

PRINCIPAIS CAUSAS DOS TRANSTORNOS MENTAIS NO AMBIENTE DE TRABALHO NO TEMPO PANDÊMICO

Erica Elísia Pereira Araujo

Isabella Silva Guimarães

Letícia Monteiro dos Santos

Vitória Oliveira Arantes

RESUMO

No ano de 2020, instaurou-se no Brasil a pandemia por conta do vírus COVID-19 e com isso grandes impactos sobre a população. Um dos efeitos negativos foram os impactos causados no ambiente de trabalho, em que houveram diversas discussões, dentre elas foi investigar detalhadamente a origem das doenças mentais, observando mitos e questões históricas. Em seguida, analisar as principais doenças que são a depressão e a ansiedade, compreendendo de forma profunda os tipos de consequências que elas trazem a saúde, além de averiguar como os ambientes de trabalho foram afetados, e que muitos dos funcionários começaram a ficar desanimados e não conseguiam se concentrar diretamente com o trabalho que eram designados a eles e como ficaram aqueles que trabalhavam em casa enquanto se preocupavam com os seus afazeres pessoais, sendo que muitas das vezes acabam se tornando difícil ficar tanto tempo em casa, precisando cuidar de crianças, cônjuges ou outros parentes do seu convívio, que acabou se tornando algo muito estressante. Por fim, o desemprego que atingiu muitos dos trabalhadores durante a pandemia, pois perder o trabalho, principalmente em um momento tão difícil, acaba se tornando algo significativo e preocupante para muitos na questão financeira e nos recursos básicos próprios ou para a família, sendo um momento extremamente desesperador quando durante esse tempo se torna complicado de se encontrar empregos já que estava ocorrendo a redução de funcionários para diminuir a quantidade de pessoas que ficam concentrados em um único local, assim dá um apoio para que tenha o distanciamento entre os indivíduos que estão trabalhando em determinadas empresas.

Palavra – Chave: Pandemia. Trabalho. Depressão. Ansiedade. Transtornos Mentais.

ABSTRACT

In the year 2020, the pandemic was established in Brazil due to the COVID-19 virus and with that great impacts on the population. One of the negative effects was the effects caused in the work environment, in which there were causes, among them the origin of the diseases was investigated in detail, following myths and historical questions. Then, observe the main illnesses that are depression and anxiety, deeply understanding the types of consequences they bring to health, in addition to verifying how welcoming the work environments were, and that many of the employees felt to become discouraged and no, they were directly focused on the work that was assigned to them and how those who stayed at home were doing while worrying about their personal tasks, and many times it ends up being difficult to spend so much time at home, needing to take care of children, he confided or other parents you live with, which ended up becoming something very stressful. Finally, the unemployment that supplied many of the workers during the pandemic, as losing work, especially in such a difficult time, ends up becoming something significant and worrying for many in terms of finances and basic resources for themselves or for the family, being a extremely desperate moment when during that time it becomes difficult to find jobs since was experiencing the reduction of employees to reduce the number of people who are concentrated in a single place, thus providing support to have the distance between the individuals who are working in certain companies.

Keywords: Pandemic. Work. Depression. Anxiety. Mental Disorders

INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19, foi um dos acontecimentos que mais aterrorizaram o mundo, pelo fato que então pouco tempo atingiu grande parte da população mundial, na qual formou várias vítimas, além das consequências como o estilo de vida repentino, e muitas mortes.

Com isso, a COVID-19 é uma doença infecciosa respiratória aguda que foi causada pelo vírus da SARS-COV-2, na qual prejudica o sistema respiratório, que resulta em sintomas como dores pelo corpo, cansaço, problemas respiratórios, febre e tosse. Entretanto, há alguns indivíduos que foram contagiados, mas não sentiram

nenhum tipo de sintoma, no qual são nomeados de assintomáticos, mas ainda outras pessoas podem acabar por desenvolver possíveis formas graves da doença.

O primeiro caso registrado, foi em dezembro de 2019, na China, em que os médicos e cientistas declararam como uma pneumonia, pois era desconhecida a doença, fazendo com que tratamentos e prevenções fossem ineficazes. Logo depois de um mês, em 13 de janeiro de 2020, foi registrado o primeiro caso de COVID-19 fora do território chinês. Sendo assim, no dia 11 de março de 2020, com quase 100 mil casos mundialmente ocorrendo, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a COVID-19 como pandemia.

No início de abril de 2020, a OMS indicava aproximadamente 500 mil novos casos por semana, entretanto, no mês de junho, a marca de novos contaminados chegava a 1 milhão semanalmente, o que ocasionou o aumento dos números de casos e de mortes.

