



O AUMENTO DO CONSUMO MEDICAMENTOSO ASSOCIADO À SAÚDE MENTAL NO BRASIL EM MEIO A PANDEMIA DA COVID-19

ARTIGO ORIGINAL

CUNHA, Gabriela Ribeiro¹, FRANCO, Paola de Freitas², ANDRADE, Ana Cristina Gonzaga de³

CUNHA, Gabriela Ribeiro. FRANCO, Paola de Freitas. ANDRADE, Ana Cristina Gonzaga de. **O aumento do consumo medicamentoso associado à saúde mental no Brasil em meio a pandemia da Covid-19.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano. 07, Ed. 11, Vol. 13, pp. 105-121. Novembro de 2022. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/consumo-medicamentoso>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/saude/consumo-medicamentoso

RESUMO

A pandemia da COVID-19, surgida no Brasil em março de 2020, acarretou diversos impactos sociais, econômicos e políticos. Medidas de distanciamento social foram adotadas para mitigar o impacto do contágio entre as pessoas, ação que ocasionou em uma mudança radical no cotidiano da população, revelando um cenário lúgubre e, com isso, o crescimento nos casos de doenças mentais e, consequentemente, no consumo de medicamentos. Esse consumo exacerbado demonstra uma preocupação diante de uma população doente e que necessita de um direcionamento na utilização desses medicamentos que vêm sendo utilizados de forma errônea e/ou demasiada. Assim, apresentamos a seguinte pergunta norteadora: Houve um aumento no uso dos medicamentos associados à saúde mental na população brasileira durante a pandemia da Covid-19 e quais medidas foram adotadas pelas autoridades a fim de minimizar esses danos? Diante disso, o artigo tem como objetivo examinar e compreender acerca do aumento na utilização dos medicamentos associados à saúde mental durante o período pandêmico e apontar quais soluções foram adotadas para que pudesse haver uma melhor conscientização da população quanto à manipulação dos mesmos. Assim, a investigação adotou uma metodologia bibliográfica a partir do levantamento de pesquisas com referências teóricas já analisadas e publicadas, por meio escrito e eletrônico, estabelecendo um arcabouço teórico coerente com as áreas de



conhecimento da farmacologia e da psicologia. Com este estudo foi possível identificar os agravamentos psicológicos que a pandemia trouxe a vários públicos e, como resultado, o aumento no consumo de medicamentos a fim de minimizar os efeitos originados pelo isolamento social que consequentemente resultou em uma grande mudança no dia a dia dessas pessoas. Além de apresentarmos medidas que possam ofertar a redução na utilização desses medicamentos em busca da estabilidade mental e da eliminação do hábito imprudente da automedicação e os serviços adotados pelos órgãos de saúde pública no atendimento desse público.

Palavras-chave: Saúde Mental, COVID-19, Pandemia, Medicamentos.

1. INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019 surgiu na cidade de Wuhan na China, uma doença detectada como Coronavírus (COVID-19) que provoca uma infecção respiratória aguda causada pelo vírus SARS-CoV-2[4], que se espalhou rapidamente por todo o mundo. Desde quando a pandemia da COVID-19 foi decretada, em março de 2020, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), foi formada uma tensão muito grande entre toda a população que modificaria hábitos e comportamentos da rotina de toda sociedade com grandes impactos no convívio social, na economia e na política (BRASIL, 2021).

Desde o início de toda essa situação o padrão comportamental da sociedade foi inteiramente modificado. No Brasil já foram registrados mais de 29,6 milhões de casos da doença, sendo 657 mil mortes (CSSEGIS e Dados, 2021)[5]. Dessa maneira, famílias, não somente no Brasil, se viram impedidas de permanecer com suas atividades externas, fossem elas relativas ao trabalho ou ao lazer, necessitando dar início ao isolamento social. Foi preciso alterar e adequar tudo aquilo que até então era compreendido como “normal”.

Além da quarentena, ação essencial para a desaceleração da proliferação do vírus, auxiliando aqueles com maior risco de contrair a infecção em quadros graves e, consequentemente, diminuindo a necessidade por assistência médica em hospitais e UTIs, a utilização de máscaras, também, tornou-se medida obrigatória, fazendo



parte da rotina dos brasileiros. Nesse sentido, o novo “normal” tem demandado das famílias brasileiras esforços que produzem condições de estresse, exaustão e ansiedades, devido ao grau de imprecisão que o vírus proporcionou no país, reforçando o aumento de doenças que afetam a saúde mental (OLIVEIRA *et al.* 2021). Por conseguinte, o sofrimento psicológico sofrido pela população diante da pandemia traz uma preocupação legítima em conformidade à ampliação do uso de medicamentos para a saúde mental neste período em específico e, como efeito provoca mudanças no dia a dia das pessoas.

