IMPACTOS PSICOLÓGICOS DA SÍNDROME PÓS-COVID

PSYCHOLOGICAL IMPACTS OF POST-COVID SYNDROME

*Priscilla Mota da Costa,
Lívia Cristina de Almeida Silva,
Aldi Roldão Cabral,
Danielle Alves de Melo*

RESUMO

A síndrome pós COVID, também conhecida como “COVID longo” é a persistência de sintomas e sequelas após 3 semanas da melhora do infectado pelo coronavírus. Apesar do ritmo acelerado de produções científicas em período pandêmico, essas sequelas ainda têm pouco ou nenhum registro na literatura e surpreendem pela duração e diversidade, impactando diretamente na rotina dos sobreviventes e causando grande prejuízo à qualidade de vida. Esse artigo tem o objetivo de pesquisar os transtornos psicológicos desencadeados após a recuperação das alterações clínicas devido ao COVID longo, tais como depressão, ansiedade, fobias, crises de pânico, transtornos alimentares e todos os grandes impactos psicológicos negativos da COVID longa.

Palavras-chave: Síndrome pós-Covid. Sequelas. Qualidade de vida. Impactos psicológicos.

ABSTRACT

Post-COVID syndrome, also known as “long COVID” is the persistence of symptoms and sequelae after 3 weeks of improvement in patients infected with the coronavirus. Despite the accelerated pace of scientific productions in a pandemic period, these sequels still have little or no record in the literature and are surprising for their duration and diversity, directly impacting the routine of survivors and causing great harm to their quality of life. This article aims to research the psychological disorders triggered after medical conditions due to long COVID, such as depression, anxiety, phobias, panic attacks, eating disorders and all the major negative psychological impacts of long COVID.

Keywords: Post COVID syndrome. Sequels. Quality of life. Psychological impacts.

INTRODUÇÃO

As produções acadêmicas são, muitas vezes, reflexos das investigações de demandas presentes na sociedade. No ano de 2019 foi classificada a Doença do Corona Vírus, chamada de COVID-19 (CoronaVirus Disease) (FIOCRUZ, 2021).

O coronavírus é caracterizado como um vírus de RNA de fita simples capaz de causar a síndrome respiratória aguda conhecida como COVID-19 e tem um perfil altamente transmissível, o que fez com que a difusão do vírus mundialmente acontecesse de forma acelerada, dando origem à maior pandemia do século. Os sintomas iniciais da doença se manifestam de forma muito parecida com uma síndrome gripal e infecções respiratórias, entretanto com o avanço pandêmico e a observação de pacientes já recuperados, foi possível identificar que o vírus também atingia outros sistemas do corpo humano, como o nervoso e o gastrointestinal, causando sequelas mesmo após a recuperação da pessoa infectada, que variam em um espectro longo e ainda não delimitado (ALLEGIANTE, 2020).

Foram registradas em todo o mundo queixas de pacientes com perdas motoras, dificuldades cognitivas, hemorragias agudas, trombose, parosmia, anosmia, cefaleia, perda de memória, entre tantas outras condições médicas e psicológicas, durante a infecção e após. A preocupação de equipes multidisciplinares e diversos profissionais ao redor do mundo surge pela falta de padrão nas manifestações, a imprevisibilidade da evolução da doença, a falta de protocolos específicos e, principalmente, a incerteza da duração desses danos e sequelas, que podem ou não ser definitivos (FREITAS, 2020).

Em uma parcela, ainda não bem definida, dos infectados, os sintomas da doença ou outros associados a ela tem se mostrado persistentes e exigido acompanhamento clínico e psicológico. A este quadro que requer acompanhamento para além das três primeiras semanas da doença tem se chamado de COVID longo.

