

## Impact of Covid-19 on mental health

### O impacto da Covid-19 na saúde mental Impacto del Covid-19 en la salud mental

Claúdia Mara de Melo Tavares<sup>1</sup>

**ORCID:** 000-0002-8416-6272

**E-mail:** claudiamarauff@gmail.com

*1 Fluminense Federal University, RJ, Brazil*

Cuando menos lo esperábamos, el miedo a la muerte resurgió con toda su antigua fuerza. Hasta entonces, la mayor parte de la población mundial vivía una especie de sedación de los sentidos sobre los impactos de la miseria que provocó la economía global en la salud mental de las personas. Y en la era extrema de la globalización, cuando ya nos habíamos acostumbrado al consuelo ilusorio fomentado por la sociedad de consumo, surge un virus que nos despierta del dulce y cálido sueño capitalista.

La vulnerabilidad psíquica en la que vivimos en esta aldea global era, hasta entonces, negada y estigmatizada, aunque los indicadores de salud mental a nivel mundial, incluso antes de la pandemia, ya mostraban el abismo al que nos arrojamos como humanidad ante el desatino del modelo de sociedad patriarcal, productivista y capitalista. ¿Cómo mantenerse mentalmente sano ante el productivismo, el consumismo desenfrenado, la degradación ambiental y la pobreza extrema?

Los determinantes de la salud mental y los trastornos mentales incluyen no solo características individuales, sino también factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales. Y, por supuesto, la enfermedad no afecta a todas las personas de la misma forma y con la misma intensidad.

El impacto del nuevo coronavirus afectó el bienestar mental de todos, agravando los efectos de otra pandemia que la sociedad venía enfrentando durante años, pero que había sido silenciada por el estigma: la enfermedad mental. La carga de los trastornos mentales sigue aumentando en todo el mundo, con impactos significativos sobre la salud, los derechos humanos y la economía en todos los países<sup>(1)</sup>.

La pandemia de COVID-19 agravó los efectos de la enfermedad y los trastornos mentales como depresión, estrés, ansiedad y abuso de drogas. En Brasil, como en otros países, las poblaciones más vulnerables se han visto muy perjudicadas por los efectos destructivos de la

pandemia, que, a su vez, aumentan las desigualdades, exclusiones e inequidades sociales. Sin embargo, en Brasil la crisis se agrava aún más debido a la forma disfuncional en la que el gobierno actual le hace frente: negación, reducción de fondos para investigación científica y servicio público, ataque sistemático al Sistema Único de Salud (SUS) y deconstrucción de políticas públicas de apoyo a las poblaciones más pobres.

El aumento de síntomas psíquicos y trastornos mentales durante la pandemia ha sido muy significativo. Entre las posibles causas de este aumento se destacan: la acción directa del virus sobre el sistema nervioso central; experiencias traumáticas asociadas con la enfermedad o la muerte de personas cercanas; el estrés inducido por el cambio en la rutina debido a las medidas de distanciamiento social; cambios en las rutinas laborales o en las relaciones afectivas; la interrupción del tratamiento por dificultades de acceso al servicio, entre otros factores.

Además, la convivencia prolongada dentro del hogar aumentó el riesgo de desajustes en la dinámica familiar. A esto se suma la reducción de los ingresos y el desempleo, que agravan aún más la tensión entre los miembros de la familia. Y, también, la muerte de seres queridos en un corto período de tiempo, junto con la dificultad para realizar los rituales de despedida, dificultan la experiencia del duelo y evitan una adecuada resignificación de las pérdidas, aumentando el estrés<sup>(2)</sup>.

Los escenarios no son independientes. Es decir, una persona puede haber estado expuesta a varias de estas situaciones al mismo tiempo, lo que aumenta el riesgo de desarrollar o agravar los trastornos mentales existentes. Además, vivimos un momento de incertidumbre sobre el futuro, ya que no estamos exentos de enfrentar nuevas variantes o pandemias provocadas por otro tipo de virus. Y, al parecer, la desigualdad aumentará y los efectos nocivos de la globalización persistirán.

Las personas con trastornos mentales necesitan el apoyo de los servicios de salud y de asistencia social, y dicha atención aún no está garantizada para todos los que la necesitan, sin mencionar la mala calidad de la atención brindada. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la pandemia de COVID-19 ha interrumpido los servicios esenciales de salud mental en casi todos los países, mientras que la demanda de salud mental está aumentando.

