



ISSN: 2230-9926

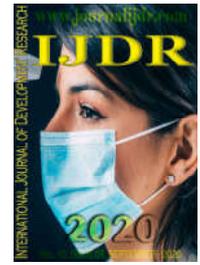
Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 10, Issue, 09, pp. 40240-40243, September, 2020

<https://doi.org/10.37118/ijdr.20042.09.2020>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

COVID-19 E O DESENVOLVIMENTO DE FOBIAS

Júlia Beatriz Carvalho Farnum^{*1}, Andrezza Roberta Alves Raposo¹, Izadora Larissa Cei Lima², Ana Karolina Cavalcante da Silva³, Jackline Leite de Oliveira⁴, Heide da Silva Cardoso³, Rudy Cleyton da Silva Oliveira⁵, Irlan Menezes da Paixão¹, Thielly Beatriz Pereira Souza¹, Francisca Derliene Neves de Oliveira⁶, Thayse Kelly da Silva Martino⁷, Najara Paiva dos Santos⁸ and Patricia do Socorro Coelho Portal⁹

¹Graduanda do Curso de Enfermagem da Faculdade Estácio Castanhal, Pará, Brasil; ²Pedagoga pela Universidade Paulista – UNIP. Pós Graduada em Neuropsicopedagogia pela Faculdade Superior de Paragominas – FACESP. Técnica em Enfermagem pela Instituição de Ensino CTEM, Graduanda do curso de Enfermagem pela Faculdade Estácio Castanhal, Pará, Brasil; ³Graduanda do Curso de Enfermagem da Faculdade Estácio Castanhal, Belém, Pará, Brasil; ⁴Enfermeira. Mestre em Gestão de Riscos e Desastres Naturais pela Universidade Federal do Pará (UFPA). Docente do Curso de Graduação em enfermagem na Faculdade Estácio, Belém, Pará, Brasil; ⁵Enfermeiro. Especialista em Saúde Pública e da Família pela Faculdade de Tecnologia e Ciência do Alto Paranaíba – FATAP, Castanhal, Pará, Brasil; ⁶Enfermeira, graduada pela Faculdade Estácio Castanhal, Pará, Brasil; ⁷Enfermeira. Especialista em Enfermagem do Trabalho pela UNINTER. Coordenadora do Curso de Graduação em Enfermagem na Faculdade Estácio Castanhal. Pará, Brasil; ⁸Enfermeira. Mestre em Profissional em Gestão e Saúde na Amazônia. Fundação Santa Casa de Misericórdia do Pará, FSCMP. Especialista em Enfermagem em Terapia Intensiva pela Escola Superior da Amazônia – ESAMAZ. Pós graduanda em Enfermagem em Infectologia pela Faculdade Estácio Castanhal, Pará, Brasil; ⁹Enfermeira. Especialista em Saúde Mental. Especialista em Obstetrícia. Especialista em Auditoria em Serviços de Saúde e Neonatologia. Mestranda de Gestão em Saúde da Amazônia da Santa Casa de Misericórdia

ARTICLE INFO

Article History:

Received 20th June 2020

Received in revised form

11th July 2020

Accepted 17th August 2020

Published online 29th September 2020

Key Words:

COVID-19; Fobias; Saúde mental; Pandemia; Coronavírus;

*Corresponding author:

Júlia Beatriz Carvalho Farnum

ABSTRACT

Resumo: A pandemia da COVID-19 é algo que vêm crescendo gradativamente ao longo dos dias causando um aumento do número de pessoas infectadas e com isso vêm afetando não só a saúde física, mas também à saúde mental, causando na população o desenvolvendo algumas fobias. O presente estudo teve como objetivo discutir sobre COVID-19 e as principais fobias que estão acontecendo na sociedade durante a pandemia no novo Coronavírus. Como metodologia, trata-se de uma revisão de literatura de caráter qualitativa, que buscou evidenciar em 5 artigos e através de uma leitura minuciosa buscamos resultados em apenas 2 destes. Contudo foi possível compreender que as fobias de certa forma acabam acometendo não só psicológico, mas também o físico e a partir disso, várias organizações resolveram criar meios para ajudar a população que têm fobias ou algum tipo de transtorno.

