

CAPÍTULO 5

AS CICATRIZES INVISÍVEIS DA COVID-19: IMPACTOS DURADOUROS NA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR



<https://doi.org/10.22533/at.ed.781112524035>

Data de aceite: 06/05/2025

Mateus Alfredo Duarte

Universidade de Rio Verde - Campus
Formosa
Formosa – GO

Leandro Navarro Queiroz

Universidade de Rio Verde - Campus
Goianésia
Goianésia - GO

Paulo Eduardo Guedes Dornelles

Universidade de Rio Verde - Campus
Formosa
Formosa – GO

<https://orcid.org/0009-0003-7152-3837>

Juliana Rezende Soares

Universidade de Rio Verde - Campus
Goianésia
Goianésia - GO

Arthur Freitas Vasco

Universidade de Rio Verde - UNIRV
Formosa – GO

Marcelo Henrique Pereira Pinto

Universidade de Rio Verde - Campus
Goianésia
Goianésia - GO

Luiz Paulo Leite Ferreira

Universidade de Rio Verde – Campus
Formosa
Formosa – GO

Valderi Pires da Silva

Universidade de Rio Verde - Campus
Goianésia
Goianésia - GO

Marco Antônio Ferreira Silva

Universidade de Rio Verde - Campus
Goianésia
Goianésia - GO

Maria Eduarda da Silva Ramos

Universidade de Rio Verde - Campus
Goianésia
Goianésia - GO

Giovanna Gianni de Oliveira Lacerda

Universidade de Rio Verde – Campus
Goianésia
Goianésia - GO

Paulo Henrique Siqueira

Universidade de Rio Verde - Campus
Goianésia
Goianésia - GO

RESUMO: A pandemia de COVID-19 trouxe desafios sem precedentes para a saúde mental e o bem-estar, expondo desigualdades sociais e estruturais que amplificaram seus impactos psicológicos. Entre os grupos mais afetados, incluem-se estudantes universitários, crianças, mulheres e profissionais de saúde, que enfrentaram uma série de dificuldades psicológicas e sociais durante e após a pandemia. Este estudo teve como objetivo revisar criticamente a literatura sobre os impactos psicológicos duradouros da COVID-19, com ênfase em populações vulneráveis, além de identificar estratégias eficazes para mitigar tais efeitos. Realizou-se uma revisão de literatura abrangente nas bases de dados PubMed e SciELO, considerando artigos publicados entre 2021 e 2024. Os descritores utilizados incluíram “COVID-19”, “saúde mental”, “impactos psicológicos” e “bem-estar”. Foram incluídos artigos em português e inglês, priorizando estudos de livre acesso e revisões de literatura, além de estudos empíricos e longitudinais. Os resultados indicaram um aumento significativo nos índices de ansiedade, depressão, burnout e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Estudantes sofreram devido ao ensino remoto e ao isolamento social, enquanto crianças e adolescentes enfrentaram impactos negativos em seu desenvolvimento emocional e social. Mulheres relataram maiores índices de sofrimento mental, atribuídos às responsabilidades acumuladas durante a pandemia. Entre os profissionais de saúde, os altos níveis de burnout estavam associados à sobrecarga de trabalho e à falta de suporte adequado. Por outro lado, intervenções como suporte comunitário, programas de relaxamento e tecnologias emergiram como soluções eficazes para mitigar esses impactos. Este estudo destaca a urgência de políticas públicas inclusivas e intervenções direcionadas para grupos vulneráveis, reforçando a necessidade de estratégias integradas e sustentáveis. A compreensão das “cicatrizes invisíveis” deixadas pela COVID-19 é fundamental para desenvolver abordagens que promovam resiliência e mitiguem os efeitos psicológicos de crises sanitárias futuras.

PALAVRAS-CHAVE: COVID-19, saúde mental, impactos psicológicos, bem-estar, resiliência.

THE INVISIBLE SCARS OF COVID-19: LASTING IMPACTS ON MENTAL HEALTH AND WELL-BEING

ABSTRACT: The COVID-19 pandemic posed unprecedented challenges to mental health and well-being, exposing social and structural inequalities that amplified its psychological impacts. Among the most affected groups were university students, children, women, and healthcare professionals, who faced a range of psychological and social difficulties during and after the pandemic. This study aimed to critically review the literature on the long-term psychological impacts of COVID-19, with an emphasis on vulnerable populations, and to identify effective strategies to mitigate these effects. A comprehensive literature review was conducted using the PubMed and SciELO databases, considering articles published between 2021 and 2024. Keywords included “COVID-19,” “mental health,” “psychological impacts,” and “well-being.” Articles in English and Portuguese were included, prioritizing open-access studies, literature reviews, empirical, and longitudinal studies. The findings indicated a significant increase in anxiety, depression, burnout, and post-traumatic stress disorder (PTSD). Students suffered due to remote learning and social isolation, while children and adolescents faced negative impacts on their emotional and social development. Women reported higher levels of mental distress attributed to accumulated responsibilities during the