Segundo notícia publicada no *site* do Ministério da Saúde (2021), assuntos relacionados à saúde mental já eram recorrentes antes mesmo da pandemia. E os números de casos no Brasil, também, já se apresentavam alarmantes. De acordo com a OMS (2021), a ansiedade afeta 18,6 milhões de brasileiros, assim, a Covid-19 fez não só com que esses transtornos se agravassem, mas, também, trouxe novas questões como a fadiga pandêmica, termo adotado pela Organização para denominar o cansaço e o esgotamento físico e mental provocados pela pandemia (BRASIL, 2021).

Nessa perspectiva, em razão desse cenário caótico, as pessoas ficaram mais vulneráveis aos transtornos mentais e, contudo, houve o aumento no consumo de medicamentos para subtrair os efeitos causados pelas doenças que prejudicam a saúde mental. Em um levantamento realizado pela consultoria IQVIA[6] a pedido do Conselho Federal de Farmácia (CFF) e publicado em setembro de 2020, informa que entre os meses de janeiro e julho houve um crescimento de 14% nas vendas de antidepressivos e estabilizadores de humor em comparação ao ano de 2019. Esses medicamentos são utilizados nos casos de transtornos afetivos, como depressão, distímia e bipolaridade. Em números reais, as unidades vendidas pularam de 56,3 milhões, em 2019, para 64,1 milhões, em 2020 (CFF, 2020). O aumento do consumo de fitoterápicos que aliviam sintomas de ansiedade e insônia, segundo publicação do CFF (2020) baseado na reportagem produzida pelo jornal Estado de Minas, afirma, conforme os dados da subsidiária brasileira da



farmacêutica *Aspen Pharma* que “em maio de 2019 a demanda por um dos fitoterápicos que comercializa, entre os dois que produz à base de passiflora, era de 118 mil unidades, chegando agora a 188 mil vendidas, aumento de 59%” (CFF, 2020).

Sob essa ótica, é evidente que a pandemia da COVID-19 trouxe inúmeros impactos na vida de toda sociedade em diferentes ângulos e, mostrou-nos um acréscimo no uso de medicamentos relacionados ao transtorno de saúde mental, agravado pelas condutas para conter o avanço do vírus e, junto a isso, também, a alteração do dia a dia dessas pessoas e das demais que convivem com indivíduos que necessitam fazer uso desses medicamentos, tendo em vista que há de ter um maior cuidado com relação a quem passa por esses transtornos, principalmente em momentos de crise. Portanto, faz-se necessário um estudo para investigar e analisar os danos psicológicos recorrentes da pandemia e a relação entre esse aumento medicamentoso, uma vez que, a utilização em excesso dessas substâncias farmacêuticas, podem trazer possíveis prejuízos como a dependência e concomitantemente faz com que haja uma mudança na rotina familiar.

Pensando nisso, o presente artigo apresenta as seguintes questões norteadoras: Houve um aumento no uso dos medicamentos associados à saúde mental na população brasileira durante a pandemia da Covid-19? Quais medidas foram adotadas pelas autoridades a fim de minimizar esses danos?

Portanto, o trabalho tem como objetivo examinar e compreender sobre o aumento na utilização dos medicamentos associados à saúde mental durante o período pandêmico e apontar quais soluções foram adotadas para que pudesse haver uma melhor conscientização da população quanto à manipulação dos mesmos. E ainda objetivamos reforçar alternativas de ações que possam possibilitar o bem-estar da sociedade, a fim de minimizar as adversidades causadas pelo isolamento social, tal como a automedicação e os fatores que causam consequências agravantes diante desses comportamentos.



A metodologia adotada é a bibliográfica fundamentada a partir do levantamento de pesquisas com referências teóricas já analisadas e publicadas, por meio escrito e eletrônico, estabelecendo um arcabouço teórico coerente com as áreas de conhecimento da farmacologia e da psicologia.

2. SAÚDE MENTAL DOS BRASILEIROS EM MEIO A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS

O ano de 2020 começou como qualquer outro, a rotina diária de grande parte da população brasileira se estabeleceu normalmente. Todavia, a notícia de uma nova doença que assolava a China já se ouvia continuamente e, o alerta de que em algum momento ela poderia chegar até o Brasil parecia, ainda, algo bem distante e incerto. Logo, os números de casos e de óbitos foram explodindo por outros países ocasionando por todo o planeta muita preocupação e medo.

A pandemia da COVID-19 paralisou praticamente o mundo inteiro e, mesmo que o país já tenha presenciado outras pandemias, os episódios que a SARS-CoV-2 causaram, além de inéditos, tiveram índices altamente catastróficos. No Brasil, o primeiro caso surgiu na cidade de São Paulo e, em pouco tempo, infelizmente, fez várias vítimas. Em razão disso, as autoridades sanitárias iniciaram a recomendação de medidas para a prevenção no enfrentamento do vírus, sendo uma delas o distanciamento e o isolamento social. Essas medidas estão associadas ao aumento de transtornos mentais e manifestação de outras patologias.