A adaptação das vítimas das sequelas da COVID longo é muito marcada pelo sentimento de angústia e pelo desenvolvimento em cadeia de manifestações psicológicas leves e graves como ansiedade, depressão e perda de qualidade de vida e ou transtornos alimentares. Essa pesquisa tem o objetivo de destacar os impactos psicológicos das sequelas da COVID, descrever os possíveis transtornos decorrentes disso e analisar o papel da psicologia para o acompanhamento e tratamento de pacientes recuperados da doença, mas que seguem com as manifestações ativas decorrentes da doença. A metodologia da pesquisa é de natureza exploratória, por meio da revisão bibliográfica nos indexados Scielo, Pubmed, Revistas de Psicologia e Psiquiatria utilizando artigos publicados entre 2014 e 2021, incluindo os que satisfaziam os critérios da temática e ano de publicação e excluindo os que não satisfaziam tais critérios. Durante a pesquisa o termo “COVID longo” será usado como tradução livre do termo em inglês *long COVID*.

O COVID LONGO

O coronavírus é um vírus com alta taxa de contaminação que causa a COVID, termo em inglês que significa em tradução livre “doenças do corona vírus”, e tem como sintomas principais febre, dores no corpo, infecção de garganta, dor de cabeça, tosse e perda de paladar. Ela também é responsável por impactos sociais, econômicos e culturais que alteram diretamente a estrutura da sociedade e modificam o modo de

viver e interpretar o mundo ao nosso redor. O número de mortes e infectados contabilizados mundialmente e a necessidade do isolamento social como única medida capaz de desacelerar a disseminação do vírus durante o processo de criação das vacinas, já são motivos suficientes para gerar grandes impactos psicológicos na população, entretanto a doença não se limita a isso (JOHNSEN, 2021).

Halpin (2021) cita que foi registrado na literatura a prevalência de sintomas persistentes em pacientes recuperados, que manifestaram duas formas da doença: a mais agressiva, quando há a necessidade de internação em uma unidade de tratamento intensivo (UTI), e a mais branda, quando não há a necessidade de intervenções médicas ou internação.

Daniel (2020) contextualiza que as condições clínicas mais pesquisadas na literatura são focadas em descrever a forma mais grave da doença, entretanto um estudo na Itália revela que 87,4% dos infectados que apresentaram sintomas leves e foram avaliados após 60 dias da recuperação apresentavam sintomas da síndrome pós-Covid, que prejudicam a qualidade de vida dessas pessoas que não estão sendo tratadas com prioridade devido à gravidade do quadro de outros pacientes. A negligência de atendimento para as vítimas da COVID longo causa grande impacto na recuperação, visto que essa falta de cuidados pode atrasar a avaliação, reabilitação, reavaliação periódica e a criação de protocolos efetivos para essas novas manifestações das doenças desencadeadas pela COVID.

Todavia, a sobrecarga dos serviços de saúde durante o período de pandemia gera a subnotificação de casos menos graves, baixa procura por ajuda médica e a ausência de cuidados nesse período da síndrome pós-Covid, atrasando também a produção científica a respeito do tema e a capacitação de profissionais de múltiplas áreas da saúde, impedindo que haja um protocolo de reabilitação multidisciplinar adequado para essa nova etapa da doença (SILVA, 2020).

A CONVIVÊNCIA COM AS SEQUELAS

A COVID longo ainda é uma incógnita para cientistas ao redor do mundo por apresentar pouco padrão de sintomas que podem se estender por dias, semanas, meses, ou até mesmo por tempo indeterminado. Essas variações de sequelas atingem os sistemas nervoso, respiratório, motor, cognitivo, cardíaco e imunológico, gerando novas doenças e condições que ainda não tinham sido estudadas, o que dificulta a identificação e ação por profissionais de saúde. O grupo de sintomas não específicos que se estende por meses após a recuperação do infectado ganha o nome de síndrome pós-Covid, ou COVID longa - termo que surge a partir da tradução literal de *long COVID* – acomete pacientes de forma aleatória (ou por causas ainda não conhecidas), não dependendo de fatores como a presença de comorbidades, gênero, idade ou nível de gravidade em que a doença se apresentou, por isso intriga e preocupa especialistas (PERES, 2020).