pandemic. Healthcare professionals experienced elevated burnout levels associated with work overload and inadequate support. On the other hand, interventions such as community support, relaxation programs, and technology-based solutions emerged as effective means to alleviate these psychological impacts. This study highlights the urgency of inclusive public policies and targeted interventions for vulnerable groups, reinforcing the need for integrated and sustainable strategies. Understanding the “invisible scars” left by COVID-19 is essential to develop approaches that promote resilience and mitigate the psychological effects of future health crises.

KEYWORDS: COVID-19, mental health, psychological impacts, well-being, resilience.

INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19, declarada emergência de saúde pública pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2020, trouxe impactos profundos e duradouros em diversos aspectos da vida humana, transcendendo as implicações físicas do vírus (Basheti et al., 2023). Além dos desafios imediatos de conter a disseminação da doença e tratar seus efeitos clínicos, emergiram questões complexas relacionadas à saúde mental e ao bem-estar, que permanecem evidentes mesmo na era pós-pandêmica. Estudos destacam que o isolamento social, as restrições de mobilidade e as mudanças abruptas nos modos de vida exacerbaram transtornos psicológicos como ansiedade, depressão e distúrbios do sono, afetando grupos específicos de maneira desproporcional (Moreira et al., 2021). Além disso, o impacto cumulativo desses fatores ampliou as desigualdades existentes, colocando em evidência questões estruturais que demandam maior investigação e resposta eficaz (Gaudenzi, 2021).

Entre os grupos mais vulneráveis, estudantes universitários e crianças em idade escolar enfrentaram desafios significativos. A transição para o aprendizado remoto, a perda de interações sociais presenciais e a incerteza sobre o futuro acadêmico e profissional impuseram uma carga psicológica elevada aos estudantes, contribuindo para taxas alarmantes de ansiedade e depressão (Wang et al., 2020). Por outro lado, crianças vivenciaram a interrupção abrupta de rotinas escolares, acompanhada por mudanças nos padrões de interação social e adaptação a novas demandas acadêmicas após a reabertura das escolas. Esses impactos foram intensificados por fatores culturais, sociais e econômicos, como descrito em estudos brasileiros que ressaltam as desigualdades estruturais que amplificaram o sofrimento psíquico durante a pandemia (Gaudenzi, 2021). A esses fatores, somaram-se os desafios de acesso limitado à saúde e à educação de qualidade, agravando as dificuldades enfrentadas por famílias de baixa renda (Pavani et al., 2021).

Estudos recentes revelam que a saúde mental de populações vulneráveis continua sendo impactada mesmo após a normalização parcial das atividades sociais e econômicas. Condições como transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), esgotamento emocional e

sentimentos persistentes de isolamento indicam que as “cicatrizes invisíveis” deixadas pela pandemia podem se prolongar por anos (Wang et al., 2022). Esses impactos estendem-se às dinâmicas familiares, onde o aumento do estresse financeiro e emocional agravou conflitos internos, ampliando a vulnerabilidade psicológica (Shi et al., 2024). Ademais, fatores socioeconômicos e o suporte social desempenharam papéis cruciais na modulação desses efeitos, evidenciando desigualdades preexistentes que foram amplificadas durante a crise (Shi et al., 2024). Por exemplo, estudantes de famílias de baixa renda enfrentaram dificuldades adicionais, como acesso limitado às tecnologias necessárias para o ensino remoto, aumentando os impactos psicológicos negativos (Pavani et al., 2021).

Ademais, a pandemia revelou disparidades de gênero e a vulnerabilidade de grupos específicos, como mulheres e profissionais de saúde, que frequentemente relataram níveis mais altos de ansiedade, depressão e burnout. Essas desigualdades foram exacerbadas pela carga de trabalho e pela pressão psicológica imposta por condições laborais adversas e pela ausência de suporte adequado (Schmidt et al., 2020; Moreira et al., 2021). Crianças e adolescentes também foram afetados de maneira singular, com efeitos profundos em seu desenvolvimento emocional e social (Pavani et al., 2021; Gaudenzi, 2021). Nessa população, as lacunas no acesso a serviços de suporte educacional e psicológico durante a pandemia exacerbaram as dificuldades, comprometendo o desempenho escolar e o bem-estar geral (Gaudenzi, 2021).

