

# Qual o Impacto da COVID-19 na Saúde Mental



## Saúde Mental em Tempos de Pandemia COVID-19

Maria João Heitor, Teresa Caldas de Almeida, Osvaldo Santos, Mónica Fialho, Alexandra Costa, Ana Virgolino, Célia Rasga, Hugo Martiniano e Astrid Vicente

# Sumário

- Enquadramento
- Modelo conceptual, objetivos e desenho do estudo SM-COVID19
- Resultados
- Preditores de sofrimento psicológico
- Conclusões | Medidas de mitigação





A Gripe Espanhola foi uma das piores pandemias da história, causando a morte de 50 milhões de pessoas, entre 1918 e 1919.

# Enquadramento

## Surtos epidémicos anteriores (1,2)

- Episódios de isolamento ou quarentena (e.g. SARS, MERS e Ébola)
- Doentes em isolamento, internamento ou recuperados da doença
- Profissionais de saúde
- **Mais sofrimento psicológico** a curto e longo prazo

## Pandemia de COVID-19 (3)

- **Aumento** da prevalência de **depressão major e perturbações de ansiedade**
- Em ambas, **mulheres** e grupos **mais jovens** os mais afetados

- **Mais solidão nos mais velhos** e resultados discrepantes nos estudos (saúde mental pouco alterada na pandemia v. aumento ansiedade, depressão e agravamento do sono)



Diretor-Geral da OMS declara a COVID-19 uma pandemia, 11 março 2020

(1) Brooks SK, Webster RK, Smith LE, *et al.* (2020), (2) Rogers JP, Chesney E., Oliver D. *et al.* (2020), (3) Damian F Santomauro *et al.* (2021), Vahia, Jeste, Reynolds, 2020, Novais *et al.*, 2021



Covid-19. Cerca de 30 ambulâncias à porta do Hospital de Santa Maria

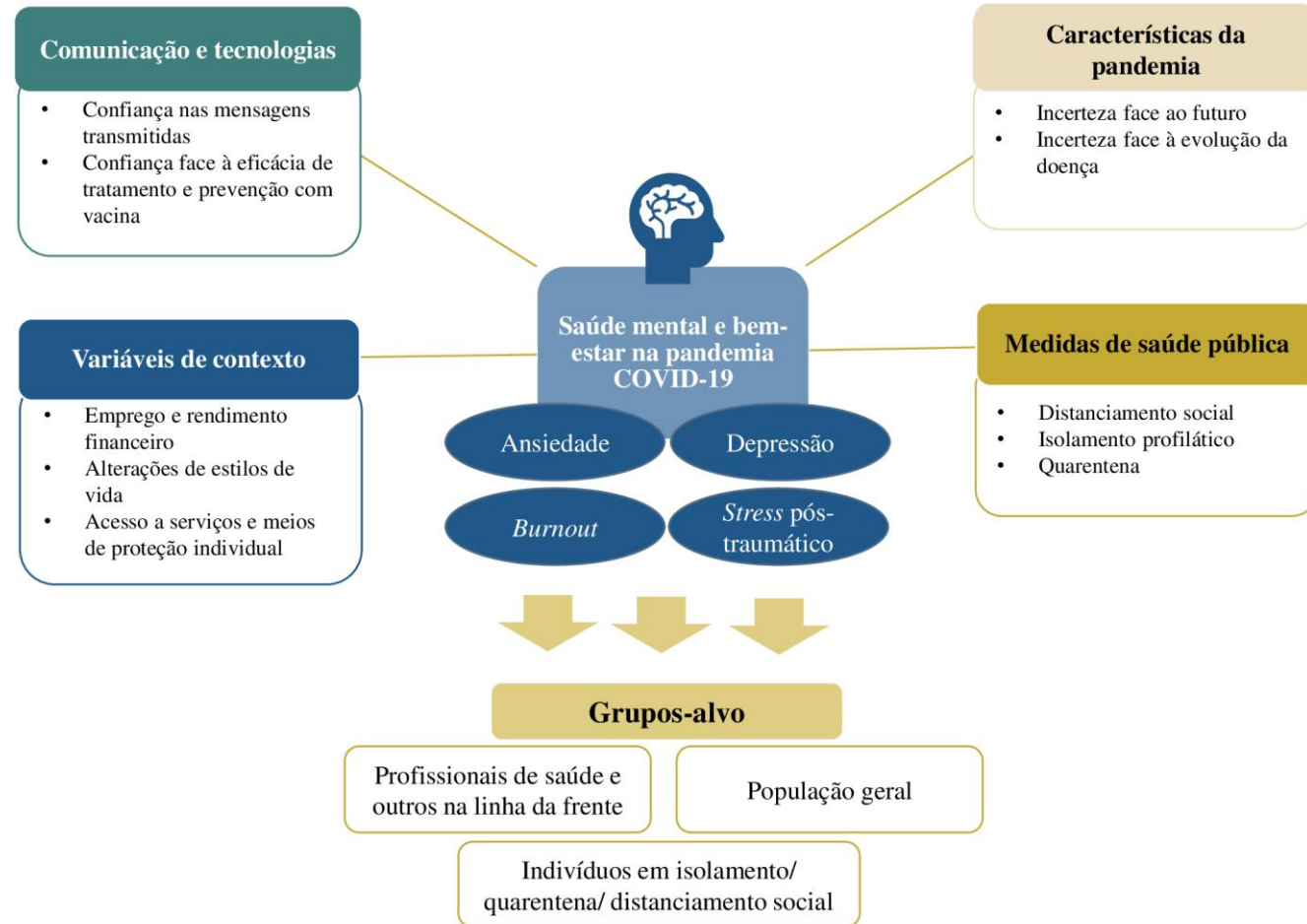


Zona ribeirinha de Lisboa, perto da Ponte 25 de Abril, *Nuno Ferreira Santos*  
O vazio deixado pela pandemia