Com o desenvolvimento contínuo dos casos, deveria ser pensado em possíveis medidas de proteção, chegando na ideia do distanciamento social (ou lockdown), além de posicionar a obrigatoriedade do uso de máscaras.

No caso do Brasil, seu primeiro caso de COVID-19 foi divulgado no dia 26 de fevereiro de 2020, em São Paulo, fazendo com que logo depois houvesse um aumento do número de pessoas infectadas a partir da segunda metade de 2022.

Todavia, a doença se espalhou rapidamente, fazendo com que registrassem quase 50 mil casos e 3 mil, durante o mês de abril de 2020, mas no mês seguinte, às mortes obtinham o número de quase 700 por dia, logo conseguindo chegar a 1.000 óbitos diários, na segunda quinzena de maio (GUITARRA, Paloma. 2023).

Contudo, por essas situações, os hospitais do país inteiro estavam tendo superlotações, ocasionando a escassez de leitos da UTI para situações graves, além da falta de materiais para a segurança dos profissionais, e para o tratamento dos pacientes, como um caso da falta de oxigênio em Manaus, em janeiro de 2021

Felizmente em 2021, começou a vacinação a partir do dia 17 de janeiro, sendo que seis meses depois, quase 50% da população tinha recebido no mínimo a 1º dose. Até dezembro de 2022, mais de 80%, tinham duas doses ou a dose única, sendo que mais de 107 milhões haviam recebido a dose de reforço.

1. TRANSTORNOS MENTAIS

Os transtornos mentais cresceram em grande escala após os acontecimentos dos últimos anos com a pandemia, fazendo com que milhares de pessoas sofram deste mal, gerando diversas dificuldades e complicações.

Todavia, os transtornos mentais não são considerados um assunto recente, sendo que até mesmo em 2.000 anos a.C foram encontrados os primeiros registros sobre patologias psiquiátricas, encontradas em papiros egípcios de Kahun, ou seja, muitas pessoas já sofriam disso a muito tempo, porém eram vistos com preconceito e discriminação, fazendo com que excluíssem muitas pessoas da sociedade e que essas pessoas sentissem vergonhas por seus transtornos e evitassem falar sobre essa discussão.

Além disso, segundo Pablo Valente (2010), em 5000 a.C no período neolítico acreditavam que os humanos possuíam espíritos malignos e que para resolver faziam uma abertura pelo crânio fazendo com que os espíritos que viviam nas cabeças desses indivíduos fossem libertos e logo sendo curados desses conflitos, porém, não era um processo que poderia ser considerável fatal, sendo que alguns crânios mostravam-se recuperados e acreditam que essas pessoas que teriam sobrevivido e vivido bem mais após a “cura” desses espíritos malignos, mesmo sendo uma técnica perigosa, angustiante e até mesmo surpreendente.

Com os egípcios não era uma situação tão diferente, porém tiveram as ideias mais revolucionárias de sua época, em relação ao tratamento com pessoas que apresentavam ter uma saúde mental instável. Os curandeiros indicavam aos enfermos desse mal atividades que ajudassem a mente, como dança, pinturas e entre outros, para que houvesse uma oportunidade de apaziguar os sintomas e sempre observando para caso ocorresse uma volta da "normalidade", lembrando até mesmo tratamentos usados nos dias de hoje.

Com os gregos que não conseguiram também escapar disso, para eles os transtornos mentais funcionavam como maldições ou pragas jogadas pelos deuses raivosos, como uma forma de punir alguma atitude que fossem contra as diretrizes daquela divindade.

Durante a Idade Média (Século V - XV), já definiam os problemas mentais como ocorrências naturais do corpo humano, sendo que os especialistas daquela época usavam laxantes, sanguessugas e tabaco que provocavam vômitos aos pacientes, sempre focando na possibilidade de recompor o "equilíbrio do corpo", além de haver tratamentos que haveria de extrair sangue da testa ou das veias, para que pudesse eliminar os males para longe do cérebro das pessoas. Geralmente, as famílias eram as responsáveis pelos cuidados dos pacientes, pois era difícil haver instalações para cuidar desses indivíduos, porém, no final do século VI, em Bagdá, fundou o primeiro hospital psiquiátrico para cuidar dessas causas que atormentavam as pessoas.

Na Europa, os parentes tinham a responsabilidades de cuidar dessas pessoas, entretanto, eles tinham vergonha desses portadores, sendo que prendiam e escondiam eles no porão ou deixavam eles nos cuidados de empregados ou abandonam pelas ruas, sendo que ter uma pessoa que fosse desabilidade poderia significar que havia um defeito na linhagem, fazendo com que a sociedade duvidasse da posição social da família. Além disso, indivíduos com dificuldades mentais poderiam sofrer agressões físicas, como o espancamento por conta de seus comportamentos e até mesmo pensavam na tentativa de livrar essas dificuldades da cabeça desses portadores através dessas agressões.

