

Artigo

**PANDEMIA DA COVID 19: IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**

**COVID PANDEMIC 19: IMPLICATIONS FOR HEALTH AND QUALITY OF LIFE**

Ana Karla Bezerra da Silva Lima<sup>1</sup>

Gabrielle Morgana Rodrigues dos Santos<sup>2</sup>

Gilvânia Marinete de Santana<sup>3</sup>

Iandra Camila da Silva Souza<sup>4</sup>

Maria do Socorro Bezerra Queiroz de Araujo<sup>5</sup>

Adenilson da Silva Gomes<sup>6</sup>

**RESUMO** – A pandemia causada pelo novo coronavírus (Covid 19) chegou inesperadamente no contexto social mundial e brasileiro, provocando a tomada de decisões oficiais quanto a medidas de prevenção ao seu agente etiológico. Para tal, foi necessário adotar formas de precaução e controle da nova infecção, como o distanciamento social e a execução apenas de serviços considerados essenciais. Essa nova forma de se relacionar ocasionou prejuízos incomensuráveis, principalmente em relação à saúde mental e espiritual. Urge, pois, além das medidas oficiais, a necessidade de utilização de estratégias de enfrentamento que promovam o relaxamento, como terapias voltadas para a saúde mental e espiritual afim de otimizar a qualidade de vida. Este artigo

---

<sup>1</sup> Bacharel em Enfermagem. Especialista em LIBRAS. Mestre em Saúde Coletiva pela UNISANTOS, Santos/SP.

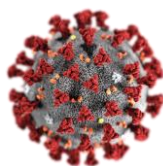
<sup>2</sup> Bacharel em Enfermagem. Especialista em Nefrologia. Mestranda em Enfermagem pelo PPGEnf- UFPE, Recife/PE.

<sup>3</sup> Licenciada em Ciências Biológicas. Mestre em Engenharia Biomédica. Doutora em Ciências Biológicas pelo PPGCB-UFPE, Recife-PE.

<sup>4</sup> Bacharelanda em Enfermagem pela Faculdade Santíssima Trindade (FAST), Nazaré da Mata/PE.

<sup>5</sup> Bacharel em Psicologia. Especialista em Saúde Pública. Mestranda em Saúde Coletiva pela UNISANTOS, Santos/SP.

<sup>6</sup> Bacharel em Enfermagem. Mestre em Saúde Coletiva pela UFPE-CAV. Enfermeiro sanitaria na Secretaria Estadual de Saúde.



**Artigo**

buscou realizar uma reflexão crítica a respeito desta temática, enfatizando-a como um problema emergente e urgente para a realização de análises e intervenções de saúde.

**Palavras-chave:** Coronavírus; Pandemia; Estratégias de Enfrentamento; Qualidade de Vida

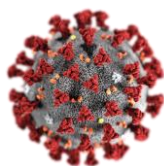
**ABSTRACT** - The pandemic caused by the new coronavirus (Covid 19) arrived unexpectedly in the global and Brazilian social context, causing official decisions to be made regarding preventive measures for its etiological agent. To this end, it was necessary to adopt forms of precaution and control of the new infection, such as social detachment and the execution of only services considered essential. This new way of relating has caused immeasurable losses, especially in relation to mental and spiritual health. Therefore, in addition to official measures, there is an urgent need to use coping strategies that promote relaxation, such as therapies aimed at mental and spiritual health in order to optimize quality of life. This article sought to carry out a critical reflection on this theme, emphasizing it as an emerging and urgent problem for carrying out health analyzes and interventions.

**Keywords:** Coronavirus. Pandemic. Coping Strategies. Quality of Life.

## INTRODUÇÃO

A preocupação com a proteção contra a contaminação com o novo coronavírus (covid-19), e as implicações decorrentes da pandemia que se instalou no Brasil a partir de fevereiro de 2020 motivou o desenvolvimento de pesquisas sobre essa temática. Como forma de contenção do vírus foi preciso adotar medidas oficiais consideradas necessárias, afim de proteger a população dessa doença. Alguns seguimentos sociais interpretaram de forma positiva, mas algumas populações reagiram negativamente e relutou para se submeter as medidas de proteção impostas (SOUZA et al., 2020).