The Lost Days that Made Bergamo a Coronavirus Tragedy  
*The New York Times*

# Modelo conceptual, objetivos e desenho do estudo SM-COVID19



# Modelo conceptual, objetivos e desenho do estudo SM-COVID19

- **Inquérito *online*** de base populacional
- Estudo **observacional transversal, com uma componente longitudinal**
- Dois momentos de **recolha de dados**
  - ❖ Maio-Julho de 2020 ( $n_0=6079$ )
  - ❖ Maio-Julho de 2021 ( $n_1=5726$ )
  - ❖ Longitudinal 2020/2021 ( $n_L=1940$ )
- Duas populações em estudo | Amostragens não probabilísticas
- **População Adulta** residente em Portugal (continente e ilhas)
- **Profissionais de saúde** com atividade em território português
- Critérios de exclusão - Menores de 18 anos - Dados omissos/incongruentes/duplicados - Tempos de resposta demasiado rápidos e/ou padrões de resposta repetitivos ou incongruentes



# Resultados | Ansiedade e Depressão

## Ansiedade

## Depressão



Profissionais de Saúde



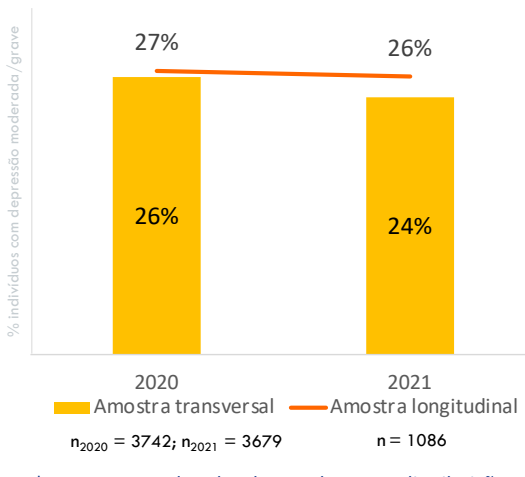
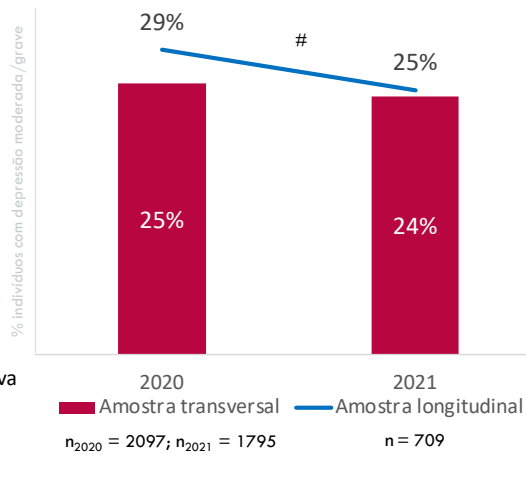
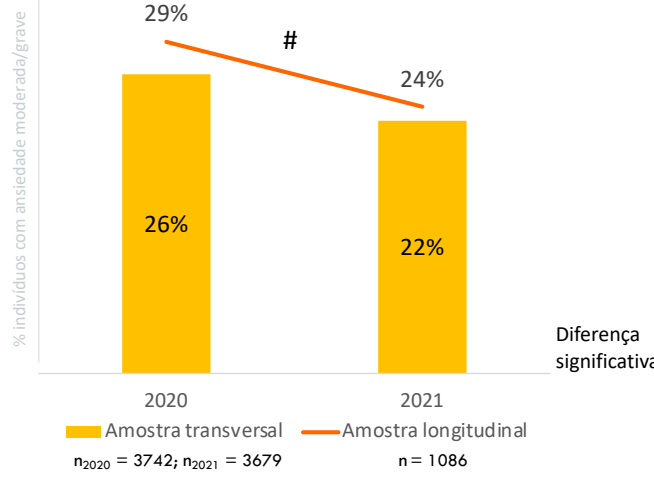
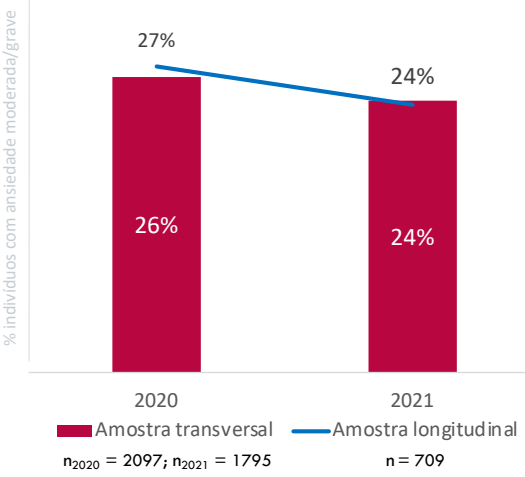
População em Geral\*



