

**PROJETO DE INTERVENÇÃO: O JOVEM E A ANSIEDADE:
ASPECTOS NEGATIVOS EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19
THE YOUNG AND ANXIETY:
NEGATIVE ASPECTS IN COVID-19 PANDEMIC TIMES**

David Rego Oliveira Junior¹

Wiltamara Lacerda De Moura²

Apolonia Maria Tavares Nogueira³

1-Médico. Pós-graduando em Saúde da Família pela UFPI. Trabalha como Médico da Estratégia de Saúde da Família em uma Unidade Básica de Saúde em Pinheiro – Maranhão.

E-mail: davijace@hotmail.com

2-Orientadora. Pediatra, Tutora do Curso de Especialização em Saúde da Família e Comunidade-NUEPES/UFPI. E-mail: wiltamaralacerda@gmail.com

3-Co-orientadora. Nutricionista, Mestrado em Nutrição pela Universidade Federal de Pernambuco E-mail: nogueiranut@hotmail.com

RESUMO

Introdução: Observa-se o expressivo número de jovens entre 19 a 29 anos que apresentam sintomas relacionados ao aumento da ansiedade como angústia, preocupação e apreensão. **Objetivo:** relacionar o aumento da ansiedade na população jovem com a instauração da pandemia da covid-19 e elaborar um projeto de intervenção que vise solucionar essa situação-problema que acontece com frequência na Unidade Básica de Saúde em Pinheiro no Maranhão. **Metodologia:** Realizou-se pesquisa bibliográfica na internet, consultando artigos em jornais, livros e revistas científicas, sobre o tema. Posteriormente, elaborou-se um plano operativo a ser desenvolvido na comunidade no prazo total de seis meses através da definição de metas a serem alcançadas de acordo com os objetivos específicos pré-determinados. **Considerações Finais:** A pandemia da Covid-19 afetou a saúde mental dos jovens causando ansiedade. As ações estratégicas de promoção da saúde tiveram seu alcance presencial prejudicado, uma vez que, devido às regras de isolamento ou

distanciamento social a quantidade de pessoas acompanhadas fisicamente foi expressamente afetada, contudo, a elaboração de ações estratégicas como a criação e divulgação de panfleto educativo sobre a Covid-19 e a saúde mental visam proporcionar resultados positivos na redução da ansiedade nessa população, sendo a educação em saúde fundamental neste momento de pandemia.

Descritores: Jovens. Ansiedade. Pandemia da Covid-19.

ABSTRACT

Introduction: There is a significant number of young people between 19 and 29 years old who present symptoms related to increased anxiety, such as anguish, concern and apprehension. **Objective:** to relate the increase of anxiety in the young population with the establishment of the pandemic of the covid-19 and to elaborate an intervention project that aims to solve this problem situation that happens frequently in the Basic Health Unit in Pinheiro in Maranhão. **Methodology:** Bibliographic research was carried out on the internet, consulting articles in newspapers, books and scientific magazines on the subject. Subsequently, an operational plan was developed to be developed in the community within a total period of six months through the definition of goals to be achieved according to specific predetermined objectives. **Final Considerations:** The Covid-19 pandemic affected the mental health of young people causing anxiety. Strategic health promotion actions had their face-to-face impact impaired, since, due to the rules of isolation or social distance, the number of people physically monitored was expressly affected, however, the elaboration of strategic actions such as the creation and dissemination of an educational pamphlet about Covid-19 and mental health aim to provide positive results in reducing anxiety in this population, and health education is fundamental in this pandemic moment.

Descriptors: Young people. Anxiety. Covid-19 Pandemic.

INTRODUÇÃO

A cidade de Pinheiro fica localizado no Estado do Maranhão e o total da população recenseada é de 78.162 mil pessoas com estimativa de crescimento prevista para 2020 de cerca de 7,18% ou o equivalente a 83.777 mil pessoas.

Apresenta média densidade demográfica com 51,7 habitantes por km² e pode ser considerada uma cidade com desigualdades sociais e econômicas. Em 2018 a taxa de população ocupada foi de 6,4% e a maioria desta população possui renda mensal de até 2.0 salários mínimos decorrente do comércio.⁽¹⁾

A taxa de escolarização do município é de 96,6% para indivíduos com faixa etária entre 06 e 14 anos. Quanto ao acesso a saneamento básico as taxas são de 49,3% de esgotamento sanitário adequado, 28,7% de vias públicas arborizadas, 1,7% de vias públicas urbanizadas⁽¹⁻²⁾.