Barros *et al.* (2020) apresentam um estudo realizado entre os meses de abril e maio de 2020 com 45.161 pessoas de todas as regiões do Brasil. Esta pesquisa revelou que 40,4% dos brasileiros sentiram-se tristes ou deprimidos durante o período da pandemia e que 52,6% retrataram se sentir mais ansiosos ou nervosos na maior parte do tempo. Das pessoas que responderam a pesquisa e que não havia problemas de sono antes do isolamento social, 43,5% passaram a sentir o problema e 48% já tinham o problema e relataram um agravamento neste período, sendo os



adultos-jovens entre idade de 18 a 29 anos os mais afetados em relação a esses casos (BARROS *et al.* 2020).

Nessa perspectiva, segundo pesquisa feita pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP, 2020) com médicos psiquiatras de todo Brasil, 47,9% disseram ter percebido aumento nos atendimentos após o início da pandemia, chegando ao percentual de cerca de 25% de acréscimo para mais da metade dos entrevistados. A pesquisa, também, identificou que 67,8% dos médicos psiquiatras relataram que desde o início da pandemia receberam pacientes novos que nunca tinham apresentado sintomas psiquiátricos e 69,3% responderam que pacientes que já haviam recebido alta voltaram a apresentar sintomas, tendo que procurar atendimento novamente, além disso, 89,2% dos entrevistados destacaram uma piora no quadro psiquiátrico de seus pacientes em virtude da pandemia. A ABP (2020), também, afirmou que os médicos notaram “aumento da sintomatologia ansiosa e de quadros de depressão, ansiedade e transtorno de pânico, bem como alterações significativas no sono”. Nesse sentido, o presidente da ABP, Dr. Antônio Geraldo da Silva faz algumas ponderações a respeito da pesquisa e destaca que:

Essa pesquisa identificou dois cenários preocupantes como consequência de uma única possibilidade. O aumento dos atendimentos foi motivado, em sua maioria, pelo agravamento dos transtornos ou desenvolvimento de novas patologias psiquiátricas devido ao medo da Covid-19. Entretanto, a redução dos atendimentos àqueles que assim identificaram também se deve ao medo da contaminação e às estratégias para evitar o contágio (ABP, 2020).

A partir desses dados, é possível percebermos como a pandemia impactou a saúde mental da população brasileira. A mudança na rotina e a proibição de poder socializar, associados à angústia de uma quarentena sem previsão de término levam ao surgimento, complicação ou, ainda, a um retorno de doenças associadas ao psíquico. Além de o isolamento social ter ocasionado essas transformações nos padrões de comportamento da população, trouxe, também, efeitos na economia,



além de vivências que conduziram a episódios de grande estresse em vários âmbitos da vida humana.

A fim de esclarecer essa multiplicação de casos e a definição a respeito do quadro de ansiedade durante o período pandêmico Menichelli *et al.* (2021) salientam que

a ansiedade, quando patológica, pode ser definida como uma resposta emocional que pode levar a um desequilíbrio em questões físicas, mentais e até mesmo sociais. O estado de ansiedade passa a ser preocupante, quando exagerado e desproporcional ao estímulo, intervindo na qualidade de vida, desempenho das rotinas diárias e a sensação de segurança emocional. O que é percebido, infelizmente, é que a pandemia pode ter exposto a população, e mais especificamente os grupos mais afetados (idosos, doentes crônicos, populações negligenciadas, etc.), a vivenciar a ansiedade em sua forma patológica (MENICHELLI *et al.*, 2021, p. 44).

Desse modo, dentro desse contexto aqui exposto, convém questionarmos se as autoridades de saúde pública, no decorrer de todo o período de pandemia, se esforçaram para que, além dos danos biológicos e físicos, os danos à saúde mental, também, fossem reduzidos com planos e ações que pudessem dar uma maior atenção às pessoas acometidas direta e indiretamente pela COVID-19.

Menichelli *et al.* (2021, p. 44) expuseram em seus estudos que na China “foram implantadas diretrizes específicas para atenção psicológica a grupos de pessoas com características vulnerabilizadas pelo risco advindo da pandemia”. Sobre isso, no Brasil, o Ministério da Saúde reforçou o atendimento em saúde mental, conforme apresentado a partir de uma pesquisa publicada em 2020 no *site* Canal Saúde vinculado à Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ).

Foram investidos R\$ 1,1 milhão para ampliação dos serviços e incentivada a abertura de 24 novos Centros de Atenção Psicossocial (Caps), 11 Serviços de Residência Terapêutica (SRT), uma Unidade de Acolhimento Infanto-juvenil e 40 novos leitos de saúde mental em hospital geral. Além disso, 21 Equipes Multiprofissionais de Atenção Especializada de Saúde Mental para atendimento ambulatorial foram habilitadas.