Profissionais de Saúde



População em Geral\*



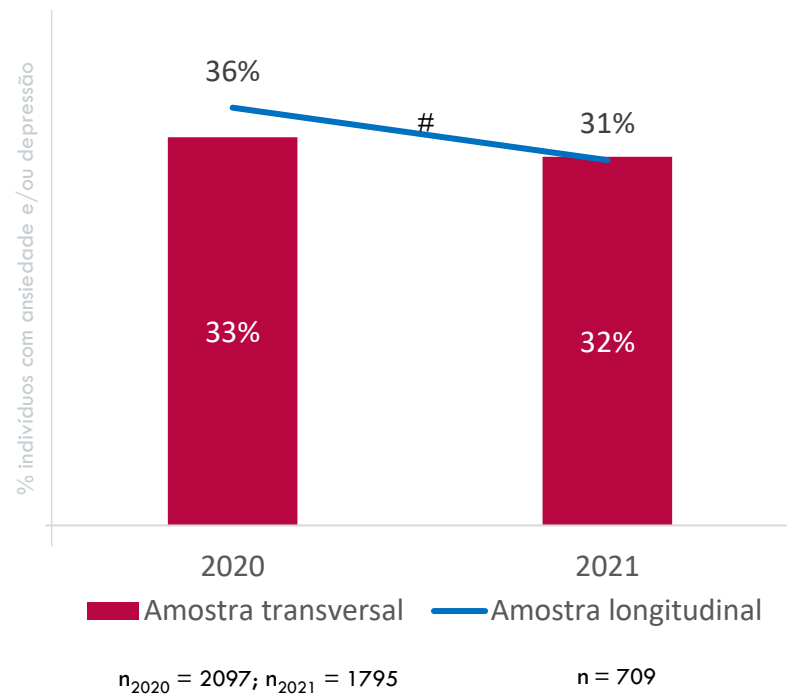
\*Amostras ponderadas de acordo com a distribuição por sexo, grupo etário, escolaridade e NUTS II; #p < 0,005

\*Amostras ponderadas de acordo com a distribuição por sexo, grupo etário, escolaridade e NUTS II; #p < 0,005