Dessa forma, no fim do século XV e início do século XVI, o clero trouxe alojamentos que daria moradia, alimentação e tratamentos para com os transtornos com as pessoas mais pobres, porém, existiam casas particulares para caso os familiares quisessem dar um tratamento mais especial e mais conforto.

No entanto, essas casas tanto as públicas quanto as particulares não aguentavam a demanda, assim criaram os asilos mas eram mais parecidas com prisões trazendo tratamentos desumanos e abusos impiedosos, fazendo com que os pacientes não tivessem contato com os seus parentes ou da sociedade em geral.

Geralmente, havia o uso de camisas de força, restrições físicas, ameaças ou drogas para aqueles que poderiam ser considerados “perigosos” e “difíceis de segurar” e até mesmo foi criado um equipamento nomeado de cadeira giratória por um médico holandês que fazia com que com que sacudisse a anatomia e o sangue da cabeça para “restaurar” a sua normalidade. Mas, logo se espalharam as notícias sobre o tratamento que o asilo distribuía aos seus pacientes, assim houveram reformas psiquiátricas na última parte do século XIX e até mesmo a Inglaterra abandonou esses métodos quando souberam, assim deixaram de lado os tratamentos que eram ligados com agressividade e agressão.

Todavia, os tratamentos psiquiátricos só foram se normalizando a partir do século XX e XXI, começa a queda de alguns tratamentos que não se tornaram eficazes, trazendo métodos novos como o lítio para o controle dos sintomas das causas mentais e além das medicações que abrem espaço para a possibilidade de apoio contra os transtornos mentais.

Os transtornos mentais, pode-se dizer que causam diversos graus de dificuldade além de demonstrar fragilidade com a capacidade de um indivíduo conseguir enfrentar situações problemáticas do dia a dia, podendo trazer mais sofrimento psicológico para alguém do que as próprias doenças físicas (BROTTO, Tainara, 2016).

Segundo David Holmes (1997, p.26) *"as doenças mentais tocam a todos nós em algum momento da vida; se não formos nós os afligidos, será um familiar, alguém que amamos, um amigo próximo."*

Ou seja, não importa a faixa etária que o indivíduo esteja, qualquer um pode desenvolver transtornos mentais, podendo ser até mesmo considerado como um problema silencioso, já que muitas pessoas podem aprimorar essa questão e apenas só percebem logo depois de passar por diagnósticos para a confirmação da doença ou até mesmo sem perceber ou desconfiar sobre o assunto.

Além disso, vale ressaltar a forma como se desenvolvem, ocorrendo com indivíduos que possuem uma composição genética que podem torná-los frágeis e expostos a esses transtornos, pois pode envolver estresses ou decepções que vai adquirindo durante a vida como: situações familiares, trabalho excessivo, estudos, relacionamentos (tanto amorosos quanto à amizade) e entre outros.

Em vista dos fatos, é crucial que seja observado pessoas que demonstram sintomas como o cansaço excessivo, irritabilidade, angústia, desânimo, falta de motivação e dentre outros, sendo assim, importante demonstrar apoio e cuidado, encaminhando-os a meios de ajuda para resolver ou extinguir aos poucos esse cenário.

2. PRINCIPAIS TRANSTORNOS MENTAIS NO AMBIENTE DE TRABALHO

No contexto pandêmico, houveram diversos motivos para desencadear os transtornos mentais, tanto pessoais quanto profissionais.

Segundo Maximiano (2011, p.29): "*nas considerações de Taylor, Fayol e Weber, a preocupação com os seus funcionários eram voltadas apenas para o desempenho dos recursos e processos da empresa e de outras organizações.*"

Dessa forma, os seres humanos para muitas empresas são tratados como um meio de processo de produção, sendo considerados como "robôs" aos olhos da classe alta empresarial, assim, fazendo com que a mente humana se torne vulnerável e abre as "portas" para os problemas mentais.

Na produção artística "*Tempos Modernos*" (1936) dirigido e protagonizado por Charlie Chaplin, onde há um personagem que retrata a vida de um trabalho e mostra a industrialização moderna como uma causa de alienação e desumanização, aos mesmo tempo em que demonstra os relacionamentos humanos, sendo assim, é narrado a história desse trabalhador que enfrenta as condições adversas de trabalho, ao tentar manter sua dignidade em um mundo onde as máquinas tomam conta de tudo.

Com isso, trazendo para os tempos atuais, pode-se ressaltar que crítica do filme não é muito diferente da realidade, pois no mundo empresarial, muitos operários apenas estão presentes apenas para ouvir e obedecer seus superiores e as "máquinas" que tomam tudo aos poucos, representa os transtornos mentais, além disso, com a pandemia ou não, essa situação não mudou, mas sim, apenas começou a aumentar por causa dos rodízios (troca de funcionários em determinados dias), trabalho em excesso, tratamentos inadequados e até mesmo agressivos com os operários, dentre outros.