Pinheiro apresenta indicadores de saúde que são característicos de áreas vulneráveis, como por exemplo, mortalidade infantil e internações por diarreia altas, sendo, respectivamente iguais a: 17,91 óbitos por cada mil nascidos vivos (2017) e 1,8 por cada mil habitantes (2016)⁽²⁾.

Outros indicadores são descritos no quadro abaixo e podem ser utilizados como parâmetros para melhor compreensão das desigualdades que a cidade apresenta.

Quadro 1 - Indicadores de saúde da cidade de Pinheiro/MA

INDICADORES	ANO DE 2014	ANO DE 2018
Taxa Bruta de Mortalidade	4,9	5,3
Taxa de Mortalidade Neonatal	13,2	16,5
Taxa de Mortalidade Pós Neonatal	4,2	0,6
Taxa de Mortalidade Menor de 5 anos	18	19,5
Número de Morte Materna	69,3	122,1

Fonte: Secretaria Municipal de Saúde de Pinheiro – MA, 2019.

É possível notar um aumento na taxa de mortalidade, principalmente neonatal, menor de 5 anos e morte materna entre os anos de 2014 e 2018 e uma diminuição na taxa de mortalidade pós neonatal e infantil.

A Unidade Básica de Saúde (UBS) onde atuo, fica localizada na zona urbana e consta com uma equipe tradicional incompleta composta por um médico, uma enfermeira, uma vacinadora, uma técnica de enfermagem, uma recepcionista, uma digitadora, um porteiro, uma auxiliar de serviços gerais e 12 Agentes Comunitários em

Saúde (ACS). Esta unidade de saúde é um polo regional e dispõe de uma rede ampla de apoio na própria cidade.

O atendimento aos usuários acontece de segunda a sexta-feira no período de 08:00 às 18:00 horas. As consultas médicas são de acordo à livre demanda de segunda a quinta-feira. As doenças prevalentes observadas na comunidade jovem e adulta nessa unidade são: Doenças Crônicas Não Transmissíveis e Saúde Mental, com maior busca de consulta geral de jovens, gestantes e idosos. Até novembro de 2020 são dois casos de gestantes com sífilis, um de Tuberculose, um caso de dengue, e 527 casos de hipertensão, 136 diabetes mellitus.

De maneira geral é possível dizer que a pandemia causada pelo novo Coronavírus (Covid-19) estremeceu o mundo e sua chegada ao Brasil foi marcada por impactos sociais e econômicos desencadeadas pela necessidade de atuação dos órgãos sanitários no sentido de estabelecer normas de contenção do vírus. Tais medidas incluem distanciamento social, uso obrigatório de máscaras em locais públicos e manutenção de hábitos de higiene pessoal (lavagem das mãos em especial), etc. ⁽³⁾.

Com uma população de mais de 210 milhões de habitantes o Brasil contabiliza até o momento cerca de 174 mil mortes pela Covid-19, situação que justifica a preocupação percebida em toda a população. O Estado do Maranhão conta com uma população aproximada de sete milhões de pessoas e total de casos acumulados de 2.740 mil por cada 100 mil habitantes e 61 óbitos/100 mil habitantes. A cidade de Pinheiro apresenta no mesmo período (de março a 02 de dezembro 2020) 2.163 mil casos acumulados e 37 óbitos acumulados ⁽⁴⁾.

Nesse contexto, e partindo da observação direta realizada durante consulta clínica individual na unidade de saúde no período de março a dezembro de 2020, constata-se, empiricamente, que sete em cada dez indivíduos atendidos na UBS relataram aumento da ansiedade, afirmação que requer um estudo adequado para melhor correlação entre a pandemia e o aumento da ansiedade em jovens. Nesse entendimento é possível associar que o tema da Covid-19 contribuiu para o aumento de busca por atendimento médico com a queixa subjetiva de sensação de “angústia”, “preocupação”, “medo”, “ansiedade”.

A ansiedade pode ser definida como um estado de angústia, preocupação e/ou apreensão. [...] frequentemente acompanhado de outras queixas mentais [...], ou físicas, que são parte de um mecanismo considerado normal que reflete a tentativa de “luta” ou “fuga” do indivíduo de uma situação significativamente ameaçadora ⁽⁵⁾.

O aumento expressivo de jovens com faixa etária entre 19 e 29 anos que relatam pensamento de medo, insônia e irritabilidade excessivos acompanhados de palpitações e tremores sustenta a problemática do trabalho que é: a prevalência da ansiedade em jovens brasileiros entre 19 e 29 anos.