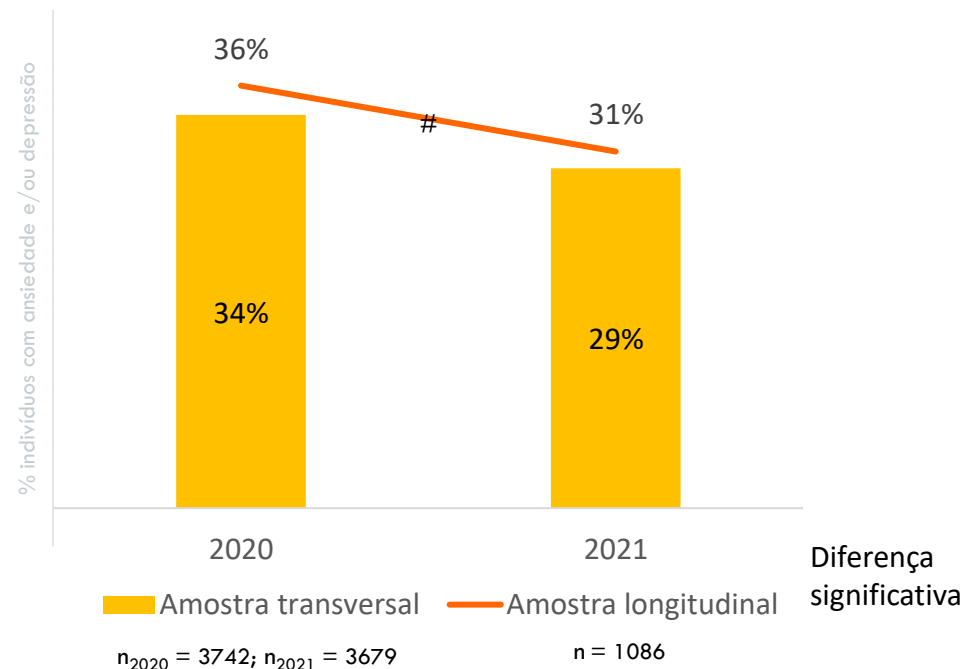
# Resultados | Ansiedade ou Depressão



## Profissionais de Saúde



## População em geral\*

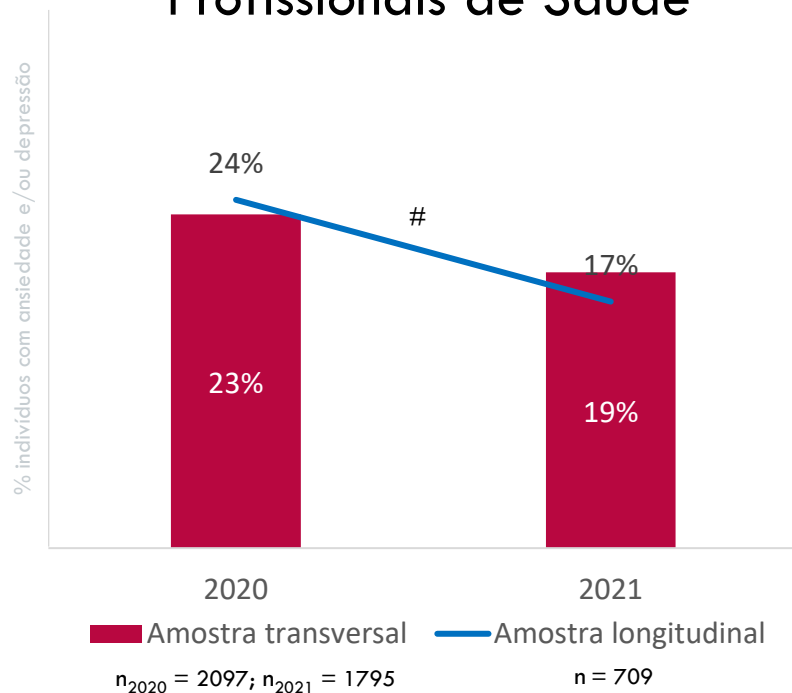


\*Amostras ponderadas de acordo com a distribuição por sexo, grupo etário, escolaridade e NUTS II;  $p < 0,005$

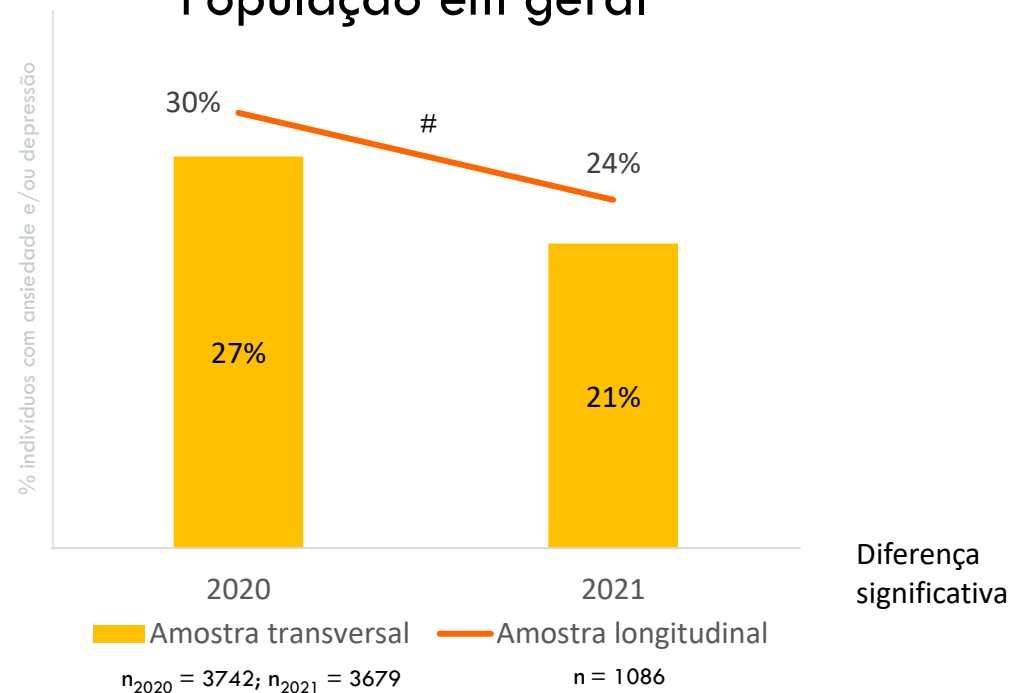
# Resultados | *Stress* pós-traumático (PTSD)



## Profissionais de Saúde



## População em geral\*

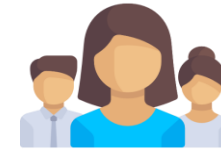
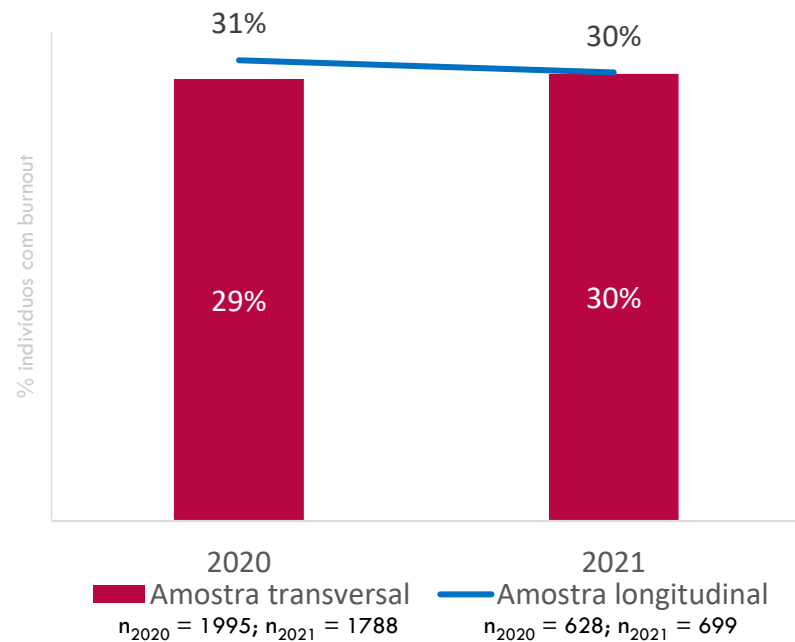


\*Amostras ponderadas de acordo com a distribuição por sexo, grupo etário, escolaridade e NUTS II; # $p < 0,005$