Também foi realizada a transferência de recursos financeiros de custeio para aquisição de medicamentos do Componente Básico da Assistência Farmacêutica utilizados no âmbito da saúde mental, em virtude dos impactos sociais ocasionados pela pandemia da Covid-19.

Entre as iniciativas, também estão o lançamento das Ações de Educação em Saúde em Defesa da Vida, com atividades itinerantes e virtuais voltadas à prevenção do suicídio e da automutilação a partir do Setembro Amarelo, e o projeto Telepsi, que oferece teleconsulta psicológica e psiquiátrica para manejo de estresse, ansiedade, depressão e irritabilidade em profissionais dos SUS e de serviços essenciais que estão na linha de frente da Covid-19 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Sendo assim, a despeito das ações desenvolvidas pelos serviços de saúde no Brasil, vale ressaltar, que é de extrema importância que os órgãos competentes tenham enxergado essa demanda na sociedade brasileira e, no entanto é preciso que a população tenha conhecimento desses atendimentos a fim de usufruir desses serviços para a melhoria da saúde mental para que os índices reduzam frequentemente, não somente no período de pandemia, pois mesmo que a vacinação tenha surtido efeitos altamente positivos, a doença ainda existe. Logo, é fundamental que essas informações sejam divulgadas de forma abrangente com a intenção de que mais pessoas se beneficiem dos tratamentos adequados para a recuperação da saúde mental e, conseqüentemente fortaleçam o nível de qualidade de vida cognitiva e emocional, o seu bem-estar e suas relações com si próprio e com os outros mantendo uma rotina saudável.

3. A INTENSIFICAÇÃO NO USO DOS MEDICAMENTOS ASSOCIADOS A SAÚDE MENTAL DURANTE O PERÍODO PANDÊMICO

O crescimento das ocorrências em saúde mental entre os brasileiros é de fato uma preocupação que deve haver atenção, principalmente, dos órgãos públicos. Portanto, correlativo a esse aumento nos casos, está o aumento no consumo de



medicamentos para o tratamento dessas patologias. De acordo com o CFF (2020), em uma pesquisa realizada entre os meses de janeiro e julho de 2020, as vendas de medicamentos psiquiátricos tiveram um aumento significativo em comparação ao ano de 2019.

A pesquisa mostrou que os medicamentos anticonvulsivantes, incluindo os antiepiléticos tiveram um aumento de 12,80% e os antidepressivos e estabilizadores de humor aumentaram 13,84%. Em números reais, as unidades vendidas dos anticonvulsivantes saltaram de 46.216.034 milhões, em 2019, para 52.132.718 milhões, em 2020, já os antidepressivos, as unidades vendidas pularam de 56.373.846 milhões em 2019, para 64.178.048 milhões no ano em que se iniciou a pandemia (CFF, 2020).

De maneira mais abrangente, esses dados da CFF (2020) colocados por região, demonstram que em alguns Estados o consumo de antidepressivos chegou a ser maior do que a média nacional. Isso pode estar relacionado ao desenvolvimento socioeconômico de cada região, uma vez que isso compromete ainda mais na ocorrência de casos e, conseqüentemente, também, de óbitos, além das medidas restritivas de isolamentos ainda mais rígidas. Assim, os Estados do Amazonas e do Ceará foram os que lideraram o *ranking* no consumo de medicamentos antidepressivos durante a pandemia, categorizando um percentual de 29%, seguidos do Estado do Maranhão com 27%, Roraima com 26% e o Pará com 25%. São Paulo e Rio de Janeiro, consideradas as principais capitais econômicas do Brasil, aparecem em 18º e 20º lugar, respectivamente.

A venda elevada desses medicamentos gera uma preocupação que vai além do consumo para fim de restabelecimento da saúde mental. Josélia Frade, assessora da presidência do CFF alerta que "O aumento indiscriminado do acesso aos medicamentos para a saúde mental, pode contribuir para o aumento dos índices de suicídio". (CFF, 2020). Nesse sentido, é preciso que esses medicamentos não



fiquem expostos, principalmente em lugares baixos, em que crianças e animais domésticos podem alcançar e assim se intoxicarem.

Conforme o livro “Recomendações e Orientações em Saúde Mental e Atenção Psicossocial na COVID-19” elaborado pelo Ministério da Saúde e pela FIOCRUZ,

A presença de uma doença física pode aumentar em 24% o risco de suicídio. Aspectos como dor, incapacidade física, atividade social limitada, grande preocupação com o prognóstico, perdas financeiras e adoecimento/morte de familiares estão diretamente associados à decisão de tirar a própria vida. Em tempos de isolamento social, o risco fica seriamente aumentado, mesmo dentro de instituições hospitalares (NOAL *et al.* 2020, p. 75).