Copyright © 2020, Júlia Beatriz Carvalho Farnum et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Júlia Beatriz Carvalho Farnum, Andrezza Roberta Alves Raposo, Izadora Larissa Cei Lima et al., 2020. "Covid-19 e o desenvolvimento de fobias", *International Journal of Development Research*, 10, (09), 40240-40243.

INTRODUCTION

A pandemia do Novo Coronavírus (Covid-19), causador de uma doença respiratória, tem acarretado preocupação a população, causando superlotação nos hospitais e ocasionando mortes ao redor do mundo. Para desacelerar a disseminação do vírus, ainda sem cura, as orientações das autoridades médicas e sanitárias visam buscar o isolamento e distanciamento social. As consequências da pandemia do novo CORONAVÍRUS,

estão causando transtornos psicológicos e estresse em grande parte da população. As incertezas provocadas pela COVID-19, os riscos de transmissão, a obrigação de isolamento social, as FAKE NEWS que estão circulando pela internet, podem gerar na sociedade o desenvolvimento de fobias devido ao medo de se infectar. (Danilo Reenlsober, 2020). O Coronavírus é uma família de vírus que causam doenças respiratórias. O novo agente do COVID-19 foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na china, e desde então vem contaminando e

ocasionando óbitos de milhares de pessoas pelo mundo. Com a pandemia do CORONAVÍRUS, muitas atividades tiveram que ser cessadas, principalmente as que envolvem relacionamento humano e com isso às pessoas que sofrem de fobias vem desenvolvendo crises constantes, angústias, medo da morte e medo de serem contaminadas. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). A fobia designa a fuga decorrente do pânico, um susto intenso e fora de razão. As manifestações extremadas das crises de pânico e a sua dilatação temporal e espetacular nos informam a respeito da angústia e o que seu instante pode produzir como efeitos de difração no corpo da destituição subjetiva que induz. (FIRGERMANN, 2020). De acordo com a psicóloga e especialista no tratamento de transtornos de ansiedade é importante sabermos diferenciar o que é medo de fobia. “Medo é uma emoção extremamente importante, é um instrumento de proteção, pois evita que fiquemos expostos a situações de risco, ou seja, próximo demais de algum tipo de perigo.

São normais e transitórios e ocorrem comumente em pessoas. Enquanto fobia é um medo desproporcional, exagerado, irracional diante de determinada situação ou objeto” (Nataly Martinelli, 2020). O pânico e o estresse têm sido associados ao aparecimento de surtos e problemas de saúde pública. Muitas pessoas não sabem como reagir diante de situações complicadas e difíceis, como é o caso da pandemia da covid-19, e assim acabam tendo reações compulsivas e sem explicações como: estocar máscaras, álcool em gel, alimentos e demais suprimentos. Para especialistas, no meio de tantas informações sobre o vírus, as pessoas não sabem em quem acreditar, e essa incerteza generalizada semeia pensamentos conturbados. Os próprios pensamentos negativos criam um quadro de histeria e desespero que causa problemas psicossomáticos. As pessoas tremem, perdem o sono, não conseguem fazer nada, onde o cérebro não entende se é fantasia ou não, apenas que está acontecendo, então prepara o organismo para uma batalha. Desta forma, este estudo teve como objetivo identificar e recomendar os tratamentos para as fobias durante o período da pandemia do novo Coronavírus, (COVID-19). (GAUCHAZH, 2020).

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão bibliográfica de caráter descritivo. Sendo uma pesquisa sistemática em artigos, revistas e documentos oficiais, cujo as bases foram: SCIELO (scientificelectronclibrary online)(2020), Revista debates in Psychiatry (2020), BVS(biblioteca virtual em saúde), BJP(Braziljournal of psychiatry)(2010), Ministério da Saúde (2020), Jornal Folha Vitória (2020). Os artigos escolhidos deveriam apresentar contribuições para o assunto COVID-19 e o Desenvolvimento de Fobias. Como critérios de inclusão foram selecionados materiais na língua portuguesa que abordassem contribuições sobre o Novo Coronavírus e Fobias. E como critério de exclusão, foram materiais que não possuíam contribuições para o desenvolvimento do tema. Sendo um estudo relacionado em língua portuguesa e inglesa, com delimitação temporal até o ano de 2020.

