

O IMPACTO DA PANDEMIA DA COVID-19 NO NÍVEL DE STRESS, SAÚDE MENTAL E VALORES DO SER HUMANO

The impact of Covid-19 pandemic on the levels of stress, education, mental health and human values

El impacto de la pandemia de Covid-19: educación, estrés, salud mental y los valores humanos

MARILDA EMMANUEL NOVAES LIPP²

LOUIS MARIO NOVAES LIPP³

Resumo: O presente artigo tem por objetivo analisar o impacto que a pandemia da COVID-19 teve no povo brasileiro na área educacional, no nível de stress, na saúde mental e nos valores do ser humano. Foram analisados dados publicados nos últimos meses quanto às mudanças negativas ocorridas na área da educação, no que se refere a evasão escolar no Brasil e ao nível de aproveitamento no ensino fundamental, médio e superior. Analisou-se também o impacto da pandemia na área emocional em que se pode verificar como o medo e ansiedade teve o poder de criar uma epidemia paralela de transtornos mentais, com aumento significativo na prevalência de stress, depressão, ansiedade e crises de pânico. Um dos estudos brasileiros discutidos neste artigo, que incluiu 45.161 brasileiros adultos, revelou que, durante a pandemia, 40,4% dos entrevistados se sentiram frequentemente tristes ou deprimidos, e 52,6% se diziam ansiosos ou nervosos; 43,5% relataram início de problemas de sono, e 48,0% problema de sono preexistente agravado. Tristeza, nervosismo frequentes e alterações do sono estiveram mais presentes entre adultos jovens, mulheres e pessoas com antecedente de depressão. Outra pesquisa brasileira com 3.223 brasileiros adultos que responderam a um questionário online identificou altos índices de stress (60%), ansiedade (57,5%), depressão (26%) e pânico (14%). Foi encontrada uma associação significativa entre ter stress e ansiedade; stress e depressão e stress e pânico. Adicionalmente, discute-se como a pandemia da COVID-19 impactou os valores da nossa sociedade, mudando o modo como o ser humano percebe, interpreta e sente o mundo ao seu redor e seu futuro. Muitas pessoas concluíram que não necessitavam de tudo o que tinham e que podiam viver com muito menos do que acreditavam ser possível no passado. Analisa-se também como atualmente alguns membros da sociedade se tornaram mais descrentes especialmente quanto as informações fornecidas por redes sociais.

Palavras-chave: Pandemia; educação; estresse; saúde mental; valores.

Abstract: *This article aims to analyze the impact that the COVID-19 pandemic had on the Brazilian people in the educational area, the level of stress, mental health and human values. Data published in recent months regarding the negative changes that occurred in the area of education were analyzed, such as school dropout and performance levels in elementary, secondary and higher education. The impact of the pandemic on the emotional area was also evaluated, discussing how fear and anxiety had the power to create a parallel epidemic of mental disorders, with a significant increase in the prevalence of stress, depression, anxiety and panic attacks. A Brazilian study discussed in this article included 45,161 Brazilian adults and showed that, during the pandemic, 40.4% of the respondents often felt sad or depressed, 52.6% reported being anxious or nervous and 43.5% mentioned the onset of sleep problems, and 48.0% worsened pre-existing sleep problems. Sadness, frequent nervousness and sleep disorders were more present among young adults, women and people with a history of depression. Another Brazilian survey of 3,223 adults who answered an online questionnaire identified high rates of stress (60%), anxiety (57.5%), depression (26%) and panic (14%). A significant association was found between stress and anxiety; stress and depression and stress and panic. In addition, it is discussed how the COVID-19 pandemic has impacted the values of our society, changing the way human beings perceive, interpret and feel the world around themselves and their future. Many people concluded that they did not need everything they had and that they could live with much less than they believed necessary in the past. This article also analyzes how some members of society have become disbelievers especially regarding the information provided by social networks.*

Keywords: *Pandemic; education; stress; mental health; values.*

2 PhD em Psicologia pela *George Washington University*, Pós-doutorado pelo *National Institute of Health* em estresse social, membro da Academia Paulista de Psicologia (Cadeira número 7 "Oscar Freire"). Diretora do Instituto de Psicologia e Controle do Stress, Campinas, SP. E-mail: mlipp@estresse.com.br. ORCID: 0000-0002-9118-3169.

3 *Master of Science* em Administração de Empresas pela *Rochville University*, EUA, Farmacêutico pela Universidade São Francisco, Biomédico pela Faculdade Integrada Metropolitana de Campinas. Docente e Diretor do Instituto de Psicologia e Controle do Stress, Campinas, SP. E-mail louis.lipp@gmail.com. ORCID: 0000-0002-7188-8001.