No entanto, várias intervenções foram implementadas para mitigar esses efeitos. Estratégias como telemonitoramento, jogos virtuais e técnicas de relaxamento muscular mostraram-se eficazes e de baixo custo, destacando-se como alternativas viáveis para o cuidado em saúde mental durante a crise (Moreira et al., 2021). Programas de intervenção escolar e comunitária, focados em promover resiliência e bem-estar, também ganharam destaque como medidas preventivas importantes (Faro et al., 2020). A pandemia também acelerou a discussão sobre a importância de uma abordagem integrada e multidisciplinar para abordar os impactos psicológicos de crises sanitárias globais (Faro et al., 2020). Essa abordagem reconhece a necessidade de envolver diferentes setores da sociedade para garantir soluções inclusivas e sustentáveis.

Diante desse contexto, este estudo tem como objetivo revisar criticamente a literatura sobre os impactos duradouros da COVID-19 na saúde mental e no bem-estar, com ênfase em populações vulneráveis, como estudantes e crianças. Busca-se compreender os principais fatores de risco e proteção, bem como identificar lacunas no conhecimento que possam orientar políticas públicas e intervenções futuras. Além disso, busca-se avaliar as estratégias existentes para mitigar os impactos psicológicos e propor soluções adaptadas a diferentes contextos socioculturais. Ao explorar as “cicatrizes invisíveis” deixadas pela pandemia, espera-se contribuir para o desenvolvimento de abordagens mais inclusivas e eficazes no enfrentamento das consequências psicológicas deste evento histórico.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, tendo como objetivo revisar criticamente a produção científica sobre os impactos psicológicos da pandemia de COVID-19 na saúde mental e bem-estar. As pesquisas foram realizadas nas bases de dados PubMed e SciELO, ambas reconhecidas pela alta qualidade e relevância dos artigos na área da saúde. Foram considerados artigos publicados entre 2021 e 2024, com foco em estudos recentes que refletem os últimos avanços e discussões sobre o tema. As palavras-chave utilizadas incluíram termos como “COVID-19”, “saúde mental”, “impactos psicológicos” e “bem-estar”, além de combinações desses termos com operadores booleanos como “AND”, com o objetivo de refinar os resultados.

Os critérios de inclusão abrangeram artigos disponíveis em português e inglês, estudos que abordassem revisões de literatura, estudos longitudinais e empíricos focados nos impactos psicológicos da COVID-19. Além disso, foram incluídos apenas artigos de livre acesso ou que possuíssem resumos suficientes para avaliação inicial. Artigos fora do intervalo de tempo especificado ou que não abordassem diretamente o tema proposto foram excluídos. As buscas foram conduzidas utilizando combinações de descritores com operadores booleanos e, em seguida, os títulos e resumos foram analisados para verificar a relevância em relação ao tema. Os artigos selecionados foram revisados na íntegra.

Os dados extraídos dos artigos incluídos foram organizados em categorias temáticas, permitindo uma análise qualitativa do conteúdo. Os resultados foram interpretados à luz da literatura existente, buscando identificar tendências e lacunas no conhecimento, contribuindo para uma compreensão mais abrangente dos impactos psicológicos da pandemia de COVID-19.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os achados da revisão de literatura destacaram que a pandemia de COVID-19 teve impactos psicológicos profundos e duradouros em diversas populações, com ênfase em grupos vulneráveis, como estudantes universitários, crianças e adolescentes, mulheres e profissionais de saúde. Estudos indicaram um aumento significativo nos níveis de ansiedade, depressão, estresse pós-traumático (TEPT) e burnout durante e após a pandemia (Moreira et al., 2021; Schmidt et al., 2020). Entre os estudantes, a transição para o ensino remoto e o isolamento social contribuíram para um aumento das dificuldades psicológicas, além de comprometer o desempenho acadêmico (Pavani et al., 2021). Crianças e adolescentes também foram amplamente afetados, com impacto negativo em seu desenvolvimento emocional e social, especialmente em contextos de vulnerabilidade socioeconômica (Gaudenzi, 2021).

Os resultados reforçam que a pandemia de COVID-19 ampliou desigualdades preexistentes e introduziu novos desafios para a saúde mental em nível global. As condições impostas pela pandemia, como isolamento social, incerteza econômica e interrupção de rotinas, geraram uma crise de saúde mental de proporções sem precedentes (Moreira et al., 2021; Schmidt et al., 2020). A vulnerabilidade de grupos específicos, como estudantes, crianças e profissionais de saúde, é particularmente preocupante. Por exemplo, o ensino remoto revelou a necessidade de maior infraestrutura tecnológica e suporte emocional para estudantes, especialmente aqueles de baixa renda (Pavani et al., 2021). Crianças e adolescentes enfrentaram dificuldades significativas em seu desenvolvimento social e emocional, destacando a importância de intervenções direcionadas para esse público (Gaudenzi, 2021).