RESULTADOS

O estudo resultou no total de cinco (5) artigos, que contribuíram para esta revisão, emergiram categorias em relação há COVID-19 e desenvolvimento de fobias é também recomendações de saúde mental durante a pandemia. De

acordo com os artigos utilizados para o desenvolvimento deste estudo foi possível observar que as fobias podem parecer descabidas a quem as vê de fora, mas quem as vive sabe bem como são assustadoras. Em alguns casos, a pessoa que sofre sabe explicar o motivo de ter desenvolvido aquele medo, porém, em muitas outras situações, trata-se de algo aparentemente ilógico, sem uma explicação para o que parece ser um medo sem sentido. A fobia vai muito além do medo racional. A fobia leva-nos a não saber o que fazer para controlar aquilo que nos apoquenta, chegando ao ponto de recorrermos a métodos criados pelas nossas experiências para ultrapassarmos o medo e tentarmos viver de uma forma minimamente sã. (JOANA MARQUES ALVES, 2018).

DISCUSSÃO

A partir do processo de análise de materiais relacionados com a temática de fobias comuns durante o isolamento. Os pacientes infectados com o CORONAVÍRUS ou com suspeita de infecção podem sofrer intensas reações emocionais e comportamentais, como medo, tédio, solidão, ansiedade, insônia ou raiva, como já foi relatado em situações semelhantes no passado. Tais condições podem evoluir para transtornos, sejam depressivos, ansiedade, incluindo ataques de pânico e estresse pós-traumático, psicóticos ou paranoides que podem até levar ao suicídio.(ONELL et al, 2020). Os grupos específicos são especialmente vulneráveis em pandemias: idosos, imunocomprometidos, pacientes com condições clínicas e psiquiátricas prévias, familiares de pacientes infectados e residentes em áreas de alta incidência. Nesses grupos, rejeição social, discriminação e até xenofobia são frequentes.(ONELL et al, 2020).

Fobias comuns durante o isolamento

Com isso, durante o período de isolamento social estão presentes alguns tipos de fobias, sendo elas: Namofobia, Agorafobia, Claustrofobia e Fobia hospitalar. NOMOFOBIA: Envolve a fobia de ficar longe de aparelhos eletrônicos. Devido ao alto uso durante este isolamento, muitas pessoas podem acabar desenvolvendo essa dependência, mesmo após o final do isolamento social, ou seja, quanto maior a dependência digital, maior a sua fobia. Na AGORAFOBIA, ocorre o medo de estar em locais públicos abertos e com grandes aglomerações, as pessoas que apresentam essa fobia podem ver o seu sintoma se intensificar ou ressurgir nesse momento, impedindo ou dificultando sua saída de casa mesmo sendo para uma situação urgente. Pode apresentar um medo que venha a ocorrer um ataque de desespero e não ter ninguém para socorrê-la (Nataly Martinelli, 2020). A CLAUSTOFOBIA, é o medo de estar em locais fechados, como aviões, elevador, espaços pequenos também podem vivenciar novas crises neste momento. NOSOCOMEFOBIA (Fobia Hospitalar), consiste no medo de hospitais, médicos e consultórios que é um grande desafio durante uma pandemia e as pessoas com essas fobias podem intensificar o quadro pelo medo de contrair a doença e ter de ir em algum ambiente médico (Nataly Martinelli, 2020). A partir dos resultados obtidos de forma objetiva na REVISTA DEBATES IN PSYCHIATRY, observou os seguintes resultados no quadro abaixo acerca das recomendações de saúde mental durante a pandemia da COVID-19, foram apresentados resultados a partir da formação dos eixos temáticos tratados e de suas respectivas recomendações.