Sequelas comuns entre os acometidos pela síndrome pós-Covid são: a ausência completa do paladar (agesia) e olfato (anosmia), a má interpretação de cheiros e sabores, que se tornam odores insuportáveis (parosmia) e a detecção distorcida de cheiros que não estão presentes no ambiente (fantosmia). Essas condições além de gerarem grande desconforto à vítima, também impedem que o portador se alimente da forma necessária e correta, tendo como principal consequência os transtornos alimentares, que por sua vez impactam brutalmente as

relações sociais e a rotina, podendo causar demandas psicológicas (SANIASIAYA, 2021).

A causa dessa sequela nos sentidos pode ser explicada pela afinidade e facilidade do vírus corona em se replicar em células neurais, fato que também gera tonturas, perdas de memória, cefaleia e perdas cognitivas. Houve registros na literatura que essa infecção cerebral causada pela COVID também teve como consequência acidentes vasculares cerebrais (AVC), hemorragias agudas e meningite, identificadas em pacientes infectados pela COVID, jovens e sem nenhuma comorbidade ou sintoma precoce. A manifestação neural da doença também afeta e compromete o sistema nervoso em pacientes que desenvolvem a forma mais severa da doença, gerando perdas da capacidade motora e intelectual do indivíduo (DA GAMA, 2020).

O processo inflamatório da COVID também se expressou em sequelas cardiovasculares, feridas cutâneas, síndromes respiratórias, dores nas articulações e uma lista quase infinita de queixas que têm sido cada vez mais frequentes nos consultórios ao redor do mundo. Alguns estudos apontam que o desempenho cardiopulmonar, principalmente de pacientes que precisaram ficar internados em UTIs, é grave devido à falta de força muscular consequente da dependência de ventilação mecânica e consumo de químicos como corticoides, fato que prejudica e reduz a expectativa de vida dos indivíduos (CACAU, 2020).

A negligência médica também é uma das variantes que agravam a situação da COVID longa, visto que a maior parte dos pacientes graves – que necessitaram internação – recebem alta precoce assim que deixam de transmitir o vírus, devido à sobrecarga do sistema de saúde. Já os pacientes que expressaram a forma mais branda da doença, nem chegam a procurar ajuda médica. Em ambos os casos o acompanhamento por uma equipe multidisciplinar, que pode identificar e recuperar as sequelas da COVID longa, raramente é realizado. Visando minimizar essa carência em atendimentos especializados para tais casos, a Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ) inaugurou um centro de tratamento e referência em assistência e pesquisa pós-Covid, que espera receber a demanda de 35 mil pacientes de todo o Estado, sendo um pioneiro no país para o tratamento de sequelados (UERJ, 2021). A avaliação da saúde mental desses pacientes também é peça chave para a recuperação plena da saúde física e principalmente para a superação de transtornos pós-traumáticos.

PSICOLOGIA E QUALIDADE DE VIDA

A síndrome pós-Covid, que tem se manifestado como doenças crônicas – condições de sintomas que se prolongam, não melhoram espontaneamente e possivelmente não tenham cura – obriga o indivíduo a se adaptar às novas condições de vida, exigindo certos ajustamentos para obter a melhor qualidade de vida possível para cada paciente (VILHENA, 2014). Vale ressaltar que os impactos durante uma pandemia chegam a ser maiores que o número de mortes, fazendo-se necessária a atuação da psicologia de forma ativa e integrada para o tratamento da sociedade pós crise (pandemia), que desenvolveu ansiedade, depressão, estresse pós-traumático, comportamentos anormais, fobias específicas e perda de capacidade social (FARO, 2020).

Os protocolos são um conjunto de diretrizes para os profissionais baseados nos estudos científicos disponíveis na literatura e são fundamentais para momentos de crise como uma pandemia, objetivando guiar a intervenção ao paciente. Apesar da população sequelada carecer de cuidados psicológicos específicos, é possível observar que o foco de tratamento está voltado para o biológico e poucos protocolos que visam a saúde mental foram disponibilizados, deixando as vítimas a mercê da conformidade com as novas condições (ZWIELEWSKI, 2020). A psicologia tem o papel de em situações de emergência criar e executar estratégias efetivas no combate ao adoecimento mental, assim contribuindo com o enfrentamento da crise (VIEIRA, 2020).