Resumen: este artículo tiene como objetivo analizar el impacto que la pandemia de COVID-19 tuvo en el pueblo brasileño en el área educativa, el nivel de estrés, la salud mental y los valores humanos. Se analizaron los datos publicados en los últimos meses sobre los cambios negativos ocurridos en el área de educación, con respecto a la deserción escolar en Brasil y el nivel de uso en la educación primaria, secundaria y superior. También se analizó el impacto de la pandemia en el área emocional en la que se puede comprobar cómo el miedo y la ansiedad tenían el poder de crear una epidemia paralela de trastornos mentales, con un aumento significativo en la prevalencia de estrés, depresión, ansiedad y ataques de pánico. Uno de los estudios brasileños discutidos en este artículo, que incluyó a 45.161 adultos brasileños, reveló que, durante la pandemia, el 40,4% de los encuestados a menudo se sentía triste o deprimido, y el 52,6% dijo que estaba ansioso o nervioso; El 43,5% informó la aparición de problemas de sueño y el 48,0% agravó el problema de sueño preexistente. La tristeza, el nerviosismo frecuente y los trastornos del sueño estaban más presentes entre los adultos jóvenes, las mujeres y las personas con antecedentes de depresión. Otra encuesta brasileña de 3.223 adultos brasileños que respondieron al cuestionario en línea identificó altas tasas de estrés (60%), ansiedad (57,5%), depresión (26%) y pánico (14%). Se encontró una asociación significativa entre el estrés y la ansiedad; estrés y depresión y estrés y pánico. Además, discutimos cómo la pandemia de COVID-19 ha impactado los valores de nuestra sociedad, cambiando la forma en que los seres humanos perciben, interpretan y sienten el mundo que los rodea y su futuro. Muchas personas concluyeron que no necesitaban todo lo que tenían y que podían vivir con mucho menos de lo que creían posible en el pasado. También se analiza cómo actualmente algunos miembros de la sociedad se han vuelto más incrédulos sobre todo en lo que respecta a la información proporcionada por las redes sociales.

Palabras clave: Pandemia; educación; estrés; salud mental; valores.

Introdução

O inimaginável se materializou repentinamente na forma do Corona Vírus Disease-2019 (COVID-19)! No dia 17 de março de 2020 o Brasil foi notificado sobre a potencialidade impressionante do vírus e poucos dias depois a Organização Mundial da Saúde (OMS) já declarava que a doença era pandêmica. Relatos assustadores de milhares de óbitos simultâneos na Europa, EUA e América Latina invadiram nossos meios de comunicação e levaram o povo brasileiro ao pânico, ao medo e ao isolamento. Nunca o brasileiro havia se assustado em massa como em início de 2020. Máscaras, álcool, medidas de proteção individual e das famílias entraram em vigor. Avós ficaram isolados como em ilhas emocionais, amedrontados com a possibilidade de seus próprios netos lhes trazerem a morte. Escolas fechadas, empresas tentando sobreviver no meio do caos. Restaurantes dispensando funcionários, cinemas e shoppings também fechando. Professores se envolvendo em uma corrida frenética para aprenderem novos métodos de ensino e meios de manterem seus alunos interessados em aulas *online*. Não era mais somente necessário explicar a matéria de modo didático, o professor, também afetado pelo medo e ansiedade do povo, teve que aprender a manter o interesse do aluno em frente ao computador e alerta para a matéria ensinada. Os alunos, concomitantemente, tiveram a árdua incumbência de aprenderem a ficar parados, na frente da tela, tentando entender a matéria que estava sendo passada

com uma nova didática a qual eles não estavam acostumados na sala de aula. Nem todos conseguiram se adaptar, nem todos possuíam computadores disponíveis, ou locais tranquilos onde pudessem prestar atenção às aulas. Pior ainda, residências com mais de um estudante e com pai e mãe trabalhando *online*, muitas vezes em espaços limitados, começaram a ter atritos, brigas, desavenças, discussões e insatisfações permearam muitas famílias. Crianças que dependiam da merenda escolar, como única refeição saudável do dia, ficaram sem alimentação e sem ensino pois não tinham acesso à internet. Neste cenário de um alcance que transcende a imaginação, não é surpreendente que tenha havido uma grande evasão de estudantes e que o nível do ensino tenha sofrido queda. Quatro milhões de estudantes brasileiros, com idades entre 6 e 24 anos, abandonaram os estudos em 2020. É, portanto, relevante analisar o impacto da Pandemia do COVID-19 na área do ensino no Brasil.

Impacto da Pandemia na área da Educação: Evasão escolar no Brasil

A Constituição Federal de 1988 determina que o estado é obrigado a fornecer ensino fundamental e médio para todos os brasileiros. A Emenda Constitucional n.º 59/2009, por sua vez, tornou a educação básica obrigatória e gratuita dos quatro aos dezessete anos de idade. Visando à redução das desigualdades educacionais, em 2014, foi aprovado o novo Plano

Nacional de Educação (PNE), com vigência até 2024. Mas, apesar da obrigação, ainda há um número elevado de crianças e adolescentes fora da escola. Para entender bem os efeitos da pandemia na área da educação, é relevante analisar os dados antes deste período difícil que atravessamos. Segundo o INEP - Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, de acordo com o Censo Escolar realizado entre 2014 e 2015, a taxas de evasão escolar na época eram as seguintes:

1º) 1ª série do ensino médio	12,9%
2º) 2ª série do ensino médio	12,7%
3º) 9º ano do ensino fundamental	7,7%
4º) 3ª série do ensino médio	6,8%

O PNUD - Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento indicou que, entre os 100 países com maior IDH (Índice de Desenvolvimento Humano), o Brasil, em 2017, apresentava a 3ª maior taxa de evasão escolar. A 1ª e 2ª maiores taxas são da Bósnia e Herzegovina (26,8%) e das ilhas de São Cristóvão e Névis, no Caribe (26,5%).