Quadro 1. Recomendações de saúde mental durante pandemias e desastres em grande escala

Recomendações individuais
- Seguir as recomendações da OMS e dos centros de saúde do governo.
- Prestar atenção às suas próprias vontades, sentimentos e pensamentos.
- Limitar a exposição às notícias relacionadas a pandemia, pois muita informação pode desencadear transtornos de ansiedade.
- Comunicar a alguém quando sentir sintomas de tristeza ou ansiedade.
Ações governamentais
- Limitar o contato físico com outras pessoas, evitando distância emocional.
- Monitorar estados mentais disforicos, como irritabilidade e agressão.
- Não divulgar informações de fontes não oficiais.
- Manter o uso normal de medicamentos prescritos.
- Compartilhar informações e instruções sobre prevenção de contaminação.
- Entender que estresse e medo são normais em situações desconhecidas.
- Evitar confundir a solidão do confinamento preventivo com abandono, rejeição ou desamparo.
- Estabelecer uma rede de apoio (mesmo que seja virtual).
- Não diferenciar ou culpar grupos ou indivíduos pelo processo de contaminação.
- Manter padrões adequados de sono, alimentação e atividade físico.
- Praticar meditação (atenção plena).
- Usar técnicas positivas de psiquiatria/psicologia.
Cuidados com grupos específicos
<i>Crianças:</i>
- Manter atividades familiares e de lazer(jogos).
- Ensiná-las a expressar seus sentimentos, como o medo, de uma maneira positiva.
- Controlar a quantidade de informações a que estão expostos, para que não fiquem ainda mais assustados.
- Em caso de quarentena, ser criativo, inventando jogos9principalmente envolvendo atividades físicas) para evitar o tédio.
<i>Populações em risco que requerem quarentena (idosos imunodeprimidos, idosos etc.) e pacientes psiquiátricos:</i>
- Ajudar a proteger essas populações do contato com o patógeno, especialmente os mais vulneráveis; prestar atenção especial a eles por meio de chamadas telefônicas/de vídeo e de redes sociais.
- Estar disponível para ajudar nas tarefas que devem ser realizadas em locais de risco (por exemplo, fazer compras no supermercado)
- Manter uma maior vigilância em relação aos sintomas e garantir todo conforto possível enquanto estiverem em isolamento.
- Ajudar a aderir a medicamentos, se necessário, e fornecer suporte emocional.
Hospitais e centros de referência em saúde
- Estabelecer um plano de contingência e estratégias para lidar com sintomas psiquiátricos mais graves.
- Estabelecer uma relação de transparência e confiança com os funcionários que priorize a equidade, a humanização e o bem-estar.
- Prestar assistência clínica e psicológica de qualidade às equipes expostas a situações de risco.
- Garantir cuidados de saúde mental aos familiares de pessoas que podem ser afetadas pelo patógeno.
- Informe a todos que sentimentos como medo, ansiedade e tristeza são normais em momentos como este.
- Valorizar constantemente o trabalho daqueles que se expõem ao risco pelo bem social.

Conclusão

Diante do que foi exposto sobre covid-19 e o desenvolvimento de fobias, foi possível compreender que as fobias acometem não só o psicológico, mas também o físico, pois a população que sofre de fobias propendem a ter medos constantes de sair de casa, de avião, de estar em locais fechados e principalmente o medo de ser contaminado por pelo novo coronavírus.