O estudo das condições de portadores de outras doenças crônicas revela que a qualidade de vida do portador de sintomas prolongados, que não faz nenhum tipo de acompanhamento psicológico ao longo dos anos, cai progressivamente até afetar a capacidade de autopercepção, de autoestima e funcionalidade dentro da sociedade (CAMPOLINA, 2011). Esse fato nos leva a entender a importância da qualidade de vida para pessoas com sequelas. A qualidade de vida não tem um padrão universal a ser seguido, por isso requer o cuidado e atendimento individual que a psicologia pode proporcionar (AZEVEDO, 2013).

A psicologia pode intervir nesses casos com abordagens e diretrizes comuns em cuidados paliativos, que visam o alívio do sofrimento humano em condições cientificamente irreversíveis ou tratamento longos e de incerteza de recuperação, como é o caso da COVID longa (LETA 2021). O protocolo objetiva a avaliação do paciente e controle de sintomas, a comunicação e escuta adequada, que busca humanizar o atendimento e o estímulo do processo de compreensão, que reduz os impactos de sequelas e auxiliam na jornada de ajustes para recuperar a qualidade de vida perdida (MACIEL, 2020).

A psicologia pode contribuir ainda, com a psicoeducação, com treinos de habilidades e estimulação cognitiva para favorecer a plasticidade cerebral, com o intuito de recuperar funções ou de melhorar a qualidade de vida da pessoa com COVID longa. Além disso, é possível o acompanhamento dos cuidadores que, em geral, são bastante atingidos emocionalmente pelas limitações ocasionadas ao paciente da COVID longa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir desse estudo que as sequelas da COVID longa são uma demanda urgente, principalmente no âmbito psicológico, que não está sendo visado no processo de recuperação dos sequelados, fazendo com que a necessidade de protocolos específicos e capacitação de novos profissionais seja fundamental para a recuperação da sociedade pós pandemia.

Mesmo com a produção científica a respeito da psicologia em crises e emergências, as condições impostas pela COVID longa requerem a pesquisa e o desenvolvimento de intervenções e protocolos que aliem ao já existente novas fases e formas de atuação ao longo do tempo.

Diante das novas realidades produzidas pela pandemia de COVID-19, vislumbra-se que outras pandemias possam estar se aproximando e que a produção

científica em psicologia seja ainda mais necessária para o enfrentamento desta e das próximas crises sanitárias.

O melhor preparo e qualificação de profissionais e de equipes de resposta a crises como a da COVID-19 requer investimento em pesquisa, em inovação e em produção científica não apenas nas ciências médicas e biológicas, mas, também, em psicologia e em ciências humanas e sociais, de modo a compreender melhor o funcionamento social durante a crise e a criação de modelos científicos de atuação para enfrentamento da crise e das sequelas por ela produzidas a longo prazo tanto para o indivíduo quanto para sua família, comunidade e sociedade.

Destaca-se também o papel fundamental do profissional de psicologia e a valorização desses, que administram a recuperação psicológica dos indivíduos e impactam diretamente na recuperação do biológico e no bem-estar dos que estão no convívio com o doente.

REFERÊNCIAS

ALLEGGRANTE, John P.; AULD, M. Elaine; NATARAJAN, Sundar. Preventing COVID-19 and its sequela: “there is no magic bullet... it's just behaviors”. **American journal of preventive medicine**, 2020.

AZEVEDO, Ana Lucia Soares de et al. Doenças crônicas e qualidade de vida na atenção primária à saúde. **Cadernos de saúde pública**, v. 29, p. 1774-1782, 2013.

CACAU, Lucas de Assis Pereira et al. Avaliação e intervenção para a reabilitação cardiopulmonar de pacientes recuperados da COVID-19. **ASSOBRAFIR Ciência**, v. 11, n. Suplemento 1, p. 183-193, 2020.