O fato é que no quinto mês de decurso da pandemia e, apesar de todas as medidas profiláticas que foram tomadas, até o presente momento os casos acumulados têm aumentado de forma expressiva. A indisponibilidade de uma vacina que imunize as pessoas contra o vírus, como também e um medicamento eficaz no tratamento da doença são agravantes dessa situação. Assim, a população sofreu com a situação, exibindo



PANDEMIA DA COVID 19: IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

DOI: [10.29327/224587.1.1-4](https://doi.org/10.29327/224587.1.1-4)

Páginas 51 a 60

**Artigo**

elevados níveis de estresse, depressão e sofrimento mental e espiritual (DÍAZ-NARVÁEZ et al., 2020).

Este artigo buscou realizar uma reflexão crítica a respeito desta temática, enfatizando-a como um problema emergente e urgente para a realização de análises e intervenções de saúde. Ao refletir acerca da referida temática, é possível despertar a motivação para contribuir com algo que leve o leitor a cuidar de sua saúde física, mental e espiritual, integral e holisticamente, bem como das pessoas e dos grupos de sua rede social.

## **MÉTODOS**

Este artigo foi desenvolvido mediante a execução de uma revisão de literatura para obter um panorama de possíveis reflexões a serem realizadas durante a discussão do mesmo. Para levantar informações foi feita uma busca nas bases de dados literárias, optando por escolher a Medline, Scopus, Cinahl, Lilacs, e Web of Science.

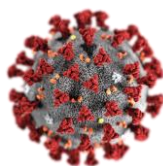
Para obtenção dos estudos nas referidas bases fez-se uso dos descritores em ciências da saúde (DeCS) e suas combinações na língua portuguesa e inglesa com os operadores booleanos AND e OR: Infecções por Coronavírus, Qualidade de Vida e Pandemia.

Após a leitura dos materiais selecionados através do título, analisou-se mais detalhadamente o conteúdo de 10 artigos. As informações adquiridas após apreciação do material foram agrupadas em 04 categorias temáticas para melhor desenvolvimento da discussão e reflexão.

## **DESENVOLVIMENTO E DISCUSSÃO**

### **A mudança inesperada**

As instituições brasileiras sejam as industriais, comerciais, educacionais, construção civil, transporte, hotelaria entre tantas outras, iniciaram o ano com suas atividades funcionando normalmente, apesar de notícias que veiculavam nos meios de comunicação, informando sobre a existência de uma doença viral altamente contagiosa, que surpreendeu a todos massacrando a população da China, da Itália, dos Estados Unidos e de outros países. Tratava-se de uma pandemia causada pela doença COVID – 19, que



PANDEMIA DA COVID 19: IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

DOI: [10.29327/224587.1.1-4](https://doi.org/10.29327/224587.1.1-4)

Páginas 51 a 60

## Artigo

tinha como agente patógeno causador o SARS-CoV2, surpreendendo e espalhando pânico nas populações (SOUZA et al., 2020).

Havia informações de que essa enfermidade tinha iniciado na China, que passou a ser considerada como primeiro país vitimado pela mesma. A reação tentando explicar a origem dessa doença manifestou-se levantando as primeiras hipóteses as quais estavam relacionadas com atividades de produção, manipulação e comercialização de produtos alimentícios expostos no mercado livre. No entanto, tais hipóteses não foram confirmadas nem descartadas. Foram muitas as explicações dadas pelos meios de comunicação, gerando pânico, promovendo quarentenas e o distanciamento social gerando consequências. Na verdade, a ciência não dispunha ainda de evidências confiáveis para determinar a origem dessa patologia, seus fatores determinantes e o porquê do surgimento em determinado país e sua expansão de forma pandêmica. Qual seria a razão de tudo isso? (SOUSA et al., 2020).