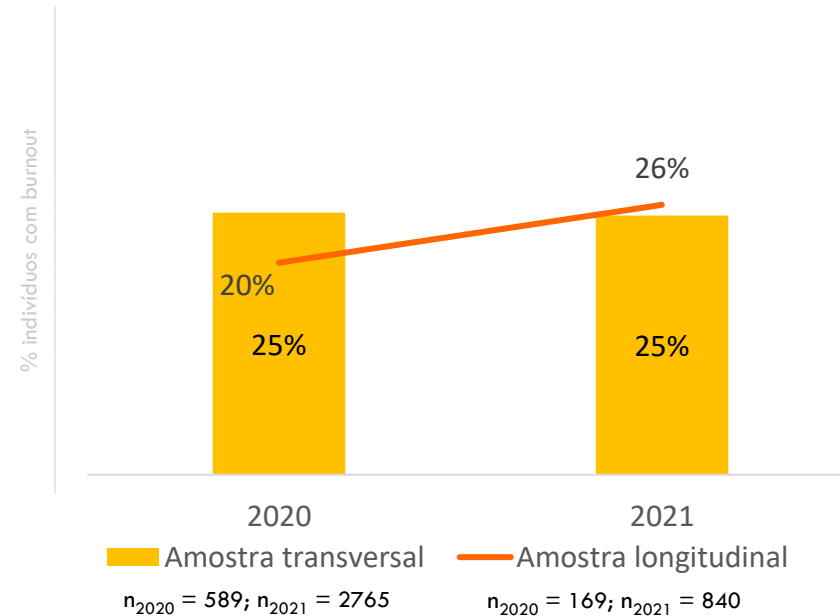
# Resultados | *Burnout*



## Profissionais de Saúde



## População em geral\*



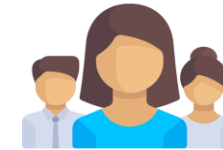
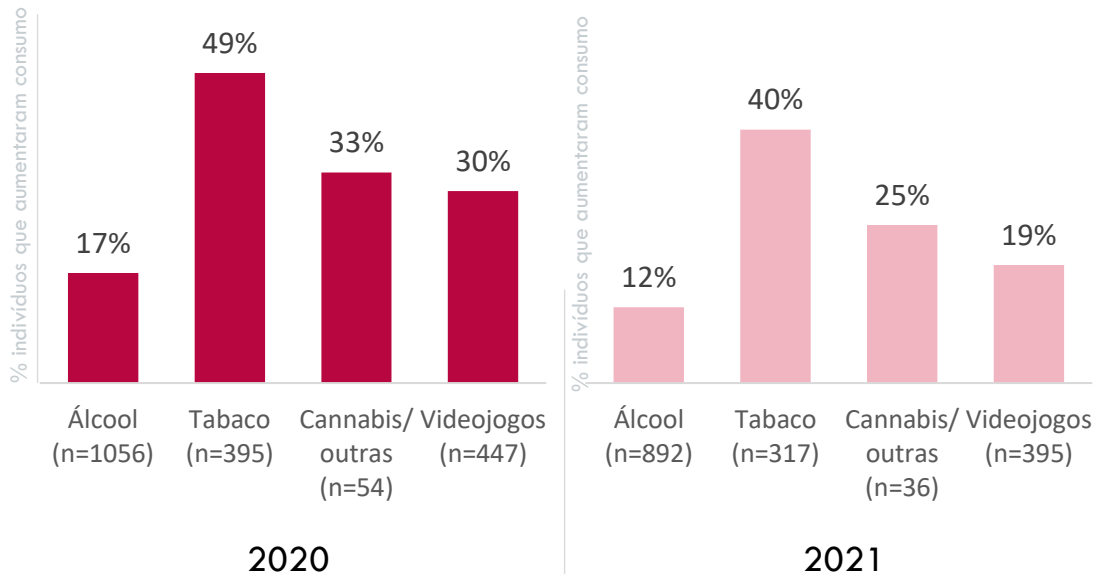
\*Amostras ponderadas de acordo com a distribuição por sexo, grupo etário, escolaridade e NUTS II