Tendo em vista tal problemática, o presente estudo tem como objetivo geral relacionar o aumento da ansiedade na população jovem com a instauração da pandemia da covid-19. Os objetivos específicos são: identificar pacientes jovens com sintomas de ansiedade atendidos na unidade de saúde; promover a qualidade dos serviços de saúde e o fortalecimento do SUS através da integração ensino/serviço e comunidade; e propor o enfrentamento das necessidades identificadas por meio ações de educação permanente em saúde no curto, médio e longo prazo.

REVISÃO DA LITERATURA

“A ansiedade é o estresse mental que as pessoas sofrem por conta de tentarem prever resultados desagradáveis no futuro”. Decorre também da “previsão de ameaças potenciais”, bem como está associada à “resposta exagerada para uma circunstância danosa sob um ponto de vista subjetivo”, tem duração longa sendo prejudicial ao poder de julgamento e na tomada de decisões, variando subjetivamente em cada indivíduo de acordo à “magnitude, força e regularidade.” ⁽⁷⁾.

Nesse sentido a ansiedade é analisada como prejudicial à saúde emocional de todos e os jovens estão sofrendo em decorrência dos possíveis cenários pós-pandemia.

Reforçando o exposto “o sintoma ansiedade refere-se a um estado de angústia, preocupação e/ou apreensão.” É um problema frequente, desencadeado por inúmeras situações e que não repercutem funcionalmente, portanto, não é considerado um transtorno ou patologia ⁽⁶⁾.

O sinônimo adequado para ansiedade é *apreensão*. Essa é uma sensação que não configura “transtorno psiquiátrico”, ou seja, pode ser considerada uma reação comum do indivíduo ao experimentar algumas situações do dia a dia, como falar em público, expectativa para datas importantes, entrevistas de emprego, vésperas de provas, exames de saúde entre outras ⁽⁵⁾.

Seguindo o raciocínio do autor, a ocorrência dessas situações, potencialmente “ameaçadoras”, podem desencadear a ansiedade e apresentar sinais mentais e físicos.

Ansiedade pode ser definida como um estado de angústia, preocupação e/ou apreensão. É um sentimento frequentemente acompanhado de outras queixas mentais, como pensamentos excessivos, medos intensos, insônia e irritabilidade, ou físicas, como palpitações cardíacas, tremores e parestesias periféricas ou perto da boca. [...] mediante ameaça significativa tendemos a ficar ansiosos. De fato, a ansiedade pode ser benéfica, pois aumenta nosso nível de vigilância e prontidão para enfrentar desafios ⁽⁵⁾.

Como exposto, alguns sinais mentais e físicos caracterizam o quadro de ansiedade. A que se observar o relato do paciente de preocupações excessivas com determinados temas, a dificuldade de concentração, a irritabilidade e a sensação de não viver no mundo real podem vir acompanhados de alterações físicas como palpitações, coração acelerado, taquicardia, sudorese, tremores, fadiga, falta de ar, tensão, etc. ⁽⁵⁾.

“A ansiedade propriamente dita traduz o sentimento de apreensão [,] entretanto, tem seu aspecto positivo já que aumenta o estado de alerta frente aos problemas da vida” ⁽⁵⁾.

Nesse contexto e diante das notícias amplamente divulgadas nos mais diversos tipos de mídias e veículos de comunicação constata-se a realidade da pandemia em 2020, podendo-se atribuir o aumento nos casos dos problemas de saúde mental ao momento de pandemia partindo do pressuposto de que a rápida disseminação do novo Coronavírus por todo o mundo trouxe incertezas e muitos questionamentos.

Estudo aponta que jovens em idade escolar e universitários sofrem [...] demandas em saúde mental das restrições sociais e interpessoais em face da vivência

do isolamento social provocado pela pandemia. E acrescentou ainda que a ansiedade é considerada um dispositivo fundamental à adaptação do ser humano à vida cotidiana, salientando que, no contexto da atual pandemia, as restrições sociais e incertezas das informações veiculadas sobre a COVID-19 podem provocar sintomas psicossomáticos ⁽⁶⁾.

Isto posto, e de maneira geral, pode-se relacionar as mudanças trazidas pela pandemia da Covid-19 na rotina diária ao aumento da sensação de ansiedade, de inquietude, de preocupação. A expectativa sobre questões relacionadas ao desenvolvimento social e econômico, tanto da coletividade quanto do indivíduo, pode afetar a saúde mental.

A preocupação durante a pandemia com a saúde mental da população é percebida pelos esforços da Saúde Pública já que os problemas decorrentes da magnitude da doença podem afetar a capacidade de enfrentamento da crise por parte da sociedade ⁽⁸⁾.

