

Narrativas do Sofrimento Psíquico de Mulheres na Pandemia da Covid 19

Narrativas de la Angustia Psicológica de las Mujeres em la Pandemia de Covid 19

Narratives of the Psychological Distress of Women in the Covid Pandemic 19

Adelma do Socorro Gonçalves Pimentel

Maria de Nazareth Rodrigues Malcher O. Silva

Resumo: O texto reflete sobre narrativas de mulheres com o objetivo de conhecer as percepções dos impactos à saúde emocional de adultos, ante a expectativa de acometimento pelo Corona vírus. Pesquisa qualitativa narrativa, com mulheres adultas, convidadas por meio do *Facebook* a responderem um formulário on-line, com análise descritivo percentual e qualitativa pela inspiração fenomenológica hermenêutica da linguagem. Os resultados mostram que a vida de todos os gêneros foi afetada pela COVID-19, mas é relevante a compreensão do cenário da saúde mental de mulheres, pois não pode se dar apenas por enfoques biologizantes, de signos psicopatológicos, mas por abordagem complexa de dimensões e interdisciplinar. Foi relevante identificar sintomas psicossomáticos e compreender consequências psicológicas, emocionais e interpessoais em mulheres, neste cenário atual, que pode contribuir na elaboração de planos de intervenção para políticas públicas.

Palavras-chave: Mulheres. Covid 19. Sofrimento psíquico.

Resumen: El texto trata sobre narrativas de mujeres con el fin de comprender las percepciones de los impactos en la salud emocional de los adultos, ante la expectativa de ser afectados por el virus Corona. Investigación narrativa cualitativa, con mujeres adultas, invitadas a través de Facebook a contestar un formulario online, con porcentaje descriptivo y análisis cualitativo debido a la inspiración fenomenológica hermenéutica del lenguaje. Los resultados muestran que la vida de todos los géneros se vio afectada por el COVID-19, pero la comprensión del escenario de salud mental de las mujeres es relevante, ya que no puede darse solo por enfoques biológicos, de signos psicopatológicos, sino también por un enfoque complejo de diferentes dimensiones y con un enfoque interdisciplinario. La investigación demuestra su relevancia en la identificación de síntomas psicossomáticos, y en estudios que favorezcan la comprensión de las consecuencias psicológicas, emocionales e interpersonales en mujeres brasileñas, lo que puede contribuir a la elaboración de planes de intervención clínica y políticas públicas.

Palabras clave: Mujeres. Covid 19. Malestar psicológico.

Abstract: The text reflects on women's narratives in order to understand the perceptions of the impacts on the emotional health of adults, in view of the expectation of being affected by the Corona virus. Qualitative narrative research, with adult women, invited through Facebook to answer an online form, with descriptive percentage and qualitative analysis due to the hermeneutic phenomenological inspiration of language. The results show that the life of all genders was affected by COVID-19, but the understanding of the mental health scenario of women is relevant, as it cannot be given only by biologizing approaches, of psychopathological signs, but also by an approach complex of different dimensions and with an interdisciplinary focus. The research demonstrated its relevance in identifying psychosomatic symptoms, and in studies that favor the understanding of the psychological, emotional and interpersonal consequences in Brazilian women, which can contribute to the elaboration of clinical intervention plans and public policies.

Keywords: Women. Covid 19. Psychological distress.

Adelma do Socorro Gonçalves Pimentel – ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0048-4976>

Titular na Universidade Federal do Pará, Brasil. E-mail: adelmapi@ufpa.br

Maria de Nazareth Rodrigues Malcher O. Silva – ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4405-7378>

Faculdade Ceilândia/Universidade de Brasília, Brasil. E-mail: mnmalcher_to@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

Considerando o escopo da Revista do GEPEM que apresenta textos com sangue e vida, faz-se necessário situar as autoras no conjunto de lutas por equidade, no contexto das relações inter-humanas. Sou Adelma Pimentel. Atuo profissionalmente em casa: a UniverCidade Federal do Pará, alocada no Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, unidades de Psicologia da Graduação e Pós-graduação. Porém, seu movimento se dá em todos os espaços físicos da bela área cortada por rios e bosques.

A Professora Dra Luzia Alvares me acolheu no GEPEM, especificamente na linha de pesquisa Gênero, Saúde e Violência, em que contribuí até o ano de 2018, momento em que, com o apoio da referida pesquisadora na vice coordenação, criei a linha de pesquisa e intervenções Interdisciplinaridade e Reconhecimento dos Saberes em Saúde, objetivando promover o esclarecimento na sua versão mais radical: a social, para além dos muros da Universidade, mantendo-a como um local de onde emana a produção do conhecimento, porém, que a transcende. Neste horizonte, as abordagens interseccionais e de gênero são articuladas às reflexões com o sujeito mulheres, como interlocutoras fundamentais na linha de pesquisa.