# Resultados | Comportamentos aditivos

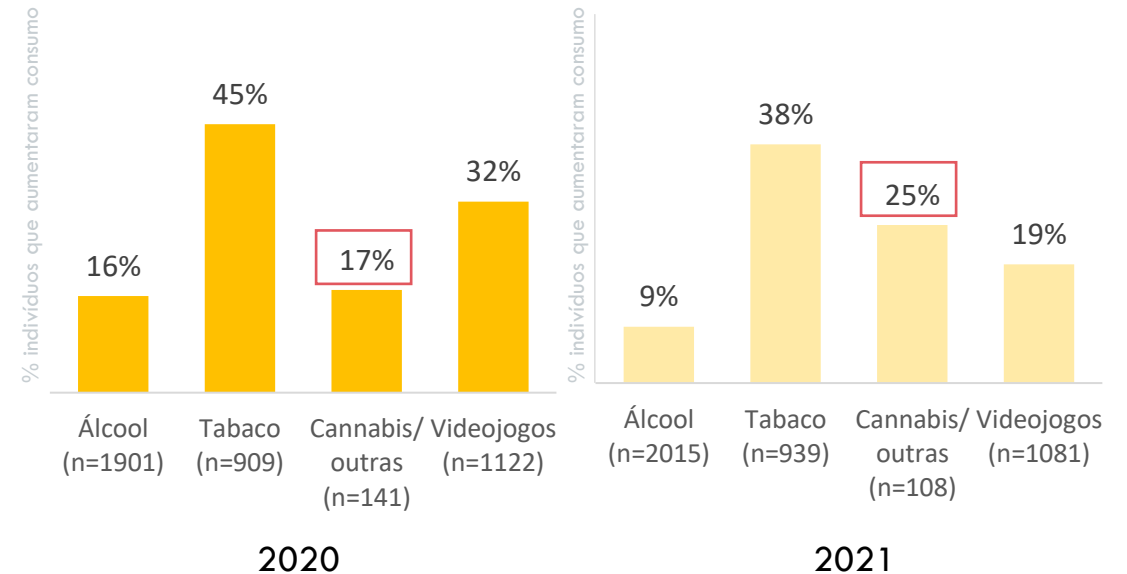
Consumo superior ao habitual



## Profissionais de Saúde



## População em geral\*

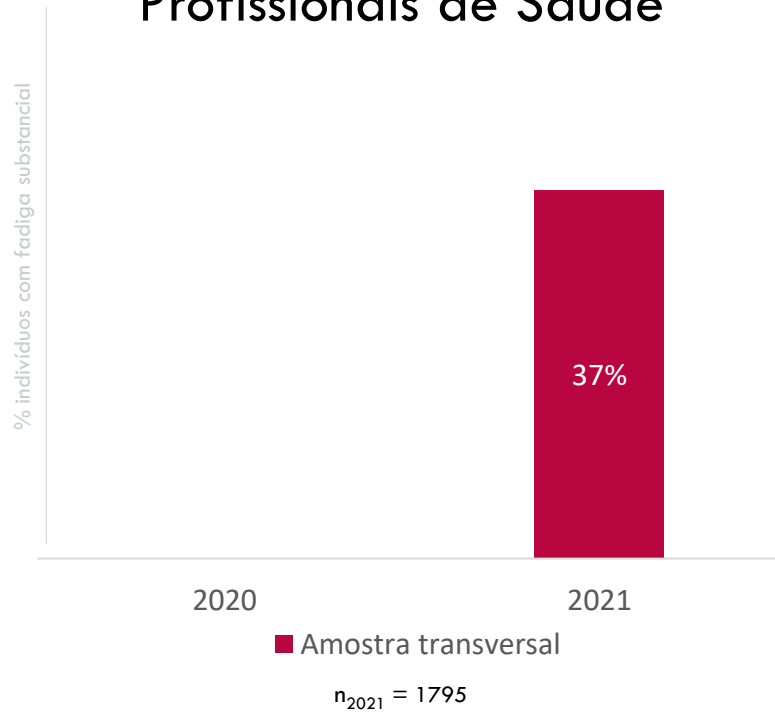


\*Amostras ponderadas de acordo com a distribuição por sexo, grupo etário, escolaridade e NUTS II

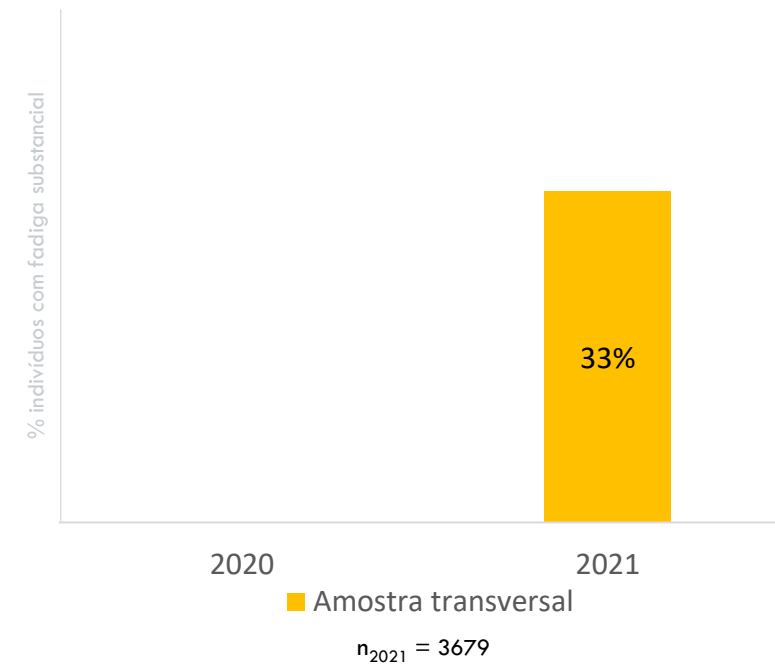
# Resultados | Fadiga Pandémica



## Profissionais de Saúde



## População em geral\*



\*Amostras ponderadas de acordo com a distribuição por sexo, grupo etário, escolaridade e NUTS II

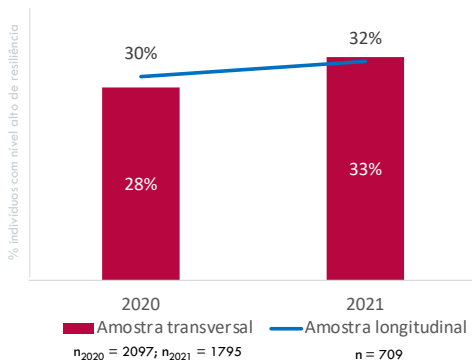
# Resultados | Resiliência e Suporte Social