Os autores ainda ressaltam que os pacientes não infectados pela COVID-19 quando presentes nas unidades hospitalares “podem vivenciar medo de contágio por parte de outros pacientes ou da equipe de saúde, o que tende a acarretar dificuldades de adaptação e maiores níveis de estresse e ansiedade” (NOAL *et al.* 2020, p. 75).

Outro aspecto relacionado ao aumento do consumo de fármacos é a automedicação, que é quando uma pessoa faz uso de medicamento por conta própria sem orientação médica, no intuito de solucionar de forma rápida algum sintoma, colocando em risco a própria saúde. Dentre os motivos que podem gerar a automedicação, a professora e psiquiatra Tatiana Mourão em entrevista para o *site* da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) pontua que isso acontece em muitas das vezes pela falta de opção causada pelas restrições de alguns serviços durante a pandemia e, ainda, ressalta que existe o medo de sair de casa e contrair a COVID-19, assim como, as dificuldades financeiras para se deslocar e, também, para adquirir os fármacos (AQUINO; SCARMIGLIAT, 2021).

No decorrer da pandemia, também, se verificou uma maior procura por informações relacionadas aos medicamentos recomendados para o tratamento de insônia, ansiedade e depressão. Segundo o levantamento feito pela Consulta Remédios



(2021) e publicado pela revista Medicina S/A (2021), essas buscas tiveram um acréscimo de 113% entre os meses de agosto de 2020 a fevereiro de 2021 em comparação com os meses de agosto de 2019 a fevereiro de 2020, meses antecedentes à pandemia. Essas buscas estão relacionadas à consulta por bulas e por preços, por exemplo, e não para a comercialização, compra e venda, tendo em vista que por determinação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), para compra desses medicamentos, é imprescindível a apresentação e retenção do receituário médico (MEDICINA S/A, 2021).

De acordo com a pesquisa, dentre os cinco ansiolíticos mais buscados na plataforma Consulta Remédios (2021), liderando a lista, está o Hemitartarato de Zolpidem, indicado para o tratamento da insônia, com aproximadamente 870 mil buscas. Na sequência, o medicamento indicado para depressão, Cloridrato de Fluoxetina, ocupa o segundo lugar procurado cerca de 807 mil vezes, conforme a plataforma. Em terceiro lugar, vem o medicamento Oxalato de Escitalopram, também indicado para depressão, apontando um total de 714 mil buscas. A seguir, a Sertralina, que possui a mesma utilidade, ocupa a quarta posição com 647 mil buscas e, por fim, o Clonazepam, fármaco indicado para o tratamento de transtornos de humor, chegou à quinta posição com 495 mil pesquisas (MEDICINA S/A, 2021).

Isso nos sugere o quanto os brasileiros têm sofrido com a alteração da saúde mental ao longo da pandemia. E esse cenário, alusivo a essa pesquisa, que demonstra o aumento em consultas de bula e/ou pelo preço dos medicamentos, tenciona-nos a pensar nos casos de automedicação, visto que a pessoa ao inferir através da bula que possa obter o tratamento para os seus sintomas, se sente decidida em consumir o medicamento, considerando que as informações, principalmente através da internet, hoje em dia estão cada vez mais acessíveis. Portanto, é essencial que os *sites* que fazem a divulgação dessas informações tenham supervisão dos órgãos de saúde competentes e alertas incisivos ao consumo inadequado dos mesmos.



Josélia Frade salienta em sua entrevista ao CFF (2020), que o acesso a essa grande quantidade de fármacos vêm da mudança na legislação durante a pandemia, com o objetivo de evitar a transição de pessoas aos atendimentos de saúde durante o isolamento e expõe que “Apesar da boa intenção, as mudanças no controle sanitário ocorreram sem uma discussão sobre o aumento do risco de disponibilização desse acesso sem orientação e acompanhamento” (CFF, 2020).

Sobre o uso correto desses medicamentos o presidente do CFF (2020), dá um alerta à população e informa que:

Como vivemos numa sociedade medicalizada, que acredita que a única forma de tratar as doenças é com medicamento, é muito importante a participação de todos no sentido de alertar sobre os riscos que envolvem a utilização de medicamento e o acesso facilitado a esses produtos (CFF, 2020).

Esses cuidados são de extrema importância, pois, essas práticas podem acarretar efeitos colaterais graves que podem prejudicar a saúde do indivíduo, no aumento de reações adversas, a diminuição da eficácia e a dependência, além de prejudicar nas suas atividades do dia a dia. Por isso, a disseminação de informações de modo correto se faz essencial para que a população se mantenha atualizada e possa seguir as orientações certas, como a procura por profissionais, evitando o crescimento nos danos causados pela pandemia e pelo isolamento social.