Logo, relacionando essa questão com a saúde mental dos trabalhadores brasileiros, não está para trás, sendo que deve destacar que os efeitos mentais e psicossociais da crise causada pela pandemia é fundamental para essa

discussão, a vulnerabilidade e o estresse mental experimentados por muitas pessoas durante o período pandêmico, devem ser considerados.

No contexto pandêmico, diante da problemática decorrente da pandemia, a quarentena e o distanciamento social, assim como medidas de contenção, são fundamentais para gerenciar um controle, entretanto, não foi bem assim. Muitos funcionários, principalmente aqueles que trabalhavam em ambiente hospitalar, eram os mais submetidos por estarem na linha de frente contra o mal da COVID-19, eles tinham se preocupar em cuidar dos pacientes e deixando de lado a sua própria saúde para pensar neles primeiro, porém, pessoas que trabalham em indústrias ou escritórios não conseguiram escapar, tendo que manter sempre o distanciamento e principalmente, focando na preocupação com os seus familiares, evitando estarem próximos para caso ocorresse uma contaminação da doença.

Contudo, vale analisar sobre as principais doenças mentais que permaneceram crescendo durante a pandemia e atrapalhando milhares de pessoas.

2.1. DEPRESSÃO

A depressão é um transtorno mental que é protagonizado através da tristeza, pensamentos deprimentes, falta de interesse com relação as atividade e entre outros. Apesar de que a tristeza é um sentimento cotidiano de toda a sociedade, para a depressão, a tristeza funciona como algo profundo e escuro.

Contudo, a depressão vai sendo um incômodo imenso para aqueles que a possuem, mudando o seu estado de humor, seu comportamento, o sono, tanto o corpo em si, quanto o peso e cognição, isso faz com que muitos indivíduos comecem a ter desesperanças e até mesmo se automutilarem, fazendo com que a doença atinja ainda mais a pessoa.

Muitas pessoas, tem dificuldades de afastar esse transtorno da mente, passando por psicólogos ou se submetendo a remédios antidepressivos e durante a pandemia, não foi algo diferente, sendo que durante o 1º ano da pandemia da COVID-19, a prevalência global da depressão aumentou cerca 25%, de acordo com a Organização Mundial da Saúde.

Além de que vale citar, a quantidade aumentada da compra de remédios antidepressivos, onde ocorreu um estudo realizado pelo Consulta Remédios indicou um aumento de até 113% na busca por medicamentos para tratar insônia, ansiedade e depressão durante os seis meses anteriores à pandemia, em que os dados do Consulta Remédios, são analisados através da busca dos usuários.

Sobretudo, a depressão é uma das doenças mais cruéis e imprevisíveis, por causa que o transtorno acaba mexendo com a mente das pessoas e trazendo pensamentos ruins e, por conta disso, muitas pessoas acabam cometendo um ato desesperador para que consigam fugir da doença, usando o método de se suicidar. No período da pandemia de COVID-19, as taxas de mortalidade por suicídio diminuíram 6,08% entre os homens, nas mulheres houve aumento de 10,49% e geralmente, aqueles que estão ainda na fase da juventude.

2.2. ANSIEDADE

A ansiedade é uma forma de resposta normal enviada do corpo a situações que são estressantes ou ameaçadoras, sendo que ocorre quando o corpo se prepara para enfrentar uma ameaça ou defendê-lo. Porém, esse transtorno mental acaba se tornando problemático no cotidiano dos brasileiros durante a pandemia, quando ela está fora de controle e acaba interferindo nos nossos pensamentos ou comportamento, faz com que se torne algo complexo.

Por tanto, seus sintomas variam entre a questão de preocupação ou medo em excesso, inquietação, tensão muscular, problemas em se concentrar, dificuldade em relaxar e se manter tranquilo, mudanças no sono ou no apetite, irritabilidade, problemas em controlar os impulsos e quando relacionamos a momentos de crise da doença, o sistema de respiração acaba sendo incluído, pois muitas que passam pela ansiedade e passam a ter crises da mesma, sendo que elas não tem como prever quando irá ocorrer, acabam passando por situações de falta de ar, que se torna desesperador aos indivíduos.

Assim como a depressão, o número de casos de pessoas que adquiriram a ansiedade aumentaram entre 25% no 1º ano, segundo a

Organização Mundial da Saúde e destacando também que o público alvo, está presente entre mulheres e jovens.