Gosto de sol e das cores amarelo e vermelho na minha pele. Da herança familiar culturalmente transmitida na casa de meus pais, trago a minha síntese de abertura para as pessoas, que reciprocamente também desejam estar comigo nas jornadas de atualização dos saberes e da vida.

Por sua vez, Eu sou Nazareth Malcher, atuo como Terapeuta Ocupacional, orgulhosa pelos papéis ocupacionais conquistados. Milito a favor de um cuidado em saúde mental organizado com estratégias terapêuticas que coloquem a pessoa, e sua história pessoal, como a priori aos signos psicopatológicos, e para o seu reconhecimento pelo seu fazer humano.

Pesquisadora dedicada, compreendo o mundo de vida como baliza que possibilita adaptação e buscas de vários suportes para lidar com ele, superando as mediações das representações sociais. São 28 anos de profissão, atuando na clínica da saúde mental e na docência universitária. Uma história em permanente atualização. Além disso, gosto de cantar, da Itália e de minha bela família.

Situando quem somos, passamos ao que desejamos problematizar. No texto, as autoras apresentam reflexões sobre as narrativas de mulheres que participaram em 2020 da pesquisa “Percepções dos Impactos à Saúde Emocional de Adultos, ante a Expectativa de Acometimento pelo Corona Vírus”. O estudo situa a importância de realizar-se estudos que favoreçam a compreensão das consequências psicológicas, emocionais e interpessoais em mulheres brasileiras.

A fundamentação epistemológica da escritura é baseada em proposições fenomenológicas, com destaque para a *atitude fenomenológica* que contribui para a desconstrução dos aprisionamentos da condição humana nos conceitos de normal e patológico; deste modo, consideramos na conjuntura dos estudos sobre a Psicologia Clínica e o Psicodiagnóstico, hipóteses de Monique Augras (1986), que elabora uma concepção dinâmica de saúde como “Um processo no qual o organismo vai se atualizando conjuntamente com o mundo, transformando-o e atribuindo-lhe significado à medida que ele próprio se transforma” (p 11). A perspectiva sinaliza a mutualidade e a dialética da relação ser humano com o mundo.

Com este ponto de vista, estabelecemos que a hermenêutica dos resultados encontrados na pesquisa, constituída em enfoque qualitativo, denota o entendimento da experiência, em que as percepções apontadas pelas mulheres foram ponderadas conjuntamente, ou seja, inseridas

em uma totalidade geográfica, política, tecnológica informacional, e econômica permeada por interesses globais. Deste modo, apreendemos a COVID 19 como afetação da saúde vivenciada concretamente como um grave problema humano, cujas causas os cientistas estão labutando para enfrentar, tratar e curar (PERLS, 1997; POLSTER & POLSTER, 2001; PIMENTEL, 2003, 2018; PIMENTEL & MALCHER, 2020).

Outra base das análises qualitativas foi o diálogo com a premissa heideggeriana, de que *estar com o outro* é uma necessidade estruturante das relações interpessoais, portanto o isolamento social crônico pode ser um fator agravante à saúde mental. É importante, ainda, que os profissionais de saúde no tratamento da Covid-19 incluam a dimensão psicológica e mental, permeada pelas implicações dos vários “esquecimentos” da potência das emoções na superação da doença. Tais “ouvidos” circundam as concepções biologizantes de tratamentos, exclusivamente medicamentosos (HEIDEGGER, 2013).

Adotamos no estudo um enfoque de gênero por observar no Brasil que a saúde mental de mulheres está bastante afetada devido ao aumento das pressões, derivadas das ausências de recursos materiais para suprir as necessidades alimentares da família; pela limitação do espaço habitacional em que muitas mulheres vivem; e por vivenciarem abusos de várias formas, etc.

Santos e Diniz (2018) descreveram nos estudos epidemiológicos, em que apontam aspectos relacionados a questão de gênero e transtorno mentais, inferindo que,

Para uma inegável diferença de gênero quanto à incidência, prevalência e curso de transtornos mentais. Tanto as condições orgânicas, quanto, principalmente, as realidades sociais às quais as mulheres estão submetidas, favorecem um ambiente interno propício a uma maior ocorrência de problemas psicológicos, tais como depressão, ansiedade, distúrbios alimentares e transtornos associados ao ciclo reprodutivo” (p.29).

Importante delimitar-se que uma abordagem da saúde mental de mulheres não pode se dar por enfoques biologizantes, muitas vezes compostos por argumentação linear e preconceituosa; mas efetivar-se por um ponto de vista baseado na complexidade e interdisciplinaridade; focalizando-se associações entre os percursos de sociabilidade das mulheres, destacando-se a carga de trabalho em diversas jornadas; a responsabilidade central pelo cuidado com os filhos; busca por desenvolvimento pessoal e profissional; responder as repressões subliminares do mercado da beleza; racismo estrutural; geracionalidade, entre outros. Estas questões são extensões que atravessam as rotinas pessoais e interpessoais de mulheres, e que as pesquisadoras incluem nas apreciações dos percursos subjetivos e intersubjetivos da compreensão da saúde mental das mulheres.