4. POSSÍVEIS MANEIRAS DE ENFRENTAR E MINIMIZAR O USO DE FÁRMACOS PARA SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA

A prática do autocuidado, terapia, redução no uso das redes sociais (como fonte de informação e na forma de prevenir o acesso a notícias catastróficas), atividades físicas e, também, possuir pessoas com que possam contar como uma rede de apoio são fatores essenciais para que haja a redução no uso de medicamentos, além de serem ações mencionadas por diversos pesquisadores.



Segundo Rufino *et al.* (2020), um fator que pode agravar a saúde mental das pessoas é a desinformação, principalmente, durante o período da pandemia. Com a rapidez com que hoje em dia se dissemina uma informação, bilhões de pessoas podem ter acesso a qualquer notícia em todo o mundo, desse modo, informações desnecessárias são criadas e publicadas, fazendo com que algumas pessoas possam fazer o uso de fármacos de modo equivocado e irracional.

Práticas que podem ser realizadas mesmo diante das limitações impostas pelo contexto da pandemia, podem auxiliar para que haja a diminuição no uso de medicamentos, bem como na promoção do bem-estar dessas pessoas. Esperidião *et al.* (2020) evidenciam em seu artigo que:

No Brasil, existe um canal de atendimento online exclusivo ao apoio à saúde mental de profissionais de Enfermagem, em virtude do COVID-19, coordenado pelo Conselho Federal de Enfermagem. É um serviço 24 horas, em que enfermeiros especialistas em saúde mental, de todo o Brasil, se disponibilizam voluntariamente para acolher e dar suporte emocional aos que sentirem necessidade de compartilhar suas aflições. Neste espaço de escuta, observa-se as mesmas queixas da população em geral, somadas aos riscos decorrentes do exercício profissional, que os coloca em condições de maior vulnerabilidade (ESPERIDIÃO *et al.*, 2020, p. 68).

Os males causados pela pandemia afetam todo e qualquer indivíduo. As práticas de autocuidado tendem a trazer benefícios às pessoas, de modo que mesmo com as adversidades que envolvem os aspectos psicológicos e sociais provenientes da pandemia e do isolamento social, podem oferecer momentos de bem-estar, segurança e tranquilidade, podendo abster-se, assim, do uso de medicamentos, principalmente, em casos imediatos e que não se tem prescrição médica naquele instante.

Sendo assim, no sentido de proporcionar possibilidades de tranquilidade em momentos de aflição, algumas práticas são eficazes a fim de reduzir as emoções negativas.



Resgatar atitudes simples para o bem viver, buscando mecanismos de auto suporte no contraponto das inquietações e receios vivenciados. Reconhecer e acolher as próprias limitações, ainda que possa trazer desconforto, é sem dúvida um bom começo e absolutamente saudável. Recomenda-se avaliar novas e ou conhecidas estratégias exitosas do próprio repertório existencial em situações de dificuldades com vistas a implementá-las. O movimento de introspecção, voltado ao autoconhecimento deve ser encorajado, para (re)descobrir o que é ou pode ser prazeroso no cotidiano, a despeito das mudanças na rotina em função do momento das restrições psicossociais. [...]

[...] De igual forma, as práticas integrativas e complementares em saúde, reconhecidas em suas ações junto ao Sistema Único de Saúde brasileiro, têm contribuído na promoção de saúde, qualidade de vida e equilíbrio entre mente, corpo e espírito. [...] Promover momentos de pausa ao longo do dia, para se perceber, respirar lenta e profundamente trazendo boa energia para o corpo e eliminando sensações desagradáveis são medidas igualmente saudáveis e desejáveis no cotidiano (ESPERIDIDÃO *et al.*, 2020, p. 69).

Dessa maneira, investir em afazeres prazerosos e tentar seguir uma rotina que seja exequível, mantendo bons hábitos como horário para prática de exercícios, serviços domésticos, dormir, trabalho e estudos, mesmo que em *home office*, favorece a autoestima e controla o cérebro em função da estabilização emocional.

Conforme uma pesquisa levantada pela Associação Brasileira de Medicamentos Isentos de Prescrição (Abimip), realizado em julho de 2020, publicado no *site* Veja Saúde, o estudo mapeou a mudança de alguns hábitos durante a pandemia entre pessoas com idade acima de 25 anos de todas as regiões do Brasil. A pesquisa aponta que 38% dos entrevistados disseram ter passado a cuidar mais do seu bem-estar mental. Sobre os cuidados com a saúde de forma geral, 30% têm intensificado essas ações, como melhorar as práticas de higiene pessoal e aprimorar na limpeza de casa. 29% das pessoas entrevistadas têm se alimentado melhor, 14% dizem ter se exercitado mais e 13% respondeu ter dormido melhor (TENORIO; LYRA, 2020).