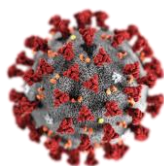
No atual contexto social, a população mundial, sobretudo a brasileira, viveu um momento crítico em sua trajetória histórica, em decorrência da pandemia gerada pela COVID 19. Cidadãos de todos os seguimentos sociais: políticos, econômicos, educacionais, culturais e religiosos, todos os grupos familiares, trabalhistas e demais categorias foram surpreendidos e atingidos de forma incidirosa por essa pandemia, que causou diversos estragos em termos socioeconômicos. Diante desse contexto surge a seguinte pergunta: A população estava preparada para enfrentar essa mudança brusca e repentina?

### O “novo normal” e a “tempestade de informações”

Em março de 2020, o Ministério da Saúde do Brasil, através da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e da Gerência Geral de Tecnologia de Produtos para a Saúde propõem as resoluções ANVISA nº 776/20 e 777/20, regulamentando a produção e importação de produtos destinados ao enfrentamento da pandemia provocada pela COVID-19 e a realização de testes rápidos para diagnóstico dessa patologia.

Ainda para o enfrentamento, o Ministério da Saúde adotou as orientações da Organização Mundial de Saúde – OMS, determinando o isolamento social e medidas de higiene e profilaxia. Inúmeros dispositivos legais foram instituídos no Brasil, regulamentando o uso de luvas e máscaras em estabelecimentos que possuíam alto fluxo populacional (BRASIL, 2020b; BRASIL, 2020c).

Foi regulado o controle na fabricação e exposição à venda de produtos antissépticos ou sanitizantes, bem como, a desinfecção de pessoas em ambientes públicos



## Artigo

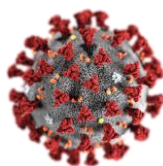
e hospitalares. A população foi alertada quanto ao aumento da exposição tóxica por uso intensificado de álcool a 70% e produtos de limpeza. A fabricação e a importação de equipamentos para suporte respiratório foram normatizados pelo Ministério da Saúde e distribuídos em ampla escala para as Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde. (BRASIL, 2020a). A inquietação que surge a partir desse contexto é: A população foi devidamente informada dessas medidas? Qual a percepção das pessoas em relação a essas e tantas outras recomendações de higiene e profilaxia?

Assim, as empresas de comunicação: a imprensa falada e escrita, a televisão e as redes de comunicação na internet não cessaram de dar informações, sob a tônica do sensacionalismo, divulgando notícias nem sempre verídicas e confiáveis, alimentando cada vez mais o pânico causada pela pandemia. Mesmo assim, as informações veiculadas necessitavam de confiabilidade e comunicação de forma a contribuir para as pessoas tomarem decisões conscientes e adotarem comportamentos positivos para proteção contra a Covid-19 (SANTOS et al., 2020). Então, de que forma essas informações jornalísticas poderiam ser repassadas e quais as estratégias poderiam contribuir para dirimir as dúvidas de maneira sutil?

### Criticidade da situação

Além de prejuízos causados no âmbito econômico e social o pânico causou graves problemas à saúde das pessoas, particularmente, à saúde mental e espiritual da população brasileira, independente de raça, cor, idade, gênero, religião, ideologia ou classe social. Cada sujeito que viveu a experiência da pandemia teve seu próprio modo de sofrimento decorrente do impacto dessa situação, da perda de familiares e amigos, do medo de contaminação, da insegurança quanto a sintomas sentidos ou absorvidos pelo indivíduo em meio ao pânico. Oportuno se faz lembrar que o ser humano é um complexo biológico, psicológico, social, cultural e espiritual; sendo assim, entendemos que a experiência vivenciada demandou muito mais cuidados com nossa saúde, principalmente, quanto às dimensões que fogem do âmbito físico e fisiológico. Penando nisso: Quem sofre com a doença, o físico ou o psicológico?