Contudo o que a pandemia vem causando medo na sociedade, é notório que as pessoas que já possuem casos de algum tipo de fobia, neste período de pandemia podem desenvolver agravos nesta situação. A partir disso, várias organizações resolveram criar meios para ajudar a população que possuem algum tipo de transtorno, dentre esses meios estão: recomendações de saúde mental durante a pandemia, psicólogos com atendimentos voluntários por meio de consultas online ou até mesmo terapias. Em síntese, a pandemia e as medidas de isolamento social, causaram diferentes fobias na população. Por essa razão, deve-se adotar ou manter um conjunto de medidas, a fim de minimizar este problema, seguindo as recomendações individuais, ações governamentais e cuidados com grupos específicos citados acima, voltadas para proteção de vulneráveis, como para diminuição e propagação do vírus.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Priscylla Araújo; SILVA, Priscilla Maria de Castro; ESPINOLA, Lawrence Limeira; DE AZEVEDO, Elisângela Braga; FERREIRA FILHA, Maria de Oliveira. Desafiando medos: Relatos de enfrentamento de usuários com transtornos fóbico-ansiosos. BVS(biblioteca virtual em saúde), 2013. Disponível em: <scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&nrm=isso&Ing=pt&tlng=pt&pid=S0034-71672013000400010>. Acesso em: 25/04/2020
- ALVES, J.M; O pequeno livro das grandes fobias. Ed: 1; Editora: DESSASOSEGO, 2018
- Coronavírus (COVID-19). Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em: 25/04/2020.
- Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para a saúde mental durante pandemia. ONU News, março 2020. <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>. Acesso em: 18/04/2020
- Efeitos Invisíveis da Pandemia, Grupo Liberal. Disponível em: <https://liberal.com.br/mais/bem-estar/efeitos-invisiveis-da-pandemia-1176127/> Acesso em 25/05/2020.
- Fake News promovem mitos sobre o Coronavírus. Portal Hospital Brasil, março 2020. <https://portalhospitaisbrasil.com.br/fake-news-promovem-mitos-sobre-ocoronavirus/>. Acesso em: 18/04/2020
- FINGERMANN, Dominique. Pânico e fobia: enlace e desenlace da angústia comunicação de uma pesquisa em curso. Periódicos eletrônicos em psicologia (PEPSIC), 2016. Disponível em: <https://www.pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-157X2016000100009&Ing=pt&nrm=iso&tlng=pt#end2>. Acesso em: 06/09/20
- LEMOS, Lisiane Silva; MUSSOI, Mariana Balieiro. Os fatores relacionados à fobia em crianças e as contribuições do brincar para o seu tratamento. Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), 2010. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-644279>. Acesso em: 25/04/2020
- MATOS, Marcos André de. Novo coronavirus (SARS-CoV-2): Avanços para acatar a curva da população carcerária. SCIELO(scientificelibrary online), 2020. Disponível em: <https://scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0037-86822020000100909&lang=pt>. Acesso em: 25/04/2020

- NETO, Mercedes; GOMES, Tatiana de Oliveira; PORTO, Fernando Rocha; RAFAEL, Ricardo de Mattos Russo; FONSECA, Mary Hellem Silva; NASCIMENTO, Júlia. Fake News no cenário da pandemia de Covid-19. BVS(biblioteca virtual em saúde), 2020. Disponível em: <<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/04/1095077/fake-news-no-cenario-da-pandemia-de-covid-19.pdf>>. Acesso em: 25/04/2020
- ONELL, Felipe; SCHUCH, Jaqueline Bohrer; SORDI, Anne Orgler; KESSLER, Felix Henrique Paim. Pandemia de Medo e COVID-19: Impacto na Saúde Mental e Possíveis Estratégias. Revista Debates in Psychiatry-April, 2020. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Felix_kessler2/publication/340442412_Pandemia_de_medo_e_COVID-19_impacto_na_saude_mental_e_possiveis_estrategias/links/5e893140299bf130797c84f4/Pandemia_de_medo_e_COVID-19_impacto_na_saude_mental_e_possiveis_estrategias.pdf>. Acesso em: 25/04/2020
- Pacientes com fobias ou TOC podem ter quadros psíquicos agravados por causa do coronavírus. Estadão, março 2020. Disponível em: <<https://saude.estadao.com.br/noticias/geral,pacientes-com-fobias-ou-toc-podem-ter-quadros-psiquicos-agravados-por-causa-do-coronavirus,70003236669>>. Acesso em: 18/04/2020
- Pandemia: Isolamento causa o agravamento de fobias. Jornal Folha de Vitória, março 2020. Disponível em: <<https://www.folhavoria.com.br/saude/noticia/03/2020/pandemia-isolamento-causa-o-agravamento-de-fobias>>. Acesso em: 18/04/2020
- SANTOS, CF. Reflexões sobre o impacto da pandemia de SARS-COV-2/COVID-19 na saúde mental. Braz J Psychiatry, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0981>>. Acesso em: 25/04/2020.