Os dados de 2017 do Ministério da Educação, apontavam que:

- 75,9% dos jovens com até 16 anos haviam terminado o ensino fundamental
- 59,2% dos jovens com até 19 anos haviam terminado o ensino médio

Esses dados mostram que o problema da evasão escolar era maior entre os jovens, constatação confirmada em 2019 pelo IBGE, segundo o qual, 11,8% dos jovens entre 15 e 17 anos estavam fora da escola, o que representava 1,2 milhões de pessoas. Considerando os dados aqui apresentados referentes à época pré-pandemia, é importante compará-los com o período pandêmico. As taxas de evasão escolar em 2020, em plena pandemia do COVID-19, foram:

Ensino superior	16,3%
Ensino médio	12,7%
Ensino fundamental	4,6%

Os dados são da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua), que abrange os efeitos da pandemia. O levantamento aponta que houve queda no percentual de pessoas da mesma faixa etária que estava matriculado no ensino fundamental ou médio. Enquanto em 2019, 99,0% estavam matriculados, em 2021, esse índice caiu para 96,2%, menor valor desde 2012. No segundo semestre de 2021, cerca de 244 mil crianças e ado-

lescentes entre 6 e 14 anos estavam fora da escola, conforme mostra o relatório da organização intitulada *Todos Pela Educação*. O número representa um aumento de 171% em comparação a 2019, quando 90 mil crianças estavam fora da escola. Os reflexos da pandemia na área da educação se fizeram sentir em curto prazo como revelado pela nota média do sistema de avaliação.

Quadro 1 - Nota Média. Sistema de Avaliação da Educação Básica (ISAB) dos Alunos do 5º Ano.

ANOS	2019	2021
LINGUA PORTUGUESA	223	194
MATEMÁTICA	243	196

Fonte: Ministério da Educação e o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). NOTA INFORMATIVA DO IDEB 2021. https://download.inep.gov.br/educacao_basica/portal_ideb/planelhas_para_download/2021/nota_informativa_ideb_2021.pdf Acessado em 10 de novembro de 2022.

Uma pesquisa do Unicef (2022), órgão da ONU (Organização das Nações Unidas) para a infância e do Cenpec (Centro de Estudos e Pesquisas em Educação, Cultura e Ação Comunitária) indica que, em longo prazo, o Brasil corre o risco de regredir duas décadas no acesso à educação. Considerando os dados apontados quanto a elevação da evasão escolar e aos prejuízos imensos na aprendizagem, deve-se preocupar com o que vai acontecer nesse próximos meses e anos quanto ao futuro dessas crianças e jovens e consequentemente o futuro do Brasil.

Impacto da Pandemia na área emocional

A percepção de que a medicina não nos imuniza da mortalidade em massa é assustadora. Sabe-se que durante épocas de pandemia não é somente o perigo de contaminação e morte que deixa marcas profundas na sociedade, mas também os efeitos na saúde mental, conforme mencionado por Reardon (2015).

Zhang, J, Wu, Zhao e Zhang, W. (2020) relatam que epidemias, de qualquer natureza, geram um impacto negativo no bem-estar físico, cognitivo e psicológico dos indivíduos. Ornell, Schuch, Sordi, e Kessler, (2020) e Yao, Chen, e Xu (2020), entre outros autores, enfatizam que o medo e ansiedade têm o poder de criar uma epidemia paralela de transtornos mentais. O impacto da pandemia da COVID-19 não se restringiu, é claro, somente ao nosso país ou apenas ao momento de confinamento e medo da

morte. O caos emocional prevalece ainda globalmente e a preocupação com a saúde dos povos que vivenciaram e ainda vienciam o ataque do vírus é grande. A revisão sistemática realizada por Dragioti *et al.* (2022) forneceu um quadro do impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental das pessoas nos vários países. O estudo analisou a prevalência de 20 disfunções de saúde mental em 173 estudos, em 32 países e 502.261 participantes. O estudo também revelou que a pandemia está substancialmente associada a uma alta prevalência de problemas de saúde mental globalmente, mas com efeitos específicos em diferentes grupos populacionais. A pandemia parece impactar mais negativamente a saúde mental de pacientes com condições mentais e físicas pré-existentes, incluindo pacientes infectados com COVID-19. Os achados indicaram que um quarto dos entrevistados experimentou sintomas de ansiedade, depressão e stress. A ansiedade passou a se manifestar em todos os cantos do mundo, em todas as faixas etárias, conforme relatado por vários pesquisadores, como Bao Y, Sun, Meng, Shi e Lu (2020), na China; Bettinoli, *et al.* (2020) na Itália; Burki (2000), na América Latina); Serafim, Gonçalves, Rocca e Lotufo Neto, (2020), no Brasil e Shigemura, Ursano, Morganstein, Kurosawa e Benedek (2020) no Japão, entre outros.