O texto está composto em três seções: a) a introdução, discorrendo sobre o histórico sobre a pandemia e processos de proteção em saúde mental; b) método do desenho desenvolvido da pesquisa; c) e resultados e discussão apresentando as repercussões psicológicas da Covid-19 na existência das mulheres.

1. Um Resumo Histórico sobre a Pandemia

A humanidade, no ano de 2020, se viu às voltas ante um novo desafio: superar a ameaça da COVID-19, uma doença sem tratamento, iniciada na China, que se estendeu aos demais continen-

tes provocando uma crise global, ainda sem data limite para acabar. Trata-se de um novo tipo de *Corona Vírus*. Após o registro dos primeiros casos, outros surgiram em uma velocidade extraordinária, demonstrando o grave potencial de contaminação e de mortalidade, que culmina em sofrimento e luto em vários países.

A crescente escalada das mortes alimenta as estatísticas e causa pânico nas populações, assim, a Organização Mundial de Saúde (OMS) acionou seus protocolos e regulamentos sanitários preconizados para prevenir e combater a proliferação de doenças em esfera internacional, anunciando as orientações constantemente nos seus pronunciamentos mundiais: Regulamento Sanitário Internacional pactuado na 58ª Assembleia Geral da Organização Mundial de Saúde, em 23 de maio de 2005, por meio do Decreto Legislativo nº 395, de 9 de julho de 2009 foi revisado e recepcionado pelo Decreto Legislativo nº 10.212/2020 de 30 de janeiro de 2020. No artigo 1º, apresenta definições sobre “isolamento” e “quarentena”, como:

a separação de pessoas doentes ou contaminadas ou bagagens, meios de transporte, mercadorias ou encomendas postais afetadas de outros, de maneira a evitar a propagação de infecção ou contaminação” e, quarentena significa “a restrição das atividades e/ou a separação de pessoas suspeitas de pessoas que não estão doentes ou de bagagens, contêineres, meios de transporte ou mercadorias suspeitas, de maneira a evitar a possível propagação de infecção ou contaminação (OMS, http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/decreto/D10212.htm)

No dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde declarou a *COVID 19* como uma pandemia; naquela altura, a doença já se encontrava registrada em 114 países e contabilizava 4.291 mortes, a maioria delas ocorridas no país epicentro, a China (ONU NEWS, 2020). Diante da declaração, no dia 20 de março de 2020, o Ministério da Saúde brasileiro emitiu a Portaria nº 454/2020, declarando o estado de transmissão comunitária do novo Corona vírus em todo o território nacional.

Na Europa, foi observado que a abstenção ou aplicação tardia de medidas de enfrentamento da pandemia provocou um aumento no número de infectados, conseqüentemente um colapso nos sistemas de saúde, a exemplo da Itália, da Espanha e, mais recentemente, os Estados Unidos. Por sua vez, no Brasil, a Portaria nº 356/2020 do Ministério da Saúde regulamentou que,

A medida de quarentena será determinada mediante ato administrativo formal e devidamente motivado e deverá ser editada por Secretário de Saúde do Estado, do Município, do Distrito Federal ou Ministro de Estado da Saúde ou superiores em cada nível de gestão, publicada no Diário Oficial e amplamente divulgada pelos meios de comunicação (<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-356-de-11-de-marco-de-2020-247538346>)

A partir de então, o Brasil deixou de ser considerado País em estado de emergência para ingressar na condição de calamidade, implicando que podia ser decretado por municípios, Estados e pela União medidas emergenciais, quando a situação de danos à saúde e aos serviços públicos se instalassem. Decretar estado de calamidade pública permitiu aos governos estaduais gastar mais do que o previsto com medidas para conter os efeitos da COVID-19. A Lei 8.666/1993 (Lei de

Licitações), por exemplo, prevê dispensa de licitação nesses casos, "quando caracterizada urgência de atendimento de situação que possa ocasionar prejuízo ou comprometer a segurança de pessoas, obras, serviços, equipamentos e outros bens, públicos ou particulares". Os efeitos devem valer até 31 de dezembro de 2020 (PORTARIA N° 356, DE 11 DE MARÇO DE 2020, Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-356-de-11-de-marco-de-2020-247538346>)

Entretanto, ressaltamos que o Estado Democrático de Direito vigente subsiste, mesmo em meio a conjuntura de calamidade pública, pois rege-se pelo direito e por normas democráticas, em que o povo escolhe os seus representantes, os quais agem como mandatários daquele, porém esse poder delegado não é absoluto (CAETANO, 2020). Portanto, "A curva precisa ser achatada. O Estado Democrático de Direito, não" (ALMEIDA, 2020, p 1).