3. AMBIENTES DE TRABALHO SENDO AFETADOS PELOS TRANSTORNOS MENTAIS ADQUIRIDOS NA PANDEMIA

Com a pandemia ocorrendo em grande escala, muitos trabalhadores acabam ficando desanimados e desesperançosos, muitas das vezes até mesmo não havendo a devida concentração com os trabalhos propostos no ambiente de trabalho, fazendo com que a qualidade e a dedicação da empresa em conjunto seja afetada, sendo assim, os trabalhadores acabam sendo cobrados por essas situações, onde faz com que a condição mental dos assalariados se torne ainda mais complicada.

Segundo Amarante (2007, p.19) *“a saúde mental é um campo polissêmico e plural na medida em que diz respeito ao estado mental dos sujeitos e das coletividades que são condições altamente complexas.”*

Sendo assim, para um ambiente de trabalho livre de grandes conflitos, todos devem dar apoio total para aqueles que sofrem do mal dos transtornos, assim com essa ajuda, o afetado pode se sentir mais confiante e talvez até mesmo consiga superar as suas doenças mentais, porém, ainda há a possibilidade de não se resolver totalmente, mas pode contribuir muito para isso.

Ademais, segundo um levantamento de dados da B2P, houve um índice de afastamento de 23% por causa da saúde mental dos colaboradores entre os anos de 2019 e 2020. Com isso, muitas empresas acabaram entrando em prejuízo, e fez com que vários líderes de empresas optassem por demissão ou enviassem para trabalhar em casa, onde as circunstâncias ficam piores.

De acordo com a psicóloga e CEO da consultoria em Saúde Bee Touch, Ana Carolina Peuker diz que, “É importante que a gente tenha um olhar sistêmico para a questão do adoecimento mental não só fazendo um rastreio de adoecimento porque essa é uma medida reativa. Só vai pegar aquelas pessoas que já estão doentes e você não sabe de fato qual é a razão que motivou esse adoecimento. Claro que é importante esse trabalho, porque está revelando que existe um impacto do adoecimento mental na produtividade.

Mas o que eu quero dizer é que a gente precisa ter uma abordagem menos reativa, mais proativa."

Sendo assim, as empresas que desejam melhorar a saúde mental de seus profissionais devem abordar e entender melhor as doenças mentais, não se preocupando apenas com os próprios lucros que a empresa gerar, mas sim, devem observar seus funcionários pois eles também são uma parte essencial para o funcionamento de todo processo da empresa, sem eles rapidamente tudo entraria em colapso, ou seja, sem mão de obra nada funcionaria como deve acontecer.

Vale também ressaltar os profissionais da saúde, porém, enquanto cuidam de todos, quem poderia cuidar deles? Durante a pandemia, eles foram os que mais trabalharam na linha de frente para a saúde dos afetados da COVID-19, no entanto, foi uma situação difícil para eles, além de que as suas condições de trabalho não eram boas e para eles não era o momento de pensarem em si mesmos, geralmente, acabavam ficando quase 24 horas acordados de plantão para observar os pacientes, tendo que ficar muito tempo de máscara, e principalmente não tinham tempo ou alguém para desabafar, pois durante os anos mais críticos da pandemia ocorreram uma série de mortes atrás de mortes, que mexeram com os psicológicos dos médicos, além da alta demanda de afetados, sendo que em muitos hospitais não haviam recursos o suficientes para cuidarem de todos, então a preocupação era grande com relação a isso.

Apesar disso, mesmo que a pandemia e a demanda de pessoas infectadas pelo vírus tenha diminuído, não quer dizer que muitos os profissionais da saúde não tenham superado as suas sequelas da pandemia, muitos ainda tentam se recuperar, mas é um grande desafio, como em outras áreas que trabalharam durante a pandemia, conseguiram adquirir algum tipo de transtorno por conta dessas situações, além disso, houve uma pesquisa entre os médicos residentes, que segundo a Faculdade de Medicina na área psiquiátrica de Brasília e a ajuda do Hospital Universitário do mesmo estado, mostram que 25% dos residentes tinham interesse em trocar a especialidade, quando estavam atuando durante a pandemia.

Com isso, para confirmar essa questão, a professora Flávia de Lima Osório da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, afirma que “Os indicativos sugerem alto nível de sofrimento psíquico em todos os grupos de diferentes profissões da área da saúde durante a pandemia, revelando que os trabalhadores da saúde estão lidando com altas demandas de trabalho e que podem impactar a saúde mental a longo prazo.”

Além de que, em destaque, ocorreu uma pesquisa da USP, publicada no canal da UOL que 36% dos profissionais da saúde que foram entrevistados, tiveram a sua saúde afetada, dentre eles, 61% tiveram insônia, 43% ansiedade, 40% depressão e, 36% obtiveram estresse pós-traumático.