No Brasil, essa situação já havia sido mencionada em outras pesquisas, como as de Fogaça, Arossi e Hirdes (2021) que analisaram 16 artigos publicados em 2020. Esses autores apontaram que indivíduos com transtornos mentais apresentaram níveis mais elevados de stress e sofrimento psicológico durante a quarentena provocada pela COVID-19, comparados a pessoas sem os transtornos. Os dados da mesma pesquisa também revelaram o maior impacto psicológico da quarentena nas mulheres, em relação aos homens. A proporção de mulheres foi maior que a dos homens, entre quem passou a ter problemas de sono ou percebeu seu problema de sono existente agravado. Esses dados também foram revelados na pesquisa realizada por Barros *et al.* (2020) que analisou a frequência de tristeza, nervosismo e alterações do sono durante a pandemia de COVID-19 no Brasil identificando os segmentos demográficos mais afetados. O estudo, realizado via web foi transversal incluiu 45.161 brasileiros adultos e revelou que, durante a pandemia, 40,4% dos respondentes se sentiram frequentemente tristes ou deprimidos, e 52,6% se diziam ansiosos ou nervosos; 43,5% relataram início de problemas de sono, e 48,0% problema de

sono preexistente agravado. Tristeza, nervosismo frequentes e alterações do sono estiveram mais presentes entre adultos jovens, mulheres e pessoas com antecedente de depressão. Outra pesquisa brasileira, realizada por Lipp, M. e Lipp, L (2020) averiguou em uma amostra transversal espontânea de 3.223 brasileiros adultos que responderam a um questionário on-line: (1) a prevalência de stress, depressão, ansiedade e doenças físicas presentes, (2) as estratégias de enfrentamento utilizadas, (3) os estressores presentes, (4) o nível de confiança nas decisões das autoridades e (5) o quê de positivo a quarentena estava trazendo para os respondentes. Os resultados indicaram altos índices de stress (60%), ansiedade (57,5%), depressão (26%) e pânico (14%) bem como grande incerteza quanto ao futuro. Verificou-se uma associação significativa entre ter stress e ansiedade; stress e depressão e stress e pânico. Além de avaliar a saúde mental de uma amostra de brasileiros no meio da pandemia, essa pesquisa também comparou os índices de stress, depressão, ansiedade e pânico antes e durante a pandemia no Brasil utilizando como base os dados publicados por Lipp, M., Lopes, Lipp, L. e Falsetti (2020) que identificaram, em 2017, a prevalência de stress em 52% dos respondentes com 44% deles afirmando que o nível do stress presente se situava entre 8 e 10. Sete por cento deles disseram que seu nível de tensão chegava a 10 (extremo). No que se refere aos índices de problemas psicológicos, 29% alegaram um autodiagnóstico de ansiedade e 21% declararam estar sofrendo de depressão. São índices altos inspiradores de cuidados que já em 2017, mesmo antes da pandemia da COVID-19, clamavam por ações voltadas para análise de causas e a implantação de medidas preventivas dos transtornos mentais. Os dados obtidos foram baseados em autodiagnósticos e de muito ultrapassam os da WHO (2017) que relatou uma associação significativa entre stress e transtornos mentais e revelou que o Brasil é o país com maior índice de ansiedade no mundo e o segundo em depressão, com respectivamente 9,3% e 5,8% de brasileiros com diagnóstico formal desses transtornos.

Os resultados da pesquisa de Lipp, M. e Lipp, L (2020) vão ao encontro do mencionado por Serafim, Gonçalves, Rocca e Lotufo Neto (2020) quanto a que pandemias afetam a saúde física e comprometem a integridade psicossocial, o que resulta em altos níveis de sofrimento para o povo. Os índices de transtornos mentais no Brasil, mesmo antes da pandemia do coronavírus, já eram preocupantes. Agregando-se

aos fatores preexistentes, a pandemia veio acrescentar mais peso a uma situação já preocupante. É possível que o aumento considerável de casos de transtornos mentais desde 2020 seja em decorrência tanto da maior vulnerabilidade emocional como de outros fatores; por exemplo, a dificuldade de acesso a tratamento durante a pandemia (Barros *et al.*, 2020). Quando nosso senso de controle sobre nossa própria mortalidade é quebrado, a sociedade tende a assumir uma visão mais fatalista da vida, trata-se da quebra do mundo presumido no qual nos sentíamos em controle de nossa existência.

Impacto da Pandemia COVID-19 nos Valores da Sociedade

A pandemia causou grandes mudanças de comportamento em todo o mundo à medida que as pessoas não conseguiam mais se envolver em atividades cotidianas que traziam significado para suas vidas, como passar tempo com a família e amigos, socializar, trabalhar e viajar. Ao lado dessas mudanças vieram as psicológicas, incluindo as referentes aos objetivos de vida e valores fundamentais do ser humano. A análise social aponta para o fato que desde a forma como as pessoas interagem até a forma como lidam com o stress, os comportamentos mudaram durante a pandemia do coronavírus. Alguns impactos de curto prazo, como o isolamento durante os bloqueios, levaram a problemas de longo prazo, como aumento do abuso de substâncias. Outras mudanças foram positivas. Hábitos comportamentais mudaram rapidamente quando a pandemia começou, no que se refere a distanciamento social, uso de máscaras e isolamento. O enfrentamento da COVID-19 gerou mudanças no modo de viver da sociedade, tendo sido necessário preparar escolas, professores, empregadores e empregados para lidarem com uma realidade totalmente inesperada e, para muitos, inconcebível. Líderes necessitaram aprender rapidamente novos modos de liderar. Colaboradores, por outro lado, também precisaram implementar grandes adaptações para fazerem face a demandas profissionais no seio da família, descobrindo modos de lidarem com uma proliferação de situações ambíguas na falta de separação entre as demandas do trabalho e as responsabilidades familiares. Especialmente terem que se adaptarem a conglomeração de vários membros da família atuando em espaços, as vezes