Nesse sentido, é preciso que as pessoas sejam encorajadas a tomar atitudes e procurar auxílio e alternativas que possam oferecer-lhes bem-estar mental. Uma alternativa é manter informações saudáveis sobre as atuais condições vividas em seu entorno, que possam trazer segurança e que contribuam para a compreensão e condução da capacidade de gerenciar a higidez de maneira adequada buscando a melhor maneira de alcançar a qualidade de vida mesmo dentro de casa.

Por conseguinte, a junção de algumas dessas práticas citadas anteriormente, além de contribuírem para a saúde mental e, dessa maneira, ainda, colaborarem na prevenção da transmissão do vírus, como o caso da higienização, tem como forma auxiliar na diminuição do uso de medicamentos relacionados às doenças mentais, junto de algumas complicações que esses atos podem gerar. Tendo em vista que esses hábitos elevam o bem-estar emocional, o humor e, melhora a condição física, favorecendo para uma melhor compreensão de si em relação ao corpo e a mente.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo possibilitou enxergar em diferentes alçadas, diante de vários dados relevantes, os impactos causados pela pandemia da COVID-19 não somente nas esferas econômicas, sociais e físicas, mas especialmente ao que diz respeito à saúde mental dos brasileiros. Com a chegada da pandemia percebeu-se uma preocupação, também, em conter os casos de doenças psicológicas, sejam novas, regressas ou agravadas. Dessa forma, se viu um adoecimento secundário à COVID-19, às enfermidades mentais postas pelo isolamento social.

Entretanto, pudemos constatar as implicações causadas por esse cenário e, como resultado da nossa pergunta de pesquisa houve um aumento significativo no consumo de medicamentos para o alívio dos sintomas das doenças mentais que, por sua vez, levam a prejuízos ainda maiores. Contudo, apresentamos, também, como parte dos nossos resultados alguns hábitos que podem auxiliar no afastamento da utilização desses fármacos, com o intuito de proporcionar maior



bem-estar aos sujeitos acometidos pelas atribulações provocadas pelo distanciamento social, associado à proibição das atividades cotidianas, além de apresentar a existência de iniciativas que foram adotadas pelos órgãos de serviços de saúde pública para auxiliar na redução dos impactos causados pela pandemia correspondentes a saúde mental da população.

Nesse contexto, sabemos que com o avanço da vacinação, o isolamento social já foi bastante flexibilizado em todo país, no entanto, temos conhecimento, também, que a COVID-19 não foi erradicada, por isso, faz-se necessário à prevenção e o autocuidado, sobretudo, da saúde mental. Considerando que a pandemia tende a acarretar sequelas, principalmente, emocionais, de pessoas afetadas direta e indiretamente pelo vírus.

Assim, as medidas de prevenção e os esforços para que esse número de incidências à busca ao consumo medicamentoso possa ser cada vez mais escasso. E que a população possa buscar os serviços disponíveis e os profissionais adequados para alcançar o bem-estar emocional, bem como, alternativas saudáveis de restabelecimento da saúde mental.

REFERÊNCIAS

AQUINO, Maria Beatriz; SCARMIGLIAT, Karla. **Automedicação aumenta na pandemia e abuso pode causar danos à saúde.** [internet]. Faculdade de Medicina UFMG. Belo Horizonte, 2021. Disponível em: <https://www.medicina.ufmg.br/automedicacao-aumenta-na-pandemia-e-abuso-pode-cusar-danos-a-saude/>. Acesso em: 25 mar. 2022.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. **Atendimentos psiquiátricos no Brasil sofrem impactos da pandemia de covid-19.** Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: <https://www.abp.org.br/post/atendimentospsiquiatricos-no-brasil-sofrem-impacto-da-pandemia-de-covid-19>. Acesso em 21 mar. 2022.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde** [online]. 2020, v. 29, n. 04. ISSN 2237-9622. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>.



Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>. Acesso em: 21 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que é a Covid-19?** Abr. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus> Acesso em: 17 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Realidade imposta pela pandemia pode gerar transtornos mentais e agravar quadros existentes.** Out. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021-1/outubro/realidade-imposta-pela-pandemia-pode-gerar-transtornos-mentais-e-agravar-quadros-existentes>. Acesso em: 23 mar. 2022.

CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA. 2020. **Venda de medicamentos psiquiátricos cresce na pandemia.** Disponível em: <https://www.cff.org.br/noticia.php?id=6015&titulo=Venda+de+medicamentos+psiquiátricos+cresce+na+pandemia>. Acesso em: 23 mar. 2022.

CSSEGIS e Dados/COVID-19. **Repositório de dados COVID-19 do Centro de Ciência e Engenharia de Sistemas (CSSE) da Universidade Johns Hopkins.** Disponível em: <https://github.com/CSSEGISandData/COVID-19>. Acesso em: 17 mar. 2022.