2. A Proteção à Saúde Mental

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020) estabeleceu que as consequências da pandemia do novo *Corona Vírus* causam pressão psicológica e estresse em grande parte da população afetada, ante a sensação de incerteza, riscos de contaminação, obrigação de isolamento social e questões de cunho econômico e familiar.

Este conjunto de fatores pode agravar ou gerar problemas mentais; assim, no dia 18 de março de 2020, o Departamento de Saúde Mental da OMS lançou um documento compilando 31 orientações e cuidados para a saúde mental a fim de enfrentar o período atípico de pandemia. Um guia dirigido para diferentes grupos de pessoas, tais como: profissionais de saúde; gerentes de unidades de saúde; prestadores de cuidados infantis; idosos, prestadores de cuidados e pessoas com condições de saúde pré-existentes; e aqueles que estão isolados. No texto, foi preconizada a atitude empática nas relações entre todos com todos. O documento aponta os benefícios de ajudar outras pessoas, como telefonar para vizinhos ou membros da comunidade que possam precisar de assistência extra: "Trabalhar juntos como uma comunidade pode ajudar a criar solidariedade na abordagem à COVID-19" (p.7).

No Brasil, esse guia de cuidados em saúde mental foi recebido pelo Conselho Federal de Psicologia (<https://site.cfp.org.br/>), que reforçou a possibilidade de exercício profissional frente às situações de emergências e desastres, em contextos clínicos, de assistência social e de políticas públicas. Para tanto, prestou orientações à categoria profissional¹. Também assim procedeu o Conselho Regional de Psicologia 10ª Região, que engloba Pará e Amapá.

Por sua vez, a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), a convite da Secretaria de Gestão do Trabalho e Educação na Saúde (SGTES) do Ministério da Saúde (MS), participa de videoaulas voltadas para médicos e profissionais de saúde que estão na linha de frente do atendimento à Covid-19². No dia 23 de março, a ABP lançou um comunicado oficial sobre o uso da telemedicina aplicada à especialidade, chamada de tele psiquiatria, bem como orientações para associados e autoridades de saúde.

Sobre impactos psicológicos e emocionais, Kai Liu (2020) escreveu no texto *Como eu enfrentei minha ansiedade por coronavírus: uma narrativa*, e descreveu os sentimentos do morador de Xuzhou, China, a aproximadamente 500 quilômetros de Wuhan, o epicentro do COVID-19, na qual men-

¹ <https://site.cfp.org.br/coronavirus-comunicado-a-categoria/>

² <https://www.abp.org.br/covid19>

cionou que sentiu dificuldade para dormir e concentrar-se no trabalho. Para relaxar, ouviu gravações contendo orientações do taoísmo; contudo não conseguiu reduzir sua ansiedade, passando a contatar com ela, o que o ajudou a diminuir as lutas internas. Outra medida que Liu colocou em prática foi dar aulas pela internet, o que lhe trouxe uma alegria inesperada. Encerra sua narrativa apontando que “Não há problema em ficar ansioso”, e recomenda ficar aberto a mudanças. “Você nunca sabe o que aprenderá”.

Com a expansão do *Corona vírus* nas fronteiras geográficas no mundo, ampliou-se também no psiquismo das pessoas o temor ao desconhecido e a angústia ante à morte. Logo, sentimentos irracionais e a ausência de uma referência consolidada em saúde, contendo esclarecimentos às pessoas, são decorrências presentes na expressividade social cotidiana das pessoas, o que amplia a importância de estudos em saúde mental.

Finalizamos a seção apontando que, em janeiro de 2021, nos aproximando de completar um ano de intenso sofrimento psicológico e físico com a propagação da pandemia, observamos contexto de dor ao presenciar ou de saber dos milhões de mortos ao redor do mundo, que o vírus sofreu mutações, com gravidades clínicas adversas, mas ainda indefinido – quanto ao espectro dos graus e ao padrão de letalidade, mortalidade, infectividade e transmissibilidade – pelos médicos e equipes de saúde. Concomitantemente, grandes indústrias farmacêuticas avançam na produção da vacina e de medicamentos específicos para tratamento clínico, além do aumento de remédios para suportes físicos e emocionais das populações.

Para Henriques e Vasconcelos (2020), “Somos ao mesmo tempo vítimas da doença ou de suas consequências, testemunhas, observadores, analistas, torcedores e atores, com responsabilidades relacionadas à prevenção, ao cuidado, ao estudo e à mitigação do sofrimento, agora e dos desdobramentos ainda imprevisíveis, no futuro” (p.25).