inadequados e pequenos, cada um tentando realizar as tarefas da escola ou de trabalho. Tribunais de Justiça com funções reduzidas, restaurantes fechados, shoppings inoperantes levaram as mudanças de expectativas do povo. Os serviços em saúde necessitaram se superar para atender emergências como em tempos de guerra. Houve um aumento considerável da necessidade de acolhimento e suporte psicológico e social da população geral, direcionando a atenção aos fatores, que desencadearam o sofrimento psíquico, amparando os indivíduos neste período e nos pós. Thomeer (2022) enfatiza que o esforço necessário para lidar com essas mudanças levou necessariamente a tentativas de compensação criando laços virtuais que poderiam ser classificados de “fracos” ou superficiais. Esses laços sociais fracos embora tenham a importante função de assegurarem o contato social e garantirem aquisição de novas informações, carecem da importância e da profundidade que os laços fortes, presenciais, possuem. Uma das maiores mudanças trazidas pela pandemia foi a forma como as pessoas se comunicam. Chamadas de vídeo existiam antes do COVID, mas, agora todos nós nos tornamos especialistas em usá-las, e nos adaptamos a nova maneira de socializar e trabalhar melhor do que poderíamos ter imaginado levando à reflexão de que o ser humano é incrivelmente capaz de se adaptar às mais diversas agruras da vida. Antes da pandemia, algumas pessoas estavam constantemente falando sobre como as mídias sociais e muito tempo de tela, estavam arruinando a sociedade. Falava-se que tanto tempo *online* estava dificultando a socialização principalmente de crianças. Com o distanciamento social e os bloqueios, a tecnologia se tornou o melhor meio de comunicação e foi crucial para manter as pessoas conectadas. É fácil imaginar como teria sido o período de isolamento se a tecnologia, sites de mídia social como o *Facebook*, *Instagram*, etc. ainda não tivessem sido inventados. É importante se entender que as mídias sociais e outras formas de tecnologia também podem ser benéficas, embora o uso exagerado tenha consequências negativas para todas as idades. O ser humano, pela sua própria natureza evolucionária, não foi preparado para mudanças tão grandes e tão céleres, mas na situação de pandemia a adaptação humana foi exigida em cada dia e a cada hora. Resultado, o stress emocional foi desencadeado nas famílias, nas escolas, nas organizações de trabalho e na sociedade, no geral. Mais ainda, o isolamento, o luto pelas pessoas queridas que se foram, o medo da

morte, a necessidade de evitar o contato físico, as perdas financeiras que ocorreram, a obrigatoriedade de um contato intenso com a própria família no dia a dia, tudo isto resultou em reflexões sobre valores e metas de vida de muitas pessoas. As condições associadas a pandemia não só obrigaram os brasileiros de todas as faixas etárias a mudarem hábitos de vida nunca antes questionados, o que moldou comportamentos bem diversos do habitual, mas também acabou acarretando mudanças no modo de pensar, nos valores e atitudes de adultos, crianças e adolescentes desta época.

Uma mudança que ocorreu juntamente para empregados e empregadores foi a acessibilidade ao trabalho remoto. Inicialmente implementado por causa de preocupações com a saúde pública, os trabalhadores de centenas de áreas profissionais tomaram contato com o impacto positivo que o trabalho remoto poderia ter em suas vidas: mais tempo com a família, menos tempo gasto no trânsito por exemplo. Para os empresários, repensar se o custo de um espaço de escritório físico é mesmo necessário ou o quão essencial é um trabalho presencial tem levado a novas políticas e oportunidades para uma força de trabalho diferenciada, até de países diversos. Empresas e indivíduos certamente repensarão sua presença *online*. Muitos continuarão trabalhando de casa depois que as coisas voltarem ao “novo normal”. E esta pode ser uma maneira de empregados e empregadores gerarem uma certa economia. No caso dos empregadores, reuniões que em geral demandavam despesas de viagens, hotéis e diárias poderão economizar com essas mesmas reuniões *online*. Por outro lado, os colaboradores não necessitarão enfrentar o trânsito difícil que caracteriza cidades como São Paulo e Rio de Janeiro. A pandemia levou as organizações de trabalho a repensarem as práticas de liderança. A gestão de equipes de trabalhadores remotos espalhadas em vários locais criou a necessidade de um novo conjunto de habilidades para os líderes. Esses agora necessitam desenvolver meios para auxiliar seus liderados a gerenciarem as mudanças constantes que ocorrem, inclusive na área da tecnologia, as dificuldades emocionais de conflitos na vida profissional e familiar e a construção de relacionamentos com colegas de trabalho que não estão no mesmo local físico. Liderar com humanidade, solidariedade e empatia se tornou mandatório no líder pós pandemia de modo a reter talentos. Mudança comportamental positiva também gerada pela pandemia foi flexibilidade, tanto no âmbito corporativo