ESPERIDIÃO, Elizabeth; FARINHAS, Marciana Gonçalves; SAIDEL Maria Giovana Borges. Práticas de autocuidado em saúde mental em contexto de pandemia. In: Esperidião E, Saidel M.G.B (Orgs.). **Enfermagem em saúde mental e COVID-19.** 2.ed. rev. Brasília, DF: Editora ABEn; 2020. p. 65-71. (Série Enfermagem e Pandemias, 4). Disponível em: <https://doi.org/10.51234/aben.20.e04.c09>. Acesso em: 24 mar. 2022.

IQVIA Inc. Sobre nós. Disponível em: <https://www.iqvia.com/pt-br/locations/brazil> Acesso em: 24 mar. 2022.

MEDICINA S/A. Busca por ansiolíticos e antidepressivos cresce mais de 100% na pandemia. Medicina S/A, 2021. Disponível em: <https://medicinasasa.com.br/busca-ansioliticos-antidepressivos/>. Acesso em: 24 mar. 2022.

MENICHELLI, Letícia Galloni; FREITAS, Lucas Rodrigueiro; GONZAGA, Rodrigo Vieira. Consumo de Psicoativos Lícitos Durante a Pandemia de Covid-19. **Revista Brasileira de Ciências Biomédicas** – Volume 2, 2021. Disponível em: <https://rbcbm.com.br/journal/index.php/rbcm/article/view/44>. Acesso em: 24 mar. 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Ministério da Saúde divulga resultados preliminares de pesquisa sobre saúde mental na pandemia;** 2020. Disponível em:



<https://www.canalsaude.fiocruz.br/noticias/noticiaAberta/ministerio-da-saude-divulga-resultados-preliminares-de-pesquisa-sobre-saude-mental-na-pandemia01102020>. Acesso em: 22 mar. 2022.

NOAL, Débora da Silva; PASSOS, Maria Fabiana Damasio; FREITAS, Carlos Machado. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. **Recomendações e Orientações em Saúde Mental e Atenção Psicossocial na COVID-19**. Brasília, 2020. Disponível em: https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/10/livro_saude_mental_covid19_Fiocruz.pdf. Acesso em: 25 mar. 2022.

OLIVEIRA, Fernanda Pinto Dantas; SANTOS, Fernando Maia Pereira; DALLAQUA, Bruna. 2021. **Consumo de psicotrópicos em meio a pandemia do Sars-CoV-2**. Pubsau, 7, a187, 2021. DOI: <https://dx.doi.org/10.31533/pubsau7.a187> Disponível em: <https://pubsau.com.br/revista/consumo-de-psicotropicos-em-meio-a-pandemia-do-sars-cov-2/> Acesso em: 24 mar. 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo**. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em: 24 mar 2022.

RUFINO, Paola da Silva; REGINATTO, Emanuele Luzzi; DIAS, Vitor Hugo Herreiro; SANTOS, Marindia Feliciano dos. **Influência da mídia sobre a população: estudo de caso sobre os medicamentos mais vendidos durante a pandemia de Covid-19 em três municípios da região norte de Mato Grosso**. In: Anais IV CONBRACIS - Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde, Campina Grande: Realize Editora, 2020. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/72214>. Acesso em: 23 mar. 2022.

SILVA, Hengrid Graciely Nascimento; SANTOS, Luís Eduardo Soares; OLIVEIRA, Ana Karla Sousa. **Efeitos da pandemia no novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades**. Journal of Nursing and Health, Vol. 10, n. 04, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/18677> Acesso em: 22 mar. 2022.

TENORIO, Goretti; LYRA, Thiago. **Autocuidado em Tempos de Pandemia**. Veja Saúde, 2020. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/especiais/autocuidado-em-tempos-de-pandemia/>. Acesso em: 25 mar. 2020.



APÊNDICE - REFERÊNCIA NOTA DE RODAPÉ

4. Informações obtidas através do *site* do Ministério da Saúde. Fonte: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus>.

5. Dados coletados em 17 de março de 2022. Fonte: <https://github.com/CSSEGISandData/COVID-19>.

6. A IQVIA é uma empresa multinacional americana que faz uso de informação, tecnologia, análises avançadas e expertise humana para ajudar seus clientes a impulsionar a área da saúde. Fonte: <https://www.iqvia.com/pt-br/locations/brazil>.

Enviado: Setembro, 2022.

Aprovado: Novembro, 2022.

¹ MBA em Marketing e Vendas, Pós-graduação em Psicogerontologia e Pós-graduação em Neuropsicologia; Graduação em Psicologia e Curso Superior Tecnólogo em Recursos Humanos. ORCID: 0000-0001-7454-6063.

² Pós-graduação em Farmácia Clínica e Hospitalar e Pós-graduação em Gestão em Saúde; Graduação em Farmácia. ORCID: 0000-0002-4635-503X.

³ Mestrado em Estudos Literários; Graduação em Letras. ORCID: 0000-0001-9228-4917.