Quantas pessoas jovens, adultas e idosas sentiram os sintomas apontados como sendo causados pela COVID 19, no entanto, ao serem testadas nada foi confirmado, sendo um resultado proveniente do estresse intenso, o sofrimento mental e espiritual? Não se tem noção da dimensão do sofrimento mental e espiritual das pessoas durante o decorrer da pandemia. O que sabemos é que há muita dificuldade de relaxamento e de organização intelectual.



**Artigo**

Além da pandemia explícita evidenciada por todos os meios de comunicação, que se tornou tão assustadora e temerosa, houve a pandemia do silêncio, caracterizada por medos e receios embutidos devido ao distanciamento social, haja vista que o ser humano ao perder seu poder gregário se torna indefeso e oprimido. Tal pandemia silenciosa transmitida de forma inaparente comprometeu a saúde mental e espiritual de todos, provocando estragos invisíveis (CURY, 2002).

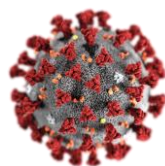
Tantas pessoas morreram e muitas outras tiveram sua saúde e qualidade de vida comprometidas mesmo sendo equiparadas nos tempos atuais com arcabouço tecnológico na área da saúde. Foram muitas perdas, sofrimento e prejuízos. Em meio a tantos recursos tecnológicos de ponta e a toda uma construção científica, por que a humanidade não reagiu em tempo hábil?

**Estratégias de enfrentamento e qualidade de vida**

No atual contexto dessa pandemia a ansiedade invadiu o ser humano e atropelou a saúde mental e espiritual. Ao que tudo indica foi preciso “desacelerar” através do uso de práticas de relaxamento que pudessem aliviar os esforços mentais envidados na luta contra os efeitos deletérios provocados pela doença. Nesse momento, foi perceptível o uso da fé.

Percebe-se que o brasileiro tem muita fé em Deus e religiosidade, o que alimenta sua espiritualidade. Possa ser que essa forma de conduta seja benéfica, pois já é visto que a ciência vem mostrando o poder da oração para aumentar a produção de endorfina no organismo de quem reza. A endorfina tem uma potente ação analgésica e ao ser liberada, promove a sensação de bem-estar, conforto, melhor estado de humor e alegria, consequentemente, ajudando a relaxar (SANTOS et al, 2020).

Em estado de relaxamento, “o coração não precisa bater tão rapidamente, o sangue não precisa ser bombeado tão vigorosamente. A respiração pode ser mais lenta e profunda e os músculos relaxados, exigindo menos sangue” (BENSON; STARK, 1998, p. 116). Estes mesmos autores (médicos) descrevem fatos ocorridos quando acompanhavam pacientes em estado de estresse: Um pós-operatório em que após a cirurgia a senhora referia dores intensas e nenhum analgésico os aliviava. Um profissional de Enfermagem colocou-se ao lado, segurando a mão daquela senhora e disse: Agora vamos rezar a Nossa Senhora que vai segurar sua mão comigo, você vai relaxar. Poucos instantes ela adormeceu e quando acordou já não sentia mais dores. Foi um milagre, ou a oração promoveu o relaxamento?





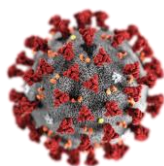
## Artigo

Esses dois médicos relataram o ocorrido com uma criança que gritava de dores na cabeça, há muito tempo, o que vinha atrapalhando o relacionamento dela com outras crianças e prejudicando o aprendizado na escola. Médicos e pais desse menino decidiram orar por 20 minutos a cada turno, e durante o tempo em que rezavam a criança adormecia, aos poucos foi melhorando e após algumas semanas de oração ela estava inteiramente curada. Após o relato deste e de tantos outros fatos vem a conclusão dos autores: “Provavelmente a expectativa do auxílio divino atua da mesma forma que a expectativa em relação a algum medicamento, procedimento ou cuidado (...) A mera crença de que a religião ou Deus faz bem à saúde pode ser suficiente para produzir efeitos salutares” (BENSON; STARK, 1998, p. 144).