## Resiliência

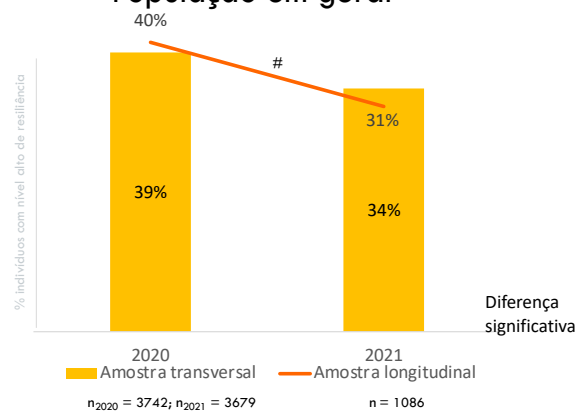
## Suporte Social



### Profissionais de Saúde



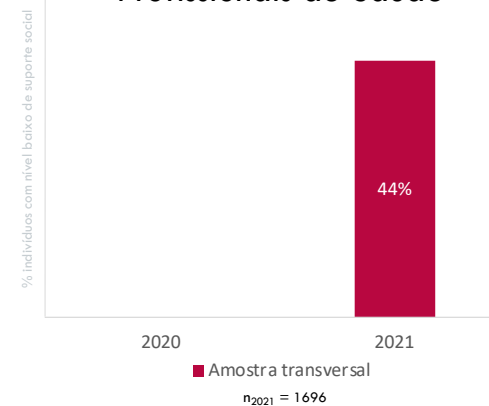
### População em geral\*



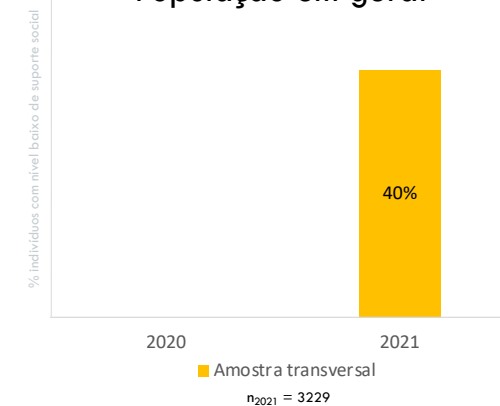
\*Amostras ponderadas de acordo com a distribuição por sexo, grupo etário, escolaridade e NUTS II; #p < 0,005



### Profissionais de Saúde



### População em geral\*

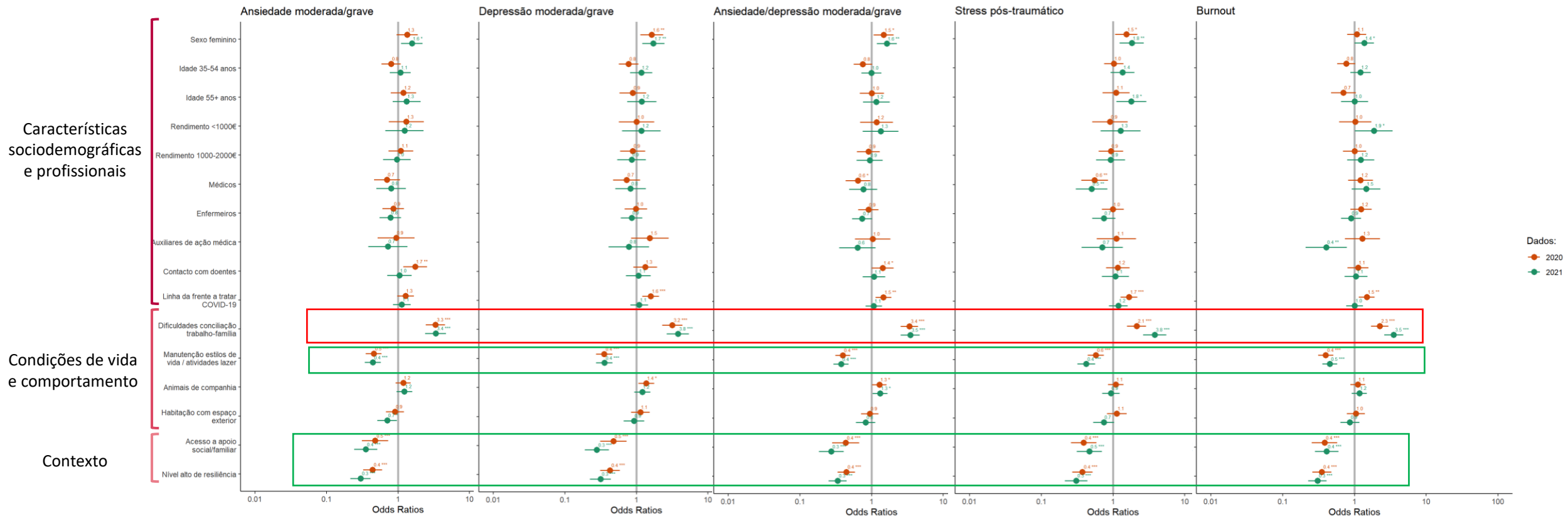


\*Amostras ponderadas de acordo com a distribuição por sexo, grupo etário, escolaridade e NUTS II

