



## DEPRESSÃO PÓS-COVID-19: IMPACTOS E DESAFIOS NA SAÚDE MENTAL

### POST-COVID-19 DEPRESSION: IMPACTS AND CHALLENGES IN MENTAL HEALTH

Raíssa Rodrigues Rama<sup>1</sup>

Ian Victor Guimarães Fernandes<sup>1</sup>

Luís Fernando Gonçalves<sup>1</sup>

A pandemia de COVID-19 expôs não apenas os desafios relacionados à saúde física, mas também a emergência de questões psicológicas que impactaram profundamente a população mundial. No Brasil, os efeitos negativos na saúde mental foram amplamente sentidos, com um aumento significativo nos relatos de sintomas como depressão, ansiedade e estresse entre diferentes faixas etárias, especialmente em jovens e adultos. Esses achados evidenciam a necessidade urgente de se repensar políticas públicas voltadas ao cuidado psicológico, considerando os danos duradouros dessa crise na saúde mental dos brasileiros. Este estudo visa investigar a conexão entre a depressão e os efeitos da pandemia de COVID-19 sobre a saúde mental da população brasileira. Para tanto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica qualitativa descritiva, com o intuito de identificar a prevalência de casos de depressão e os impactos psicológicos decorrentes da pandemia. As referências foram buscadas em bases de dados reconhecidas, como BVS, SciELO e PubMed, utilizando descritores como "Covid-19", "depressão", "isolamento social" e "saúde mental". A inclusão dos estudos foi restrita aos artigos originais, publicados entre 2018 e 2024, disponíveis integralmente em português ou inglês. Foram descartados os artigos que não possuíam uma metodologia clara, que não estavam disponíveis na íntegra ou que careciam de embasamento suficiente. Após a adoção dos critérios de inclusão e exclusão, seis artigos foram escolhidos para compor a revisão. A análise dos artigos envolveu a leitura cuidadosa de títulos, resumos e textos completos, além da elaboração do presente trabalho. Os resultados obtidos nos estudos selecionados apontam para um aumento expressivo nos casos de depressão, ansiedade e estresse durante a pandemia, com destaque para indivíduos que, devido à percepção de maior risco de contágio pelo vírus, apresentaram uma predisposição maior a essas manifestações. Além disso, a presença de sintomas persistentes, como fadiga, dificuldades respiratórias e dores articulares, esteve associada a uma piora

<sup>1</sup> Estudantes do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros. Contato: [raissa.rama@academico.unifimes.edu.br](mailto:raissa.rama@academico.unifimes.edu.br)



significativa no bem-estar psicológico. A relação entre a pandemia e o agravamento da saúde mental pode ser explicada por uma série de fatores. O isolamento social, o medo de contágio, a perda de entes queridos e a insegurança financeira figuram como elementos centrais no processo de adoecimento psicológico. O impacto direto do SARS-CoV-2 no sistema nervoso central também suscita discussões sobre possíveis efeitos neuropsiquiátricos da doença. Para agravar a situação, a adoção de hábitos pouco saudáveis, como o sedentarismo, a piora na qualidade do sono e o aumento do tempo de exposição às telas, também contribuiu para o agravamento dos sintomas depressivos. A pandemia de COVID-19 reforçou a necessidade de políticas públicas voltadas à saúde mental, uma vez que os impactos psicológicos podem se estender para além do período crítico da crise sanitária. O reconhecimento precoce dos sintomas e a ampliação do acesso a tratamentos psicológicos e psiquiátricos são essenciais para minimizar os danos e promover o bem-estar da população no cenário pós-pandemia.

**Palavras-chave:** Covid-19. Depressão. Isolamento Social. Saúde Mental.

**Keywords:** Covid-19. Depression. Social Isolation. Mental Health.