A experiência da pandemia causada pela COVID 19 evidenciou a necessidade de cuidarmos de nossa espiritualidade, como afirma Lima (2002, p. 12): “A espiritualidade está imbricada na concretude da convivência humana”. Houve a conveniência de cuidar de nossa saúde espiritual, principalmente em momentos de fragilidade como foi evidenciado pelo contexto desafiador, ameaçados por uma doença grave, com prenúncios de morte. Nesse sentido, a assistência espiritual exige do ser humano o entendimento de que: “nossas angústias, as doenças, o medo e a desesperança são reflexos da dimensão espiritual ‘não desenvolvida, distorcida ou totalmente recalcada’ (LIMA, 2002, p 12)”.

Sob essa perspectiva, acredita-se que a oração é um instrumento de defesa contra as doenças de ordem mental e espiritual, assim, com fulcro nas afirmações de Santo Afonso de Ligório: “Quem reza tem uma qualidade de vida melhor que aquele que não reza”, sendo que a oração é parte integrante da espiritualidade do sujeito. Conforme Lucchetti (2011, p. 159-167) *apud* Balbinotti (2017): “A espiritualidade integra o comportamento do indivíduo ao longo de seu ciclo existencial, pois envolve o seu pensar, sentir, conceber, a fé e o acreditar (...), eis que procura oferecer respostas voltadas a amenizar os medos, ansiedades e ameaças a que todos estão sujeitos, especialmente da morte” (BALBINOTTI, 2017, p.17).

Foi visto, também, um cenário onde as pessoas puderam ocupar sua mente com a produção científica, aproveitando o distanciamento para escrever, para produzir textos que estavam inconclusivos ou para iniciar outros textos que gostariam de fazer. A história da humanidade evidencia a necessidade que o homem sempre teve em se expressar de diversas maneiras, além da verbal como forma de registrar acontecimentos e sentimentos, evidenciando o forte laço que sempre existiu entre a humanidade e seus impressos. Por meio da escrita evidencia-se a importância da expressão de sentimentos e quão frutífera pode ser a investigação de seus significados. A atividade da escrita funciona de forma a preencher um vazio, ajudando o indivíduo a desprender-se de angústias, libertar



**Artigo**

sentimentos, ou como uma jornada de autorreflexão e autoconhecimento (OLIVEIRA, 2019).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A pandemia provocada pela Covid-19 gerou uma série de instabilidades de diversas ordens. Porém, foi visto mediante as reflexões trazidas ao longo desse estudo que o ser humano precisou desenvolver um potencial de reinvenção de suas práticas de enfrentamento a situações desafiadoras.

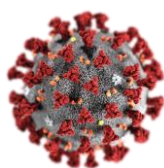
O ser humano, independente de gênero, idade, condição social ou outro qualquer fator de classificação que venha a determiná-lo como integrante dos seguimentos sociais, é um complexo inseparável de dimensões: biológicas, psicológicas, culturais e espirituais implícitas na condição de saúde/doença e qualidade de vida. Isso implica que a doença diagnosticada como patologia, não pode ser tratada exclusivamente em sua dimensão física, pois ela repercute nas demais dimensões do ser humano. Os aspectos psicológicos e espirituais da pessoa e dos grupos em que ela está inserida precisam ser levados em consideração.

No contexto da pandemia bem como em qualquer outro momento com potencial capacidade de causar perturbação social é preciso não se deixar ser dominado pela emoção. Para tal é preciso utilizar estratégias que promovam o relaxamento e trate de aspectos dos âmbitos psicológico e espiritual. Dependendo do sentido que cada um de nós dê a sua vida, isso contribuirá no nível de impacto causado por situações estressantes. Estratégias de enfrentamento servirão ainda para auxiliar a tomada de decisões de forma sensata e propícia afim de promover uma otimização na qualidade de vida do indivíduo.

## **REFERÊNCIAS**

BALBINOTTI, H. B. F. A importância da Espiritualidade no Envelhecimento. **Revista Memorialidades**. v. 14, n. 27. Salvador, 2017.