3. Método

A pesquisa é de orientação qualitativa narrativa interpretativa. Foi aprovada pela CONEP sob o número de parecer: 4.008.456. Os colaboradores do estudo foram mulheres adultas: professoras, alunas e técnicas administrativas, que foram convidadas para participar do estudo por meio de chamadas ocorridas na página do *Facebook*. Buscamos identificar repercussões emocionais ante expectativa de acometimento pela COVID-19, uma doença, cujo tratamento os cientistas estão labutando para enfrentar, tratar e curar (PIMENTEL & MALCHER, 2020; FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ [FIOCRUZ], 2020).

Após aceitar o convite para participar do estudo, as participantes responderam a um questionário no *Google docs*, na qual foi solicitado o endereço eletrônico caso desejassem receber os resultados da pesquisa. A coleta foi realizada em junho e julho de 2020, com questões que enfocaram dois aspectos: (1) sociodemográficos, como idade, sexo/gênero, escolaridade, estado civil, entre outros; e (2) relacionados à vivência das mulheres na pandemia, como com quem vivem, estado emocional, sintomas psicológicos, e os impactos do isolamento social na saúde emocional.

Os dados do formulário foram analisados de duas formas: por meio de questões fechadas descritivamente por valor percentual; e, para as questões abertas, priorizamos a busca dos sentidos, com base à inspiração fenomenológica hermenêutica da linguagem, que permite identificar estruturas significativas da experiência e desvelar modos de produção de sentidos, por meio dos atos e

funções da fala transformada em texto (RICOEUR, 1999). Além disso, foram utilizadas narrativas das mulheres (identificadas por pseudônimos) como ilustrativos relevantes que explicitaram suas vivências.

4. Resultados e Discussão

No estudo, são destacadas as vivências das mulheres, porém, iniciamos apresentando os dados sociodemográficos dos 124 participantes do estudo – nos quais 78% se declararam mulheres e 22% se afirmaram homens. Sendo que, destes, apresentaram uma idade média de 18 a 59 anos (94,3%), com predomínio de escolaridade nível superior (86,2%), solteiros (45, 2%), seguidas de 37,1% casados, divorciados (8,9%), em união estável (6,5%), viúvos (1,6%), e 0,7% não informou. Além disso, sobre a preocupação em serem acometidos pelo Corona vírus, apenas 4% informaram que não sentiam medo, enquanto que 96% de homens e mulheres afirmaram que sentiam medo, representando significativamente a inquietação neste cenário.

Além das mulheres, a vida de todos os gêneros foi afetada pela COVID-19. Oda e Leite (2020), no editorial da Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental, evocam alguns sentidos da pandemia da COVID-19 no Brasil, comentando sobre a indiferença, o descaso, o entorpecimento, as consequências a longo prazo na saúde física e mental das pessoas. Para Vasconcelos, Feitosa, Medrado e Brito (2020), “As epidemias podem levar ao surgimento de sintomas psicológicos em pessoas que antes não os tinham, podendo agravar sintomas em pessoas com condições pré-existentes e causar sofrimento aos cuidadores de pessoas doentes” (p. 77). Além disso, Schmidt, Bolze, Neiva-Silva, & Demenech (2020, p 9), em revisão narrativa, apontam que, na população em geral, principalmente entre as pessoas acometidas e os profissionais,

Pessoas com suspeita de infecção pelo coronavírus podem desenvolver sintomas obsessivo-compulsivos; e os profissionais de saúde sentem “Frustração por não conseguir salvar vidas, apesar dos esforços; sobre a COVID-19, os desafios enfrentados podem ser um gatilho para o desencadeamento ou a intensificação de sintomas de ansiedade, depressão e estresse” (p.10).

4.1. Repercussões Psicológicas da Covid-19 na Existência das Mulheres

No estudo, as mulheres apresentaram como repercussões psicológicas do cenário atual sentimentos de temor, medo, ansiedade e preocupação, voltadas para si mesmas, na saúde física e emocional, mas também para com os pais e familiares, ilustrados pelas narrativas.

Sobre si mesma, Sandra menciona: Estou em tratamento. Houve piora no meu quadro após a Pandemia; Se em certo momento começo a tossir, fico preocupada achando ser o sintoma da Covid-19. Dores de cabeça e articulação; insônia; não sei se se enquadra em "sintoma psicológico" porque sou leiga na área, mas tenho muita apatia por não conseguir ver as coisas "andando" e ansiedade por não conseguir imaginar um futuro. (pesquisa, 2020)

Sintomas físicos e emocional, Marcela destaca que: Venho me sentindo sozinha há muito tempo, às vezes, quando estou acordada de madrugada, sinto meu coração doer, mas não é essas dores que realmente sentimos. Não sei explicar, me pergunto o que isso significa. Só queria voltar a me sentir bem nova-

mente. Sinto medo de ser infectada na atual situação de colapso, porque não sei como será meus sintomas. Isso causa medo. (pesquisa, 2020)