4. IMPACTOS DO HOME OFFICE

O home office é um meio de trabalho, em que o colaborador trabalha no ambiente de casa, atuando a distância da empresa, utilizando os meios tecnológicos para continuar o processo da empresa.

Com isso, o home office foi uma opção de adaptação que as empresas usaram com muitos dos seus funcionários, como um meio de impedir que houvesse demissões por conta do distanciamento e que diminuísse os rodízios entre os empregadores.

A princípio, essa ideia foi sendo otimizada de uma maneira muito boa, porém, logo os problemas começaram a vir. Enquanto alguns conseguiram se adaptar com esse novo método de trabalho e não queriam voltar ao trabalho presencial dentro da empresa, para outros aquele meio de trabalho era impossível de se adequar.

Os funcionários que conseguiram se acostumar, conseguiram otimizar melhor o tempo e não houve uma carga de trabalho em excesso, além que a produtividade aumentou. Entretanto, para aqueles que não conseguiam se acostumar, sofriam de falta de comunicação com a equipe e que para eles, o trabalho estava com uma alta demanda, além das preocupações em casa, como cuidar dos filhos e outros parentes e manter o ambiente limpo, isso fazia que com que a mente ficasse sobrecarregada e em breve, gerasse os transtornos mentais, no qual afetaria a produtividade, causando problemas para o processo da empresa.

Segundo uma pesquisa feita pelo LinkedIn (2020), em que atendeu quase 2 mil participantes, que indicou que 39% se sentiam completamente solitários, 30% estavam sob estresse, sentindo falta de momentos de distração com os colegas de trabalho, 20% se sentiam inseguros, por não ter tanto suporte como tinham no trabalho, em caso de alguma dúvida e além de que não tinham muitas notícias sobre a empresa e o que poderia estar acontecendo, 24% reclamaram que era muito difícil sair no horário por causa do trabalho e 18% apresentaram ter medo em relação a demissão do trabalho.

Basicamente, a pandemia e o home office se tornaram um grande gatilho de prejuízos tanto para homens e mulheres, sendo assim, por conta dessas situações durante a pandemia, a Universidade do Sul da Califórnia, fez uma pesquisa que apresentou que quase 64% apresentaram problemas físicos, e 75%, mentais, sendo geralmente os problemas físicos envolvia, principalmente dores no pescoço.

Embora, as mulheres tiveram um impacto maior, principalmente aquelas que viraram mães, visto que a pandemia fez com que os filhos começassem a ter aulas remotas para não serem infectados, então muitas das vezes, enquanto faziam o papel de empregadora, havia também o papel de mãe e até mesmo de professora, fazendo com que tivessem variadas preocupações durante as suas rotinas diárias, além de que, segundo uma pesquisa USP - Universidade de São Paulo, destacou que o público feminino que participou, obtiveram 40,5% dos sintomas de depressão, 34,9% de ansiedade e 37,3% de estresse, diferente do público masculino.

Assim como o público jovem que começou os trabalhos na pandemia, obtiveram um aumento significativo em relação a sua saúde mental, pois segundo uma pesquisa feita pelo LinkedIn, mostra que 72% dos jovens, sentem que a pandemia prejudicou na questão da comunicação e no emocional, por causa dos trabalhos por home office.

Com isso, por causa dessas situações, fez com que no ano de 2020 houvesse quase 576 mil pedidos de afastamento do trabalho por conta de transtornos mentais, sendo 26% a mais do que em 2019, segundos os dados da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho.

5. O EFEITO DO DESEMPREGO

Pelas consequências da pandemia, o Brasil acabou tendo uma grande crise econômica dentro das empresas, por causa que durante um período de tempo, tudo foi obrigatoriamente fechado, fazendo com que vários empreendedores, não conseguissem manter os seus negócios por tempo suficiente.

Como uma última chance de ter a possibilidade de não haver uma quebra na economia dentro das empresas, foi pensado em uma solução para que evitasse essa consequência, sendo ela, o corte de funcionários.

Porém, o grupo mais afetado por consequência dessa ação, foi a classe baixa, ou seja, a parte da população mais pobre, já que por conta dessa situação, eles se submeteram a trabalhos rápidos, de curto prazo e informais, fazendo com que apenas causasse uma dor de cabeça gritante para muitos brasileiros, ocorrendo assim, uma possibilidade para o desenvolvimento de transtornos mentais.

Segundo dados do IBGE, mostram uma taxa de informalidade em relação ao mercado de trabalho de 39,5%, sendo mais específico, aproximadamente mais de 34 milhões de desempregados, que estavam em trabalhos informais.