como no âmbito familiar. Todos fomos forçados a ter paciência, aceitação e tolerância com uma realidade desafiadora que se mostrou de modo tão contundente na vida atual. Empresas aprenderam a aceitar o trabalho híbrido de seus colaboradores. E para isto se tornou necessário desenvolver métodos alternativos para avaliação das demandas empresariais. Professores e alunos precisaram mudar a rotina e terem flexibilidade e maior tolerância uns com os outros. Em todas as áreas do viver flexibilidade passou a ser qualidade mandatória. A pandemia coronavírus realmente mostrou como é importante garantir que as pessoas estejam praticando uma boa higiene pessoal e desinfetando suas casas. Os órgãos governamentais de proteção à saúde recomendaram enfaticamente que as pessoas limpem os locais de trabalho e higienizem as mãos regularmente para evitar a propagação do vírus. Estes são bons hábitos que devem ser levados adiante. Mesmo que o COVID-19 seja eliminado, desinfetar superfícies e suas mãos é uma boa maneira de prevenir a propagação de doenças. Outra mudança positiva observada foi o sentimento de compaixão que se tornou acentuado em algumas pessoas. Neste sentido, surgiu também um aumento na solidariedade entre as pessoas, com aqueles que tinham mais a oferecer ajudando aos outros. Um aspecto bastante interessante, foi observar o surgimento de uma grande oferta de trabalhos clínicos sociais com o objetivo de se dar apoio aos que entraram em um processo de ansiedade. Dentre vários programas gratuitos novos, pode-se apontar o projeto de treino de controle do stress de sessão única oferecido pelo Instituto de Psicologia e Controle do Stress (IPCS). O projeto que teve por objetivo dar apoio psicológico emergencial às pessoas que se encontravam em plena crise devido a perda de pessoas queridas ou devido ao medo do contágio e da morte. Quarenta psicólogos da equipe clínica do IPCS junto com alunos dos cursos de pós-graduação em terapia cognitivo comportamental do IPCS, atenderam aproximadamente 500 adultos pro bono durante 2020 e 2021, quando a ansiedade do povo atingiu níveis excepcionalmente altos. Outro fenômeno importante a ser analisado foi o que a literatura internacional designou de “grande renúncia” (Thomeer, 2022), que se refere ao fato de uma grande parte do povo passar a avaliar e repensar o que de fato queria para sua vida, seus empregos e seu futuro. Muitas pessoas concluíram que não necessitavam de tudo o que tinham e que podiam viver com muito menos do que acreditavam ser possível no

passado. Allen Gorman, Ph.D., professor associado de gestão e presidente do Departamento de Gestão, Sistemas de Informação e Métodos Quantitativos na *Collat School of Business* sugere que em vez de se falar em grande renúncia seria mais apropriado se designar este fenômeno de “a grande reflexão”.

Na pesquisa de Lipp, M. e Lipp, L. (2020) foi questionado “que aspectos positivos você vê na quarentena?” As cinco respostas prevalentes encontram-se no Quadro 2. Pode-se verificar que a percepção de que se pode viver com menos foi mencionada por 24% de 2.995 entrevistados. Interessante também observar que 13% disseram que na pandemia tiveram a oportunidade de ter mais contato com seu “eu” interior. A pandemia forçou todos nós a refletir sobre nós mesmos e pensar sobre o que realmente queremos de nossas vidas, inclusive nossos empregos, como pode ser visto nas respostas constantes do Quadro 2.

Quadro 2 - Aspectos Positivos mencionados pelos participantes.

Reflexões	Frequência	%
É possível viver com menos	708	24%
Aumento da solidariedade	520	17%
Mais contato com o “eu”	385	13%
Menos pressa	347	12%
Mais proximidade com família	334	11%

No que se refere especificamente a valores, a pesquisa de Bardi, Fischer, Benish-Weisman, e Lee (2022) objetivou comparar valores do povo australiano em três momentos distintos: antes da pandemia (2017), em março e em dezembro de 2020, a fim de verificar se houve mudança de valores devido à pandemia. A pesquisa longitudinal revelou mudanças em quatro tipos de valores:

1. O desejo por segurança, conformidade e tradição (ou seja, valores de conservação) aumentou e permaneceu elevado durante a pandemia;

Uma hipótese é que o desejo de segurança e tradição aumentou e permaneceu elevado através da pandemia porque, além do desejo de minimizar a exposição ao COVID-19, a economia comprometida e o distanciamento social podem ter contribuído para os valores de conservação.

2. O desejo de excitação e novidade (ou seja, valores de estimulação) diminuiu e permaneceu menor mais tarde na pandemia.

Uma hipótese seria que a redução ocorreu tanto à necessidade de segurança quanto à incapacidade de os indivíduos participarem de atividades emocionantes, dadas às regras e regulamentos vigentes.

3. O desejo de liberdade e independência (ou seja, valores de autodireção) aumentou talvez como uma reação psicológica como resultado da sua liberdade ser retirada;
4. O cuidado com os outros (ou seja, valores de auto transcendência) diminuiu.