Os profissionais de saúde, especialmente aqueles na linha de frente, enfrentaram altos níveis de esgotamento emocional devido à sobrecarga de trabalho e às condições adversas de trabalho, resultando em elevados índices de burnout (Schmidt et al., 2020). A ênfase na saúde mental dos profissionais de saúde também é crítica, dada a carga psicológica gerada pela pandemia. Estudos demonstram que a falta de suporte adequado, aliada às condições de trabalho desafiadoras, exacerbou os níveis de burnout e esgotamento emocional (Schmidt et al., 2020). Por outro lado, as intervenções comunitárias e tecnológicas emergiram como soluções viáveis e acessíveis para minimizar os impactos psicológicos da pandemia. O uso de técnicas de relaxamento, jogos virtuais e programas de suporte emocional demonstraram potencial para fortalecer a resiliência e melhorar o bem-estar mental (Faro et al., 2020).

Mulheres frequentemente relataram maiores impactos psicológicos, atribuídos às responsabilidades adicionais durante a pandemia, como cuidados familiares e trabalho remoto (Gaudenzi, 2021). Além disso, crianças e adolescentes também enfrentaram dificuldades significativas em seu desenvolvimento social e emocional, destacando a importância de intervenções direcionadas para esse público (Gaudenzi, 2021). Nessa população, as lacunas no acesso a serviços de suporte educacional e psicológico durante a pandemia exacerbaram as dificuldades, comprometendo o desempenho escolar e o bem-estar geral (Gaudenzi, 2021).

Apesar dos avanços, ainda existem lacunas significativas no entendimento das consequências de longo prazo da pandemia na saúde mental. Políticas públicas mais inclusivas e uma abordagem multidisciplinar são essenciais para abordar essas questões de forma abrangente e equitativa.

CONCLUSÃO

A revisão de literatura evidenciou os impactos generalizados e desiguais da pandemia de COVID-19 na saúde mental e bem-estar. Grupos vulneráveis, como estudantes, crianças, mulheres e profissionais de saúde, foram desproporcionalmente afetados, destacando a urgência de intervenções específicas e inclusivas. As descobertas apontam para a necessidade de fortalecer o suporte comunitário, promover programas de saúde mental acessíveis e implementar políticas públicas que mitiguem as desigualdades ampliadas pela pandemia. Além disso, é crucial continuar investigando os efeitos de longo prazo e desenvolver estratégias para aumentar a resiliência frente a futuras crises sanitárias globais. Ao explorar as “cicatrizes invisíveis” deixadas pela pandemia, este estudo contribui para a compreensão e enfrentamento das consequências psicológicas deste evento histórico.

REFERÊNCIAS:

- BASHETI, Iman A. et al. Avaliando ansiedade e depressão entre estudantes pós-COVID-19: explorando fatores de associação. **Psychology Research and Behavior Management**, p. 1797-1810, 2023.
- FARO, André et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de psicologia (Campinas)**, v. 37, p. e200074, 2020.
- GAUDENZI, P.. **Cenários brasileiros da Saúde Mental em tempos de Covid-19: uma reflexão**. SciELO Preprints, 2021. DOI: 10.1590/SciELOPreprints.1739. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/1739>. Acesso em: 3 abr. 2025.
- MOREIRA, W. C.; SOUSA, K. H. J. F. ; SOUSA, A. R. de; SANTANA, T. da S. ; ZEITOUNE, R. C. G.; NÓBREGA, M. do P. S. de S. . **Intervenções em saúde mental em tempos de COVID-19: scoping review**. SciELO Preprints, 2020. DOI: 10.1590/SciELOPreprints.1007. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/1007>. Acesso em: 3 abr. 2025.
- PAVANI, Fabiane Machado et al. Covid-19 e repercussões na saúde mental: uma revisão narrativa da literatura. **Revista gaúcha de enfermagem** , v. esp, pág. e20200188, 2021.
- SCHMIDT, Beatriz et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia (campinas)**, v. 37, p. e200063, 2020.
- SHI, Hui. The effect of social support on home isolation anxiety and depression among college students in the post-pandemic era: the mediating effect of perceived loss of control and the moderating role of family socioeconomic status. **Frontiers in Public Health**, v. 12, p. 1288848, 2024.
- WANG, Chen et al. Um novo surto de coronavírus de preocupação global para a saúde. **The lancet** , v. 395, n. 10223, p. 470-473, 2020.
- WANG, Xing et al. Anxiety, depression, and PTSD among college students in the post-COVID-19 era: a cross-sectional study. **Brain sciences**, v. 12, n. 11, p. 1553, 2022.