Sobre os pais e outros familiares, a narrativa de Cristina destaca: sinto medo de alguém da família se contagiar, meus pais e irmãos estão trabalhando porque é necessário, eu e minhas irmãs somos as únicas a ficar em casa. Me dá medo que algum deles traga o vírus pra casa, me sinto angustiada sempre que saem para trabalhar, porque não sei se irão retornar. Ultimamente eu tenho misturado muitas emoções do meu passado na minha vida atualmente, isso me frustra, pois não sei se sinto isso realmente, ou então sinto falta de sentir. (pesquisa, 2020)

As mulheres relataram no estudo aspectos que necessitavam para se sentirem protegidas em relação à sua saúde emocional, onde se destacaram: melhorar a comunicação entre o Estado e a população; proteção no trabalho; ter atividade para fazer, companhia e lazer; produção da vacina; psicoterapia e fé. Estes aspectos foram ilustrados em algumas narrativas.

Margareth: Eu particularmente mantenho minha saúde emocional me livrando dos noticiários, evitando ver coisas que venham mexer com o meu psicológico, tento não ir a fundo em relação a isso. Alimento minha saúde emocional lendo um livro, assistindo desenho e, por fim, orando todas as noites. Deixar de assistir noticiários de quantitativo de morte. (pesquisa, 2020)

Marília: A cura; os remédios, que essa pandemia que estamos vivendo passe logo; Saber o que vai acontecer no futuro, se teremos chances de nos livrarmos do vírus, e ter soluções científicas (vacina) contra o mesmo. (pesquisa, 2020)

Gisele: Psicoterapia, apoio psicológico ajudaria a redimensionar; mesmo em tratamento, tenho medo. Relaxamento, reflexão, controle da respiração. Manter pensamentos e sentimentos alinhados às questões reais. Controlar minha ansiedade. (pesquisa, 2020)

Laís: Fé, força em Deus. Calma. Sou católica e tenho muita fé em Deus e Nossa Senhora. Quando estou firme em oração, me sinto bem, confiante e tranquila pra enfrentar os desafios; que independente de tudo o que vou viver terei a força necessária para reagir e tomar todas as decisões para me sentir a serviço de quem precisar. (pesquisa, 2020)

Sônia: Percebi que a demanda de informações que estava consumindo por redes sociais estava me prejudicando, e preferi excluir tais redes sociais e apenas filtrar o que importa nesse momento. Isso diminuiu muito minha ansiedade. Pratico meditação diariamente, que fortalece muito minha saúde emocional. Empatia, porém, essa é uma palavra muito difícil de ser praticada. (pesquisa, 2020)

Rafaela: Como moro longe da família, acho que a saudade e, às vezes, a solidão machucavam mais; sinto que estou descontando todos as minhas frustrações na comida, como já fiz muitas vezes. Não consigo criar forças para tentar coisas novas, não me concentro em nada; livros que eu amava, não consigo prosseguir, e isso me frustra muito. Medo de quando isso acabar eu ter que arrumar tanta coisa em mim psicologicamente,

financeiramente e fisicamente que parece uma bola de neve. Me pego chorando no quarto. Nível de estresse altíssimo também. (pesquisa, 2020)

Na pesquisa, foi possível sistematizar as percepções das vivências do sofrimento psíquico das mulheres (Figura 1), considerando que as manifestações se relacionaram a processos de base geradores de ansiedade, observado aspectos preditores de sintomas depressivos e transtorno do pânico.

Figura 1: Percepções sobre sofrimento psíquico das vivências das mulheres na COVID 19, geradores de Ansiedade



Fonte: Pesquisa, 2020.

Na pesquisa, três mulheres acometidas pela COVID 19 relataram que a preocupação, a tristeza e o medo de morrer foram sentimentos recorrentes, mas com redução de ansiedade; uma delas mencionou sentir-se bem, e a outra relatou preocupação com a saúde do bebê que esperava, afirmando: *rezando para não nascer doente*.

O isolamento social como medida preventiva da COVID impactou diretamente nas emoções, trabalho e tarefas domésticas. As mulheres mencionaram agravamento da ansiedade, da insônia, do medo, da apatia, da angústia e da tristeza; enquanto que, na esfera do trabalho, citaram a falta de rotina do trabalho externo, na qual gerava desmotivação. É importante destacar o contexto sociocultural das atividades da rotina doméstica, consideradas necessárias ao funcionamento da casa, mas não consideradas como trabalho, supostamente por não implicar ganho financeiro.