Durante o ano de 2020, o Brasil adquiriu um número de 13,5 milhões de desempregados por volta do mês de setembro, isso se deu, por conta da questão do isolamento social, ocorrendo com que as empresas fossem fechadas e demitirem funcionários, geralmente ocorria em locais como shoppings, lojas de rua e restaurantes, que ficaram por volta de 80 dias fechados. Porém, mesmo após liberarem a abertura desses comércios, o lucro não era muito, em vista que eram liberados a estarem abertos durante 4 ou 6 horas e evitando lotação de pessoas no local.

Contudo, enquanto os desempregos aconteciam em alta demanda, a saúde mental de muitos brasileiros também foram afetadas, pois havia vários motivos para isso, sendo eles o medo de ser infectado e ir a óbito, das

mudanças no cotidiano e de não saber quando e como vai ser depois da pandemia.

Com isso, o desemprego durante a pandemia, se mostrou mais negativamente do que ele realmente demonstra em “tempos normais”, acontecendo que muitas pessoas foram demitidas repentinamente, fazendo com que a preocupação e o desespero subisse para a cabeça, assim, milhares de brasileiros correram por meios de resolver esse grande prejuízo que estavam acontecendo em suas vidas, enquanto enfrentavam o medo de passar pela pandemia.

Assim, acabou fazendo com que houvesse aumentos de caso de depressão e ansiedade, além de estresse excessivo, acontecendo com que muitos indivíduos se sentissem inseguros e desesperançosos com possíveis situações futuras que poderiam ocorrer durante aquele ano pandêmico.

Mas, o principal medo de tudo isso, eram sempre questionamentos e preocupações sobre como iriam colocar alimentos em casa, o pagar contas/impostos, cuidados com os filhos e a sua educação, higiene pessoal no ambiente de casa, e dentre outros, fazendo que com ocorra várias ramificações mentais que dão uma abertura para que os transtornos mentais pudessem atingi-los.

Entretanto, felizmente muitas pessoas conseguiram se reerguer com o tempo, passando por tratamentos e terapia para que houvesse uma esperança de continuar a viver a vida de uma maneira melhor, livres de preocupações e medos constantes.

CONCLUSÃO

Após toda a análise dos capítulos, foi observado primeiramente a tese sobre transtornos mentais, sendo que em muitas ocasiões é vista com maus olhos e preconceito, nossa pesquisa tem como finalidade, trazer e apontar dados sobre transtornos gerados nos trabalhadores no tempo pandêmico.

Com isso, a análise dos dados e estudos mostrou fatores-chaves que contribuem para a manifestação e o deterioramento desses transtornos em meio a pandemia da Covid-19.

Dessa forma, em relação ao futuro da sociedade, tanto a questão profissional, quanto a pessoal, foi vista com incerteza, sendo que por conta da instabilidade econômica, estava ocorrendo muitas consequências para todos os indivíduos, sendo demissões, mudanças em questões de prevenção, da segurança que poderiam não ter fora de casa por conta do contágio do vírus, além de novos meios de trabalho que tinham para se adaptar.

Ademais, não houve suporte suficiente para atender todos que necessitavam de apoio, como programas de ajuda ou psicólogos acessíveis para o atendimento a todos.

Todavia, por parte das empresas deveria ser levantado essa questão, como analisado nos capítulos anteriores referente ao ambiente de trabalho, a empresa ao todo deve ser trabalhada de uma forma coletiva e demonstrando a importância que cada colaborador tem para o processo da cooperativa, para que ela funcione de maneira adequada.

Entretanto, muitas dessas organizações de trabalho, ou não tinham estruturas necessárias para lidar com a saúde mental de seus colaboradores, ou não estavam pensando em meios de se encarregar com essa situação.

Diante disso, é importante não apenas para os trabalhadores, mas sim, todos aqueles que foram afetados psicologicamente, procurarem psicólogos para desabafar seus problemas, medos e pensamentos, para não permitir que essa situação desgaste mais esses indivíduos, além disso, há também

programas de ajuda sobre saúde mental, como: Linha Vida e o SUS, nos centros de atenção psicossocial.

Para o caso das empresas, elas devem pensar em estratégias para ajudar e apoiar seus colaboradores, demonstrando parceria e preocupação como corporação, diante de seus funcionários.

Desse modo, as empresas devem adotar medidas apropriadas, como por exemplo, contratar psicólogos para que colaboradores de uma determinada organização tenham acesso a esse atendimento, fazendo com que a instituição de trabalho esteja a par dessas situações e pensem em como podem ajudar esse funcionário para que assim ele continue a trabalhar de forma que ele não precise se preocupar com os seus problemas, por conta que ele está sendo tratado por um profissional que dará total apoio e irá aconselhá-lo a procurar caminhos propícios para ajudá-lo.