O enfrentamento mencionado é a resposta que o indivíduo e a coletividade dão frente à pandemia da Covid-19 e envolve termos como: quarentena, isolamento, distanciamento, e outras ações que limitaram as conexões face a face e as interações sociais rotineiras, o que também pode consistir em um estressor importante nesse período.

Nesse sentido se considera importante mencionar a prática de algumas estratégias para proteger a saúde mental e sobreviver à pandemia:

[...] Investir em *exercícios e ações* que auxiliem na redução do nível de estresse agudo (meditação, leitura, exercícios de respiração, entre outros mecanismos que auxiliem a situar o pensamento no momento presente, bem como estimular a retomada de experiências e habilidades usadas em tempos difíceis do passado para gerenciar emoções durante a epidemia) ⁽⁸⁾.

Todas as recomendações do MS visam prevenção, controle e mitigação da Covid-19 e buscam promover saúde física e mental à população. Instruções desde o início da pandemia incluem hábitos de higiene pessoal (lavagem das mãos com sabão ou uso de álcool em gel), distanciamento mínimo de 1 metro quando estiver em locais

públicos ou de convivência social, utilização de máscara, etc. Os doentes ou suspeitos de Covid-19 devem procurar uma UBS ou UPA ⁽⁹⁾.

Um dos motivos de apreensão percebido na população jovem está relacionado à fonte de renda. a taxa de desemprego no Brasil no primeiro trimestre de 2020 foi de 14,6% e observado como um fator de melhoria de qualidade de vida, a perda da renda ou a sua diminuição traz preocupação com o futuro e pode contribuir para o aumento da ansiedade numa população economicamente ativa que bruscamente tem sua rotina modificada pelas regras necessárias ao controle da transmissão do vírus ⁽¹⁰⁾.

Para auxiliar esses jovens no controle das crises de ansiedade é fundamental destacar o papel desempenhado pela equipe multiprofissional da atenção primária em saúde:

A APS deve contar, preferencialmente, com um bom leque de intervenções psicossociais de baixa intensidade, como grupos de psico educação e atividade física orientada. Estas atividades podem ser conduzidas por quaisquer profissionais de uma Unidade Básica de Saúde (UBS). Além disso, psicólogos deveriam trabalhar com a implantação de intervenções de alta intensidade, como psicoterapia cognitivo-comportamental individual e em grupos[...] em nível comunitário ⁽⁶⁾.

Enfim, é notório os impactos negativos causados pela covid-19 em todo o mundo, bem como sua repercussão na saúde mental dos jovens. A saúde pública busca desenvolver e aplicar ações estratégicas que minimizem os impactos na saúde mental da população através da rede primaria de atenção.

METODOLOGIA

O presente estudo desenvolveu-se após a verificação do expressivo número de jovens que buscavam atendimento na Unidade Básica de Saúde Matriz. A partir da observação direta realizada durante consulta clínica individual na referida UBS no período de março a dezembro de 2020, constata-se, empiricamente, que sete em cada dez indivíduos atendidos na UBS relataram aumento da ansiedade, afirmação que requer um estudo adequado para melhor correlação entre a pandemia e o aumento da ansiedade em jovens. Nesse entendimento é possível associar que o tema da Covid-

19 contribuiu para o aumento de busca por atendimento médico com a queixa subjetiva de sensação de “angústia”, “preocupação”, “medo”, “ansiedade”.

Para acompanhamento e monitoramento das ações desenvolvidas visando o controle da ansiedade nos jovens durante a pandemia sugerimos a realização de reuniões com a equipe de saúde com duração de 15 minutos em intervalos de 15 dias com a apresentação de relatório simplificado do total de pacientes com ansiedade e discussão da evolução dos jovens.

Outra sugestão de monitoramento inclui encontro com os jovens participantes do estudo e para que estes sejam avaliados, quinzenalmente, durante 06 meses, respeitando as regras sanitárias vigentes para o controle da pandemia da Covid-19. Tais avaliações deverão acontecer mediante entrevista pré-elaborada no plano operativo, para identificação da ansiedade.

Após o período de pandemia da Covid-19 recomenda-se avaliar as ações a cada mês de forma presencial nas reuniões do grupo de apoio com os pacientes ansiosos participantes, análise de relatórios do e-SUS; conversas com a equipe de saúde e apresentação dos resultados expostos poderá ser de forma oral.