O cuidado com “outros, a sociedade mais ampla e a natureza” que havia diminuído no início, sofreu maior queda mais tarde na pandemia. Essa apatia em relação aos outros pode ser o resultado do contínuo distanciamento social e do isolamento. Os pesquisadores sugeriram que o desamparo aprendido pode ter contribuído para este resultado. Especificamente, devido à incapacidade de escapar da pandemia e suas consequências negativas, as pessoas podem ter se retirado do mundo afetivo e focado em autopreservação. A pesquisa de Bardi, Fischer, Benish-Weisman, e Lee (2022) se referiu somente ao povo da Austrália, outros levantamentos são necessários para se averiguar a realidade de outros povos. No geral, os achados indicam que os valores podem mudar rapidamente devido ao ambiente gerando atitudes de autoproteção emocional. Embora a mudança de valores possa ajudar despertando sentimentos de autoproteção, infelizmente, pode também gerar falta de empatia pelas dores e dificuldades alheias. Mesmo não se tendo conduzido uma pesquisa específica para verificar mudanças em valores no Brasil, não há dúvida, com o passar do tempo a solidariedade que no início da pandemia se verificou em várias camadas da população, sofreu uma queda, haja vista a recusa de muitas pessoas usarem máscaras quando em contato com outros. Outra mudança observada é um grande declínio na confiança da *expertise* de profissionais da saúde. De um lado esses profissionais foram considerados os heróis da época e de outro lado, a morte de tantos entes queridos levou a constatação de que na verdade ninguém possui o conhecimento necessário para tratar um vírus tão poderoso e desconhecido. Há que se dar, todavia, mérito aos profissionais da saúde, no geral, e não somente os médicos, que fizeram um trabalho incrível tentando debelar a malignidade do ataque do Coronavírus. Tantos destes profissionais vieram se contaminar e vieram a

óbito! Quantos estão até agora experimentando os sintomas do *burnout*!

Ainda do lado negativo, verificou-se um aumento da desinformação. A sociedade parece ter se arrastado para um lugar onde as pessoas tendem a ser mais desrespeitosas e cínicas especialmente quanto a informações fornecidas por redes sociais. As notícias falsas ganharam muito espaço e causaram um grande dano à confiança e bem estar dos usuarios, principalmente no que se refere aos adolescentes que são mais vulneráveis e ingênuos quanto as malícias de algumas pessoas. O isolamento social imposto pela pandemia da COVID-19 traz à tona, de forma potencializada, alguns indicadores sobre a violência doméstica e a violência familiar contra a mulher e às crianças. Em abril de 2020 o Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP) emitiu uma nota técnica sobre dados quantitativos de violência contra a mulher, recolhidos em seis capitais do país. Os dados mostram que as mulheres estão expostas, de forma diferenciada, às violações, à violência e à morte. Foi verificado que a coexistência forçada, o stress econômico e os temores sobre o coronavírus parecem ter causado um recrudescimento nos índices de feminicídio e de violência doméstica. Além disto, por conta do isolamento social, algumas incompatibilidades no matrimônio acabaram ficando mais evidentes e muitos casais não conseguiram sustentar o casamento diante de todas essas circunstâncias atípicas. O número de divórcios aumentou no país desde o início da pandemia de COVID-19. É o que demonstram os dados do Colégio Notarial do Brasil, que revelam que foram oficializados 37.083 divórcios em todas as Unidades da Federação apenas no primeiro semestre de 2021, o que representa uma alta de 24% em relação ao ano anterior. Pandemias têm regularmente devastado o curso da civilização humana, matando milhões de pessoas e causando devastação econômica. Mas à medida que cada pandemia recua, ela deixa mudanças culturais, políticas e sociais que duram muito além da própria doença. Os grandes surtos transformaram os cuida-

dos de saúde, a economia, a religião, a forma como socializamos e a forma como trabalhamos. Relembrando os fatos relacionados à pandemias passadas, verifica-se que da peste bubônica do século XIV ao surto de gripe espanhola em 1918, as repercussões e efeitos das pandemias mudaram a forma como as sociedades funcionam. Epidemias são crises. Durante as crises, muitas crenças comumente mantidas são questionadas. Há considerável polêmica sobre se essas mudanças comportamentais e de valores serão mantidas no futuro. Nossos valores voltarão ao que eram antes da pandemia, ou as mudanças persistirão? Quais serão as repercussões sociais dessas mudanças? É hora de mudar. Porém alguns autores, como o professor da Texas A&M University Samuel Cohn (2022) contrapõe que embora as pandemias historicamente tenham resultado na morte de uma parcela significativa da população, elas raramente resultaram em grandes mudanças sociais duradouras. Cohn acredita que a maioria das pessoas verá a pandemia como um período de tempo de exceção que não deixará uma marca duradoura quanto as mudanças e valores e comportamento do povo, no geral. Por outro lado não há como negar que a pandemia da COVID-19 mudou o mundo de modo marcante, a maneira como amamos, a aparência, a maneira como trabalhamos. Durante a pandemia, aprendemos o quanto resilientes podemos ser e o quanto precisamos um do outro. O exposto neste capítulo são apenas algumas considerações sobre como a COVID-19 nos mudou como sociedade. Há pontos negativos, é claro, mas também há alguns pontos positivos que surgiram da experiência tão devastadora da época atual. O mundo continuará funcionando em sua evolução eterna, mas algumas das mudanças que surgiram ficarão por aqui e marcarão nosso futuro. Uma reflexão sobre o momento atual, nos leva a pensar na necessidade de ações governamentais e corporativas de apoio aos indivíduos com dificuldades emocionais visando impedir o estabelecimento de uma pandemia de transtornos mentais no futuro.