BENSON, H; STARK, M. **Medicina espiritual**: o poder essencial da cura. Rio de Janeiro: Campus-Elsevier, 1998.





**Artigo**

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Resolução da Diretoria Colegiada nº 350 de 19/03/2020**. Brasil: ANVISA, 2020a. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/legislacao#/visualizar/416311>>. Acesso em: 13 jul 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Resolução nº 776 de 18/03/2020**. Brasil: ANVISA, 2020b. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/CCIVIL\\_03/Portaria/Resolucao%20n%C2%BA%20776-ANVISA.htm](http://www.planalto.gov.br/CCIVIL_03/Portaria/Resolucao%20n%C2%BA%20776-ANVISA.htm)>. Acesso em: 13 jul 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Resolução nº 777 de 18/03/2020**. Brasil: ANVISA, 2020c. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/CCIVIL\\_03/Portaria/Resolucao%20n%C2%BA%20777-ANVISA.htm](http://www.planalto.gov.br/CCIVIL_03/Portaria/Resolucao%20n%C2%BA%20777-ANVISA.htm)>. Acesso em: 13 jul 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Painel Coronavírus**. Brasil: Ministério da Saúde, 2020d. Disponível em: <<https://covid.saude.gov.br/>>. Acesso em: 13 jun 2020.

CURY, A. J. **Você é Insostituível**. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.

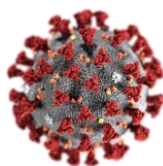
DÍAZ-NARVÁEZ, V. et al. Qual é a curva que melhor explica o crescimento de casos confirmados da COVID-19 no Chile? **Revista Latino-Americana de Enfermagem**. v. 28, junho-2020. Disponível em: <[https://www.scielo.br/pdf/rlae/v28/pt\\_0104-1169-rlae-28-e3346.pdf](https://www.scielo.br/pdf/rlae/v28/pt_0104-1169-rlae-28-e3346.pdf)>. Acesso em: 30 jun 2020.

LIMA, C. B. IN: HUF, Dulce Dirclair. **A Face Oculta do Cuidar**: Reflexões sobre a assistência espiritual em Enfermagem. Rio de Janeiro: Mondian, 2002.

MINISTÉRIO DA SAÚDE/ANVISA/GGTPS, Wikipédia (2020). Disponível em: <[www.temasensaude.com](http://www.temasensaude.com)>. Acesso em: 31 maio 2020.

OLIVEIRA, R. T. S. et al. A escrita como processo terapêutico. **Revista Temas em Saúde**, v. 19, n. 6, ISSN 2447-2131 João Pessoa: Carlos Bezerra de Lima, 2019. p. 306-32.

SANTOS, P. et al. O médico da família e o COVID-19. **Rev Port Med Geral Fam**. v. 36, p. 100-2, 2020. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpmgf/v36n2/>>



# Temas em Saúde

ISSN 2447-2131

João Pessoa, 2020

Edição especial COVID-19

## Artigo

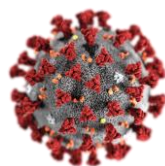
v36n2a01.pdf>. Acesso em: 13 jul 2020.

SOUSA, G. J. B. et al. Estimação e predição dos casos de COVID-19 nas metrópoles brasileiras. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**. v. 28, junho-2020.

Disponível em: < [https://www.scielo.br/pdf/rlae/v28/pt\\_0104-1169-rlae-28-e3345.pdf](https://www.scielo.br/pdf/rlae/v28/pt_0104-1169-rlae-28-e3345.pdf)>.

Acesso em: 30 jun 2020.

SOUZA, C. T. V. et al. Cuidar em tempos da COVID-19: lições aprendidas entre a ciência e a sociedade. **Cadernos de Saúde Pública**. v. 36, n. 6, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/csp/v36n6/1678-4464-csp-36-06-e00115020.pdf>>. Acesso em: 30 jun 2020.



PANDEMIA DA COVID 19: IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

DOI: 10.29327/224587.1.1-4

Páginas 51 a 60