CAMPOLINA, Alessandro Gonçalves; DINI, Patrícia Skolaude; CICONELLI, Rozana Mesquita. Impacto da doença crônica na qualidade de vida de idosos da comunidade em São Paulo (SP, Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 2919-2925, 2011.

DA GAMA, Beatriz Damilys Sousa; CAVALCANTE, Kerollen Nogueira. Pandemia do covid-19: acometimento neurológico e os impactos cerebrais. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 6, 2020.

DANIEL, Christiane Riedi et al. Estamos olhando para os indivíduos pós-COVID como deveríamos?. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 10, n. 4, p. 588-590, 2020.

DE FREITAS, Ana Clélia. Transtorno de Estresse Pós-Traumático. **7 Setembro** 2017.

FARO, André et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020.

FREITAS, André Ricardo Ribas; NAPIMOGA, Marcelo; DONALISIO, Maria Rita. Análise da gravidade da pandemia de Covid-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. e2020119, 2020.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (Fiocruz), Ministério da Saúde, Brasil. Perguntas e Respostas sobre o Coronavírus SARS-CoV-2 e a doença Covid-19. Disponível em : <<https://portal.fiocruz.br/pergunta/por-que-doenca-causada-pelo-novo-coronavirus-recebeu-o-nome-de-covid-19> > Acesso 08 de setembro 2021.

HALPIN, Stephen; O'CONNOR, Rory; SIVAN, Manoj. Long COVID and chronic COVID syndromes. **Journal of medical virology**, v. 93, n. 3, p. 1242-1243, 2021.

Hospital Universitário Pedro Ernesto inaugura centro de referência em assistência e pesquisa pós-Covid, **Diretoria de Comunicação da UERJ**, Rio de Janeiro, 03 de jun. de 2021. Disponível em: < <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/lingua-portuguesa/citacao-de-site> > Acesso em: 19 de jun. de 2021.

JARRAHI, Abbas et al. Neurological consequences of COVID-19: what have we learned and where do we go from here?. **Journal of neuroinflammation**, v. 17, n. 1, p. 1-12, 2020.

JOHNSEN, Stine et al. Descriptive analysis of long COVID sequela identified in a multidisciplinary clinic serving hospitalised and non-hospitalised patients. **ERJ Open Research**, 2021.

LETA, Valentina et al. Parkinson's Disease and Post-COVID-19 Syndrome: The Parkinson's Long-COVID Spectrum. **Movement disorders: official journal of the Movement Disorder Society**, 2021.

MACIEL, Maria Goretti et al. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: cuidados paliativos-orientações aos profissionais de saúde. 2020.

PERES, Ana Cláudia et al. Dias que nunca terminam: sintomas persistentes relacionados à Síndrome Pós-Covid surpreendem pacientes e pesquisadores. 2020.

SANIASIAYA, Jeyasakthy; NARAYANAN, Prepageran. Parosmia post COVID-19: an unpleasant manifestation of long COVID syndrome. **Postgraduate Medical Journal**, 2021.

SILVA, Rodrigo Marcel Valentim da; SOUSA, Angelica Vieira Cavalcanti de. Fase crônica da COVID-19: desafios do fisioterapeuta diante das disfunções musculoesqueléticas. **Fisioterapia em Movimento**, v. 33, 2020.

VIEIRA, Millena Fernandes; VELASCO, Victória de Oliveira Lopes; TOMAZ, Renata Silva Rosa. O PAPEL DA PSICOLOGIA FRENTE À PANDEMIA DO COVID-19. 2020.

VILHENA, Estela et al. Factores psicossociais preditivos de ajustamento à vida de pessoas com doenças crônicas. **Psicologia, saúde e doenças**, v. 15, n. 1, p. 220-233, 2014.

ZWIELEWSKI, GRAZIELE et al. Protocolos para tratamento psicológico em pandemias: as demandas em saúde mental produzidas pela COVID-19. **Debates Psiquiatr**, v. 2, p. 30-7, 2020.