Referências

- Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J, Lu L (2020). 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395, e37-e38. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3).
- Barros, M.B.A. et al. (2020). Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de Covid-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(4), e2020427. <https://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742020000400018>.
- Bettinsoli, M. L., Di Riso, D., Napier, J. L., Moretti, L. Bettinsoli, P.F., & Deimedico, M. et al. (2020). Psychological impact and contextual factors associated with physical and mental health conditions of Italian Healthcare Professionals during the COVID-19 disease

outbreak. *PsyArXiv*. Doi:10.31234/osf.io/w89fz.

- Burki T. (2020). COVID-19 in Latin America. *Lancet Infect Dis*. [https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(20\)30303-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(20)30303-0/fulltext). DOI: [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30303-0](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30303-0).
- Bardi, D., Fischer, A, Benish-Weisman, R., & Lee, J. A. (W). Changes in personal values in pandemic times. *Social Psychological and Personality Science*, 13(2), 572- 582. <https://doi.org/10.1177/19485506211024026>.
- Dragioti, E. *et al.* (2022). A large-scale meta-analytic atlas of mental health Problems prevalence during the COVID-19 early pandemic. *J Med Virol*. 94:1935– 1949. DOI: 10.1002/jmv.27549.
- Fogaça, P.C., Arossi, G. A., & Hirdes, A. (2021). Impacto do isolamento social ocasionado pela pandemia COVID-19 sobre a saúde mental da população em geral: Uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 10, 4, e52010414411. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i4.14411>.
- Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP) (2020). Violência contra mulheres: dados, pesquisas e análises. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/publicacoes/violencia-contra-meninas-e-mulheres/>.
- Lipp, M.E.N., Lopes, T. M., Lipp, L.M.N., & Falsetti, M.Z. (2020). Stress in Brazil. *International Journal of Psychiatry Research*. 3(3): 1-4. DOI: IJPR-19-1069.
- Lipp, M.N.E.N., & Lipp, L.M.N. (2020) Stress e transtornos mentais durante a Pandemia da COVID-19 no Brasil. *Boletim da Academia Paulista de Psicologia*. 40 (99), 180-191.
- MEC (2021). NOTA INFORMATIVA DO IDEB 2021. Disponível em: https://download.inep.gov.br/educacao_basica/portal_ideb/planilhas_para_download/2021/nota_informativa_ideb_2021.pdf.
- MEC (2022), Evasão no ensino médio supera 12%,. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/ultimas-noticias/211-218175739/50411-evasao-no-ensino-medio-supera-12-revela-pesquisa-inedita>.
- Ornell, F., Schuch .J.B., Sordi, A.O., & Kessler, F.H.P. (2020).“Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies. *Braz J Psychiatry*. <http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>.
- PNAD - Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/trabalho/9171-pesquisa-nacional-por-amostra-de-domicilios-continua-mensal.html?=&t=o-que-e>.
- Reardon, S. (2015).Ebola’s mental-health wounds linger in Africa. *Nature*. 519, 13-4.
- Serafim, A.P, Gonçalves, P.D, Rocca, C.C, & Lotufo, Neto F. (2020). The impact of COVID-19 on Brazilian mental health through vicarious traumatization. *Braz J Psychiatry*. <http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0999>.
- Shigemura, J, Ursano, R.J, Morganstein., J.C, Kurosawa, M., & Benedek, D.M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin Neurosci*. doi: <http://10.1111/pcn.12988>.
- Thomeer, M. B. (2022). Relationship Status-Based Health Disparities During the COVID19 Pandemic. *Social Currents*. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/23294965221099185>.
- UNICEF (2022). COVID-19 e a educação primária e secundária: repercussões da crise e implicações de políticas públicas para a América Latina e o Caribe. disponível em: COVID-19 y educación primaria y secundaria: repercusiones de la crisis e implicaciones de política pública para América Latina y el Caribe | Programa De Las Naciones Unidas Para El Desarrollo (undp.org).
- World Health Organization. WHO (2017). Depression and other common mental disorders. *Global Health Estimates*. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?ua=>.
- WHO. (2022). Regional agenda for implementing the mental health action plan 2013-2020 in the Western Pacific: towards a social movement for action on mental health and well-being. <https://www.who.int/countries/#B>.
- Yao, H., Chen, J. H., & Xu, Y. F. (2020). Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e21. [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30090-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30090-0/fulltext).
- Zhang, J., Wu, W., Zhao, Z., & Zhang, W. (2020). Recommended Psychological Crisis Intervention Response to the 2019 Novel Coronavirus Pneumonia Outbreak in China: A Model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*, 3, 3-8. <https://doi.org/10.1093/pcmedi/pbaa006>.

Recebido: 23.08.22 / Corrigido: 21.09.22 / Aprovado: 17.10.22