La pandemia que afectó a toda la humanidad tuvo un fuerte impacto negativo en la salud mental de los profesionales de enfermería. Además de los graves efectos del COVID-19, estos profesionales han experimentado, desde que empezó la pandemia, carga de trabajo excesiva, riesgo de contagio, falta de Equipamiento de protección individual (EPI), presión de las organizaciones y la sociedad, aislamiento, discriminación/estigma, dilemas éticos en la realización de nuestros procedimientos, entre otras cosas. Dichas circunstancias desencadenaron: síndrome de *Burnout*, irritabilidad, estrés, trastornos de ansiedad, trastornos depresivos, automedicación, trastornos emocionales, impotencia, trastorno mental grave, trastornos del sueño, trastornos alimentarios, inseguridad y miedo de contagiar a los familiares; uso de drogas/medicamentos y muertes<sup>(3)</sup>.

Cabe destacar que, incluso antes de la pandemia, los profesionales de enfermería ya estaban experimentando muchos de estos problemas. Y, como, en este caso, la mayoría de los profesionales

son mujeres negras, se suman otros factores. Las mujeres asumen la responsabilidad y la mayor parte de las tareas domésticas y de cuidado. Además, en Brasil, las diferentes formas de violencia contra la mujer persisten y han aumentado, y las mujeres negras son las más afectadas por la violencia doméstica<sup>(4)</sup>.

Otro contexto relevante que nos afecta como educadores es la salud mental en el contexto universitario. ¿Cómo es la salud mental en nuestro entorno académico? ¿Cuál es el papel de la universidad y de cada uno de nosotros en la promoción de la salud mental de los estudiantes, los profesores, los empleados y la sociedad?

Vivimos, en el ámbito académico, un momento de productividad tóxica, sin espacio para la creación fuera de los modelos internacionales de producción de conocimiento. Nos hemos estado enfermando como practicantes del modelo cognitivo autolimitante de la comunidad científica, esto hace que la comunidad no se dé cuenta de que su capacidad para actuar sobre la realidad es mucho mayor de lo que dicho modelo presupone. La tecnociencia capitalista, enfocada en satisfacer los intereses de la economía global, muy bien diseñada y arraigada principalmente en los estudios de posgrado, compete con la experiencia tímida y aún embrionaria de la ciencia solidaria, basada en la perspectiva crítica de la educación y enfocada en satisfacer las necesidades colectivas. En nuestras aulas, vemos estudiantes de grado y posgrado con síntomas de ansiedad, angustia, depresión, desesperanza e ideación suicida, mientras que entre los profesores observamos depresión, irritabilidad, trastornos del sueño, agotamiento, ira, uso de tranquilizantes y otros síntomas.

La construcción de escenarios alternativos es fundamental para que podamos superar la crisis de capital manifestada por la pandemia. Nuestra vida interior pasa por la búsqueda de conocimiento/mercancía, nos deshumanizamos, nos sacrificamos y nos volvemos adictos al trabajo con orgullo; compulsivos, ansiosos y agitados con vanidad. Tampoco nos ubicamos en el espacio-tiempo y alienadamente soñamos con una existencia infinita. ¿Éramos saludables antes de la pandemia? ¿El mundo se está volviendo anormal?

Eternamente excluidos unos de otros, sin tiempo para cielos estrellados ni para pisar la tierra mojada. ¿Es posible experimentar la sensación de integración lejos de la naturaleza? Sin esa conexión con la Tierra, ¿es posible obtener la energía necesaria para desarrollar nuestros dones, habilidades y talentos naturales? ¡No es necesario! Disponemos de modelos, procesos, rutinas y protocolos que nos permiten producir un poco más, o mucho más, de lo mismo. Sin esa conexión con la Tierra, con las personas y con sus maravillosas diferencias, muchos planes y sueños desaparecerán porque no encontrarán la forma de manifestarse. Solo a través de la conexión con el otro y con la Tierra podemos mantener activa la capacidad de crear infinitamente.

¡Más que nunca, necesitamos humanizarnos! ¡Necesitamos saber cuidar! Cuidar el planeta, al otro, saber cuidarnos a nosotros mismos, nuestras emociones y nuestros afectos. Compartir sueños, imaginar el mañana, el devenir colectivo, sobrevivir ... ¿Estamos ante una nueva era? Probablemente sí.