Na esfera do corpo, o sofrimento físico manifestou-se na forma de dores musculares, “emburros no estômago”, tensão, sobrepeso ou perda de apetite, e desregulação no ciclo menstrual; enquanto que, na esfera emocional, houve inconstância de humor, agravando para a impaciência, a irritabilidade e a sensação de impotência.

Destacamos uma menção prosaica do isolamento social como estratégia de prevenção à COVID 19; como também uma referência à característica de personalidade de uma mulher que afir-

mou: “não houve nenhum impacto, adoro ficar em casa, sou antissocial”. Neste sentido, é importante a reflexão sobre a magnitude do sofrimento humano diversa, mas singular de cada sujeito e representativa no contexto de vida, como no cenário atual da COVID 19, destacadas nas narrativas.

Marta: A pandemia segue me mostrando o quanto somos frágeis e o que é o mais importante na vida (família, afetos, amigos). Estes seguem sendo meus maiores medos. Perdê-los. Sigo pedindo a todos o máximo cuidado, mas também me comovo com as pessoas que não podem se dar os mesmos cuidados econômicos, habitacionais e de saúde que tenho. A sensação predominante é a de estar fazendo o isolamento enquanto o restante da sociedade continua sua rotina normal, contaminando-se com mais facilidade e diminuindo as chances da curva de contaminação descer. Além de temer pela saúde de familiares que estão distantes (...). A situação da pandemia me fez observar mais de perto sobre a diferente forma como as pessoas lidam com a mesma situação. Isso me gera angústia porque algumas pessoas colocam em risco a vida de outras por não pensarem coletivamente. (Pesquisa, 2020)

Sheila: Espero que essa fase passe logo. Têm sido dias de muita angústia, com número de vítimas crescendo a cada dia e a cada dia que passa esses números vêm se tornando rostos de entes de pessoas queridas, o que me deixa muito triste e com muito medo. Quando lembro que ainda não temos data para isso acabar (...), parece que a esperança vai dando lugar a mais ansiedade. (Pesquisa, 2020)

Juliana: Essa pandemia potencializou muito a percepção sobre as pessoas, tanto do seu lado negativo (egoísmo, individualidade, preconceito) como positivo (solidariedade, altruísmo, empatia). E isso de certa forma fez eu olhar mais pra mim e ver como eu quero ou não ser. No sentido de que estou procurando aprender a ser mais solidária, zelosa, amorosa etc. Acredito que, independente do que poderá vir a acontecer comigo por conta dessa pandemia, quero ter orgulho de mim por algo que vi, que melhorei individualmente e coletivamente. Tenho muita fé sobretudo, o que aconteceu na minha vida teve seu devido propósito, e entendo que essa pandemia não é diferente. Procuo extrair as lições dela da melhor forma possível, tentando olhar pelo lado positivo do que ela tem me permitido compreender. (Pesquisa, 2020)

Mariana: Sinto um medo terrível de pensar no futuro. Angústia é o sentimento que mais surge durante esse isolamento social. Vejo pessoas que não acreditavam, a princípio, no vírus, pessoas que preferiam brigar por políticas do que se proteger, julgaram e, no fim, perderam ou tiveram alguém da família infectado; é triste que o ser humano às vezes precisa sentir na pele a dor, ele não se sensibiliza pelo sofrimento dos outros e, por causa disso, muitos irão sofrer pra que outros venham acreditar na verdadeira situação; vejo uma guerra de dinheiro em meio de tanta dor e sofrimento; tenho medo que a cura já exista e pessoas de grandes poderes não deixem ela ser exposta e pessoas inocentes sofram mais por causa disso; tantas notícias, e já não sei em quem acreditar; só sei que muitos estão sofrendo e estão com medo assim como eu. Venho aprendendo a observar uma outra fase do luto. (Pesquisa, 2020)

CONCLUSÕES

A narrativa das mulheres demonstrou a intensidade do sofrimento humano, manifestado na esfera da saúde psicológica e mental, como ilustramos em alguns trechos das vivências. A pesquisa permitiu destacar impactos na saúde mental ante a possibilidade em ser acometida pelo Coronavírus. Considera-se a COVID-19 uma doença que alcança a todos os integrantes das sociedades mundiais; sendo assim, afirma-se como um grave acontecimento que se dá no *Lebenswelt*, ou o mundo da vida.

Ansiedade, pânico e depressão foram acometimentos psicológicos comuns descritos, que, acreditamos, somados ao estresse, temor, medo, falta de ar, taquicardia, aperto no peito, formigamentos, queda ou elevação da pressão arterial, dor de cabeça como sintomas psicossomáticos associados e derivados das emoções descritas na vivência dos participantes, e potencializadas pelo volume máximo e diário de notícias veiculadas em todos os telejornais brasileiros e redes sociais virtuais.