# Preditores de sofrimento psicológico



## Profissionais de Saúde

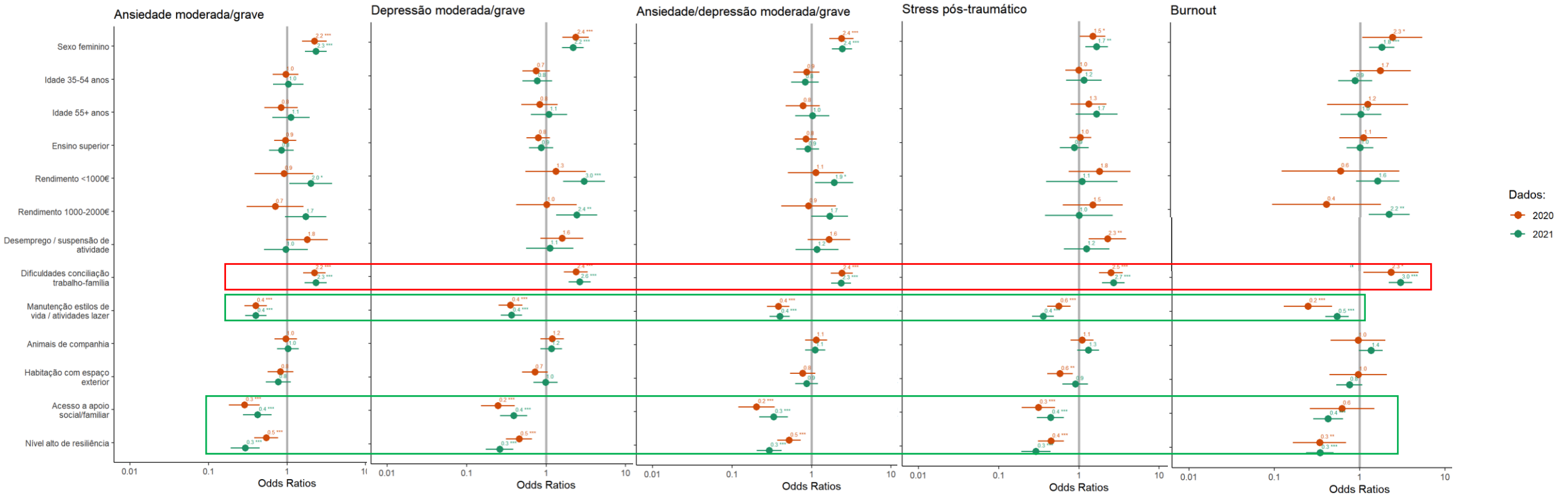


\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

# Preditores de sofrimento psicológico



População em geral\*



\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

\* Amostras ponderadas de acordo com a distribuição por sexo, grupo etário, escolaridade e NUTS II

# Preditores de sofrimento psicológico

Principais preditores de ansiedade, depressão, PTSD e *burnout*



## Profissionais de saúde

- Mulheres
- Linha da frente a tratar doentes COVID (2020)
- Dificuldades conciliação trabalho-família
- Manutenção estilos de vida / atividades de lazer\*
- Acesso a apoio social/familiar\*
- Nível alto de resiliência\*



## População em geral

- Mulheres
- Rendimentos mais baixos (2021)
- Dificuldades conciliação trabalho-família
- Manutenção estilos de vida / atividades de lazer\*
- Acesso a apoio social/familiar\*
- Nível alto de resiliência\*

\*Fatores protetores (Odds Ratio < 1)

# Conclusões | Medidas de mitigação

- **Promoção da saúde mental | Capacitar cidadãos e aumentar a coesão social**
  - Aposta no desenvolvimento de capacidades cognitivas, interpessoais e emocionais
  - **Literacia** de conteúdos em saúde mental
  - Promoção de **hábitos saudáveis** diretamente ligados à saúde mental (alimentação, atividade física, sono, uso de substâncias, ...)
  - Planos/Estratégias **Municipais** com aposta na promoção da saúde mental



# Conclusões | Medidas de mitigação

- **Prevenção | Identificar e intervir atempadamente em grupos vulneráveis**
  - Rastreios de saúde mental (centros de saúde, lares, ensino, contexto laboral)
  - Serviços de saúde “pró-ativos” (*outreaching* em **grupos vulneráveis**)
  - Reforço da articulação entre **sistema nacional de saúde e outros setores** (e.g. segurança social, emprego, educação)
  - Reforço das **redes de suporte social** e outras (e.g. autoajuda, ONGs, Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis)



# Conclusões | Medidas de mitigação

- **Intervenção | Aposta em cuidados de saúde mental**
  - **Distribuição adequada de recursos multidisciplinares** nos serviços locais de saúde mental
  - Alargar a **RNCCISM**
  - Agilizar modelos e mecanismos de **financiamento** para a saúde mental
  - Uso de **tecnologias digitais**



# OBRIGADA!

## Equipa do Projeto

Teresa Caldas de Almeida, Coordenadora  
(INSA)

Maria João Heitor (SPPSM e HBA)

Oswaldo Santos (ISAMB)

Mónica Fialho (ISAMB)

Alexandra Costa (INSA)

Ana Virgolino (ISAMB)

Célia Rasga (INSA)

Hugo Martiniano (INSA)

Astrid Vicente (INSA)



**Saúde Mental em Tempos de Pandemia  
COVID-19  
(SM-COVID-19)**

<https://sm-covid19.pt/>