Nos fuimos a dormir en un mundo, nos despertamos en otro. Es difícil explicar el sentimiento de extrañeza que estamos viviendo. El arte anticipa todo, pero no nos damos cuenta. En *La metamorfosis*<sup>(5)</sup>, Franz Kafka ya lo presentía. Una mañana, al despertar de sueños perturbadores, *Gregory Samsa* se encontró en la cama transformado en un insecto monstruoso. Al igual que el personaje, ante esta terrible Pandemia, el aislamiento social que impone y la lupa que pone sobre las desigualdades y sus efectos en la humanidad, aunque estemos muy contrariados, nos vemos obligados a enfrentar la realidad! ¿Cómo nos las vamos a arreglar? ¿Cómo podemos esperar una cura para lo que es esencialmente el resultado de lo que queremos en el mundo contemporáneo: consumir? ¿Qué salud mental se puede construir frente a la Pandemia, sus daños y predeterminaciones?

La empatía se convirtió en la palabra clave. Los tiempos de crisis también son tiempos de transformación. La pesadilla que vivimos colectivamente nos invita a adoptar otra forma de estar en el mundo, más empática. Necesitamos reconocer y aprender a aceptar que el otro existe y desea como nosotros, que tiene hambre y necesidades.

Vivimos al compás de la espera y la angustia. ¿Cómo será la humanidad después de pasar por esta experiencia de la pandemia? Este tiempo de extrañeza y asombro, nos lleva a pensar en nuestra fragilidad, a pensar en nuestra insuficiencia, interdependencia y en la muerte misma. Es una oportunidad para profundizar en la experiencia del autoconocimiento.

Y mientras esperamos y enfrentamos este enorme desafío existencial colectivo, debemos tener esperanza. Nuestra capacidad para enfrentarlo está relacionada con las limitaciones de los escenarios de vida, las experiencias laborales, el acceso a la atención y a la asistencia sanitaria, y las dificultades que impone la superposición de inequidades. Pero, más allá de eso, esta capacidad también está relacionada con los afectos, la creatividad humana y nuestra capacidad de decir sí a la vida, aun con sus problemas más duros e inusuales. A pesar de todo, es necesario mantener la esperanza y activarla a través de nuestra imaginación creativa.

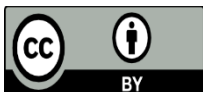
En la *Teoría de la Autopoiesis*, Maturana y Varela<sup>(6)</sup> describen que la humanidad tiene la capacidad de reconstruir el mundo y producirse continuamente a sí misma, pero la evolución solo proviene del cuidado. Sin amor y sin aceptar al otro con nosotros, no hay socialización, y sin ella, no hay humanidad. Cada individuo vivo es lo que él construye desde su percepción, es decir, desde su visión del mundo, al mismo tiempo que esa misma realidad también se retrotrae sobre el individuo, construyéndolo.

Más que nunca, necesitamos humanizarnos. Necesitamos saber cuidar y, sobre todo, saber cuidarnos a nosotros mismos, nuestras emociones y nuestros afectos. Las emociones vividas durante esta Pandemia pueden llevarnos a utilizar nuestro propio poder a favor de la vida a través de una "esperanza colectiva".

Compartir sueños, imaginar el mañana, el devenir colectivo, sobrevivir ... ¿Estamos ante una nueva era? Probablemente sí.

## REFERENCES

1. World Health Organization (WHO). Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID19 Outbreak [Internet]. [place unknown]: WHO; 2020 [Cited 2021 May 15]. Available from: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
2. Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). Pandemia de COVID-19 aumenta risco de suicídio [Internet]. Brasília (DF): OPAS; 2020 Set 10 [Cited 2021 May 15]. Available from: <https://www.paho.org/pt/noticias/10-9-2020-pandemia-covid-19-aumenta-fatores-risco-para-suicidio>
3. Ramos-Toescher AM, Tomaschewisk-Barlem JG, Barlem ELD, Castanheira JS, Toescher RL. Saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19: recursos de apoio. Esc Anna Nery [Internet]. 2020 [cited 2021 May 10];24(spe):e20200276. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-81452020000500503&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452020000500503&lng=en)
4. Wolff CS, Minella, LS, Lago MCS, Ramos, TRO. Pandemia na necroeconomia neoliberal. Rev Estud Fem [Internet]. 2020 [Cited 2021 May 10];28(2):e74311. Available from: <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2020v28n274311>
5. Kafka F. Metamorfose. São Paulo (SP): Coleção L & PM Pocket; 2001.
6. Maturana HR, Varela FJ. A árvore do conhecimento: as bases biológicas da compreensão humana. São Paulo (SP): Palas Athena; 2010.



Copyright © 2021 Online Brazilian Journal of Nursing

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License CC-BY, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. This license is recommended to maximize the dissemination and use of licensed materials.