Além disso, a autoridade da empresa, junto com seus encarregados, podem preparar apresentações, palestras e seminários em relação a saúde mental para que possam tanto conscientizar aqueles que não possuem nenhum tipo de transtorno mental, devem estar dispostos a ter empatia e a dar a mão para aqueles que mais precisam carecem de apoio, e para os afetados, por meio das apresentações em algum momento, podem se auto-identificar e automaticamente, começarem a se abrir sem terem receio ou temor de falarem sobre suas preocupações, sem serem julgados por suas angústias, assim, conseguimos promover uma melhor coletiva entre todos os funcionários e seus superiores e valorizando o bem-estar geral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BROTTO, Thaiana. Transtornos psicológicos: entenda o que são e por onde começar o tratamento. Disponível em: <<https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/transtorno-psicologicos-entenda-os>>. Acesso em 21 fev. de 2023.

Busca por ansiolíticos e antidepressivos cresce mais de 100% na pandemia. Disponível em: <<https://medicinasa.com.br/busca-ansioliticos-antidepressivos/>>. Acesso 28 fev. de 2023.

CORYELL, William. Depressão - Distúrbios de saúde mental. Disponível em: <<https://www.msdmanuals.com/pt/casa/disturbios-de-saude-mental/transtornos-do-humor/depressao>>. Acesso em 25 fev. de 2023.

COSENZA, Bruna. Desemprego e problemas com a saúde mental durante a pandemia. Disponível em: <<https://www.vittude.com/empresas/desemprego-e-saude-mental-na-pandemia/>>. Acesso em 28 mar. de 2023.

GUITARRARA, Paloma. Pandemia de Covid-19: origem, histórico e mortes. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/geografia/pandemia-de-covid-19.htm>>. Acesso em 09 maio de 2023.

HENRIQUE, João. Pandemia afeta saúde mental dos trabalhadores. Disponível em: <<https://agemt.pucsp.br/noticias/pandemia-afeta-saude-mental-dos-trabalhadores>>. Acesso em 24 mar. de 2023.

HOLMES, David. Psicologia dos Transtornos Mentais. Disponível em: <https://www.academia.edu/17445169/David_Holmes_Psicologia_dos_transtornos_mentais>. Acesso em 22 fev. de 2023.

JANONE, Lucas. Estudos relacionam problemas de saúde físicos e mentais com o home office. Disponível em: <<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/estudos-relacionam-problemas-de-saude-fisicos-e-mentais-com-o-home-office/>>. Acesso em 20 mar. de 2023.

MOTERANI, Camila. ESCORTEGANHA, Janaina. Impactos do home office na saúde mental. Disponível em: <<https://www.aquare.la/impactos-do-home-office-na-saude-mental/>>. Acesso em 17 mar. de 2023.

MOVdoc: Divórcio, depressão, perdas: profissionais chegaram ao limite da saúde mental durante a pandemia. 02min11s. Publicado pelo canal MOVdoc. Disponível em: <https://youtu.be/U7GFd4FGI_I>. Acesso em 15 mar. de 2023.

O que é home office? Entenda esse conceito de uma vez por todas. Disponível em: <<https://www.docusign.com.br/blog/o-que-e-home-office>>. Acesso em 15 mar. de 2023.

ONU. Pandemia de Covid-19 gerou alta de 25% dos casos de ansiedade e depressão. Disponível em: <<https://news.un.org/pt/story/2022/03/1781502>>. Acesso em 25 fev. de 2023.

OSÓRIO, Flávia. Estudo aponta alto sofrimento mental entre profissionais da saúde durante a pandemia. Disponível em: <<https://www.fmrp.usp.br/pb/arquivos/8462>>. Acesso 10 mar. de 2023.

SENA, Victor. Transtornos mentais causaram mais afastamentos no trabalho que Covid. Disponível em: <<https://exame.com/carreira/transtornos-mentais-afastamentos-trabalho-covid/>>. Acesso 3 mar. de 2023.

SERVIÁN, Fátima. Como nosso cérebro lida com situações extremas?. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-55574020>>. Acesso 1 mar. de 2023.

SOARES, Filipe. Saúde Mental de Quem Atua na Linha de Frente de Combate à Pandemia. Disponível em:

<<http://biblioteca.cofen.gov.br/videos/saude-mental-de-quem-atua-na-linha-de-frente-de-combate-a-pandemia/>>. Acesso 6 mar. de 2023.

VALENTE, Pablo. A História da Saúde Mental: Do antigo ao contemporâneo. Disponível em: <<https://blog.cenatcursos.com.br/a-historia-da-saude-mental-do-antigo-ao-contemporaneo/>>. Acesso em 20 fev. de 2023.

WANG, Yuan-Pang. História da psiquiatria. Disponível em: <<https://statics-submarino.b2w.io/sherlock/books/firstChapter/5941135.pdf>>. Acesso em 20 fev. de 2023.