Quadro 1: Plano Operativo

Situação problema	OBJETIVOS	Metas/Prazos	Ações/Estratégias	Responsável
AUMENTO DA ANSIEDADE	Identificar jovens com sintomas de ansiedade atendidos na unidade de saúde;	Promoção da melhoria dos sintomas da ansiedade entre 80% dos jovens atendidos na UBS no período de 03 meses.	Busca ativa em prontuários médicos; no e-SUS; criação de formulário, a ser utilizado nas consultas, para captação de informações.	Agentes comunitários em saúde + Médico + Enfermeiro
	Promover a qualidade dos serviços de	Prevenção e controle da COVID-19	Elaboração e entrega de material informativo (folheto)	Médico

NA POPULAÇÃO O JOVEM EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID- 19	saúde e o fortalecimento do SUS através da integração ensino/serviço e comunidade;	entre 80% dos jovens no período de 06 meses ou enquanto durar a pandemia.	contendo informações atualizadas do MS sobre formas de contenção do vírus e reforço das boas práticas de higiene.	+ Enfermeiro
	Propor aos jovens o enfrentamento das necessidades identificadas por meio de ações de educação permanente.	Execução e avaliação de 100% das ações estratégicas no período de 06 meses.	Realização de campanha de saúde nas principais avenidas da cidade para a conscientização dos jovens sobre prevenção da Covid-19 e o controle da ansiedade. Acompanhamento de jovens ansiosos através de consultas médicas e de enfermagem. Encaminhamento de pacientes com ansiedade persistente/grave para consulta especializada	Todos os profissionais da estratégia e saúde da família. Psicólogo Psiquiatra

Fonte: própria.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Há que se considerar que devido à pandemia da covid-19 as ações estratégicas de promoção da saúde tiveram seu alcance presencial prejudicado, uma vez que,

devido às regras de isolamento ou distanciamento social a quantidade de pessoas acompanhadas fisicamente foi expressamente afetada.

As perspectivas de implementação do projeto envolvem as dificuldades encontradas nas aplicações das formas terapêuticas de controle da ansiedade, e ações como a prática de esporte ao ar livre, a socialização, e tantas outras opções que podem proporcionar alívio da tensão trazida pela ansiedade foram restritas ao ambiente doméstico.

Entretanto, observa-se que a mesma pandemia que limita o indivíduo pode ser vista como uma oportunidade de interiorização e enfrentamento da ansiedade em tempos de crise da Covid-19. Assim, tal enfrentamento tornou-se urgente e fundamental para a manutenção da saúde de modo geral, e pode estar relacionada com a capacidade de resposta individual e coletiva.

No que diz respeito ao jovem, as estratégias de promoção de saúde através da educação, visam equilibrar os sentimentos exagerados relacionados à Covid-19, como o medo, a angústia, a insônia, a irritabilidade, entre outros, e assim, refletir no aumento do bem-estar de um grupo maior através de acompanhamento clínico humanizado oferecido pela UBS, bem como indicação de necessidade de atenção especializada (psicólogos e psiquiatras) quando pertinente.

REFERÊNCIAS:

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pinheiro. Disponível em <<https://cidades.ibge.gov.br/>>. Acesso em 01 de dezembro de 2020a.
2. Instituto Brasileiro de Geografia E Estatística (IBGE). Desemprego. Disponível em <<https://www.ibge.gov.br/>>. Acesso em 01 de dezembro de 2020b.
3. Ministério da Saúde. Coronavírus. Covid-19. Como se proteger? Disponível em <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>. Acesso em 03 de dezembro 2020a.
4. Ministério da Saúde. Dados sobre a covid-19 no Brasil. Disponível em <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>. Acesso em 03 de dezembro 2020b.
5. Flávio D S. Ansiedade e estresse. In: GUSSO, G.; LOPES, J. M. C.; DIAS, L. C. (Ed.). *TRATADO DE MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE*. [e-book] Porto Alegre: Artmed, 2019. Cap 239. p. 6206-6231.
6. Raimundo A M T *et al.* Saúde mental das juventudes e COVID-19: discursos produtores do webcuidado educativo mediados na webrádio. *Revista Nursing*, v. 23, 270, 2020.
7. Laura D. Ansiedade: o melhor guia para superar a dor, depressão e medo. Tektime, 2019.

⁸. André F et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. Estud. psicol. (Campinas), Campinas, v. 37, e200074, 2020.

⁹. Ministério da Saúde. Painel Coronavírus. Disponível em <<https://covid.saude.gov.br/>>. Acesso em 03 de dezembro 2020c.

¹⁰. Instituto Brasileiro de Geografia E Estatística (IBGE). Desemprego. Disponível em <<https://www.ibge.gov.br/>>. Acesso em 01 de dezembro de 2020.