A pesquisa demonstrou sua relevância em identificar sintomas psicossomáticos, o que pode contribuir na elaboração de planos de intervenção clínica e de políticas públicas. A expectativa ante a proximidade – imaginada e real – de ser acometido pela COVID-19 foi chocante, sendo que todas as mulheres ressaltaram a vivência do sofrimento psicológico, conexo ao medo de alcançar a seus familiares; as incertezas ante ao futuro. Uma intensa agonia que tornou os participantes confusos e com as emoções à flor da pele.

REFERÊNCIAS

AUGRAS, Monique. *O ser da compreensão: fenomenologia da situação de psicodiagnóstico*. RJ. Petrópolis, Vozes. 1986

BRASIL. *Constituição da República Federativa do Brasil*. Brasília: Presidência da República, 1988.

_____. *Decreto Federal n. 10.212*, de 30 de janeiro de 2020. Brasília: Presidência da República, 2020. Disponível em: <<http://www.planalto.gov.br>>. Acesso em 20 mar. 2020.

_____. *Lei Federal n. 13.979*, de 6 de fevereiro de 2020. Brasília: Senado Federal, 1988. Disponível em: <<http://www.planalto.gov.br>>. Acesso em 08 abr. 2020.

_____. *Portaria n. 356*, de 11 de março de 2020. Dispõe sobre a regulamentação e operacionalização do disposto na Lei no 13.979, de 6 de fevereiro de 2020, que estabelece as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus (COVID-19). 2020.

CAETANO, José Eduardo Silverino. *Covid-19 frente ao Estado democrático de direito e os direitos fundamentais*. JUS.com.br. 2020. Disponível em: <https://jus.com.br/artigos/81101/covid-19-frente-ao-estado-democratico-de-direito-e-os-direitos-fundamentais>

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. *Fiocruz divulga contrato de encomenda tecnológica com a AstraZeneca*. 2020. Consultado em: 12 de janeiro de 2021. <https://portal.fiocruz.br/noticia/fiocruz-divulga-contrato-de-encomenda-tecnologica-com-astrazeneca>

HEIDEGGER, Martin. *Ser e Tempo*. Petropolis. RJ, Vozes. 2013

LIU, K. How I faced my coronavirus anxiety. *Sciense*. 2020. Vol 367, Issues 6485, pp. 1398. DOI: 10.1126/science.367.6484.1398. Acesso em: 02 de abr, 2020. Disponível: <https://science.science-mag.org/content/367/6484/1398>

ODA, Ana Maria G. R.; LEITE, Sonia. A pandemia de COVID-19 no Brasil: em busca de sentidos em meio à tragédia. *Rev. latinoam. psicopatol. fundam.*, São Paulo , v. 23, n. 3, p. 467-473, Sept. 2020 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-47142020000300467&lng=en&nrm=iso>. access on 10 May 2021. Epub Oct 30, 2020.

ONUNews. “Covid-19: UNESCO divulga 10 recomendações sobre ensino a distância devido ao novo Coronavírus”. *ONU News* [10/03/2020]. Disponível em: <<https://news.un.org/pt>>. Acesso em: 06/05/2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. *Guia com cuidados para saúde mental durante a pandemia*. 2020a. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Situation Report–51*. 2020. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57_10

PERLS, Frederick; HEFFERLINE, Ralph; GOODMAN, Paul. *Gestalt-Terapia*. São Paulo: Summus. 1997.

PIMENTEL, Adelma. *Psicodiagnóstico em Gestalt-terapia*. SP: Summus. 2003

PIMENTEL, Adelma. O Uso Cuidadoso das Redes Sociais Virtuais. *Estud. pesqui. psicol.*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 978-996, 2018.

PIMENTEL, Adelma do Socorro; SILVA, Maria de Nazareth. Saúde psíquica em tempos de Corona vírus. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 7, e11973602, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i7.3602>

POLSTER, Erving & POLSTER, Miriam. *Gestalt-terapia integrada*. São Paulo: Summus, 2001

PORTARIA N° 356, DE 11 DE MARÇO DE 2020, Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-356-de-11-de-marco-de-2020-247538346>

RICOEUR, Paul. *O conflito das interpretações: ensaios de hermenêutica*. Rio de Janeiro: Imago. 1978

SANTOS, Luciana da Silva; DINIZ, Gláucia Ribeiro Starling. Saúde mental de mulheres donas de casa: um olhar feminista-fenomenológico-existencial. *Psicol. clin.*, Rio de Janeiro , v. 30, n. 1, p. 37-59, 2018 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652018000100003&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 10 maio 2021. <http://dx.doi.org/10.33208/PC1980-5438v0030n01A02>.

VASCONCELOS, C. S. da S. F., Medrado, P. L. R., Brito, A. P. B. I. de O. O novo coronavírus e os impactos psicológicos da quarentena. *Revista Desafios – 7. COVID-12*. 2020