
CEETEPS – CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA

“PAULA SOUZA”

Etec PROFESSOR JADYR SALLES

HABILITAÇÃO: TÉCNICO EM FARMÁCIA

**DEPRESSÃO, OS EFEITOS DA PANDEMIA E O USO
INDISCRIMINADO DE PSICOTRÓPICO**

Clodoaldo Donizetti Rodrigues

Érica de Paula D Orazio

Patricia Cristiane Munhoz

Raquel da Silva Santos Rodrigues

Clodoaldo Donizetti Rodrigues
Érica de Paula D Orazio
Patricia Cristiane Munhoz
Raquel da Silva Santos Rodrigues

**DEPRESSÃO, OS EFEITOS DA PANDEMIA E O USO
INDISCRIMINADO DE PSICOTRÓPICO**

Trabalho apresentado à Escola Técnica Estadual
Professor Jadyr Salles, como requisito para
obtenção do título de Técnico em Farmácia sob
orientação da Professora Marieli Bonetti Lopes.

Porto Ferreira
2021

Clodoaldo Donizetti Rodrigues
Érica de Paula D Orazio
Patricia Cristiane Munhoz
Raquel da Silva Santos Rodrigues

**DEPRESSÃO, OS EFEITOS DA PANDEMIA E O USO
INDISCRIMINADO DE PSICOTRÓPICO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Técnico em Farmácia
como requisito parcial para obtenção do Título de Técnico em Farmácia.

Banca Examinadora

Orientador: 
Marieli Bonetti Lopes

Banca: 
Bárbara Marcantonio da Silva

Banca: 
Igor Tiago Pinheiro Rafaldini

Banca: 
Vandréia Francisca Possani

AGRADECIMENTOS

Antes de citar qualquer pessoa, agradecemos a Deus, pois sem ele, não conseguiríamos, só ele sabe os desafios que tivemos que vencer para chegar até aqui. Foi Deus quem nos deu forças para prosseguir, sem ele teríamos desistido no meio do caminho quando os desafios pareciam impossíveis de vencer.

Agradecemos a cada professor que contribuiu com nosso aprendizado e confiou em nosso potencial acreditando que conseguiríamos concluir esse curso.

Nossos agradecimentos a nossa coordenadora do curso que nos auxiliou em todos os momentos de dúvidas, nos orientou quanto a execução deste trabalho e pelas dicas que facilitaram o nosso desempenho.

De igual maneira agradecemos também a ETEC Jadyr Salles pela oportunidade de fazer parte do rol de alunos que conseguiram concluir este curso com excelência.

“O segredo da saúde mental e corporal está em não se lamentar pelo passado, não se preocupar com o futuro, nem se adiantar aos problemas, mas viver sabiamente e seriamente o presente.” (Buda)

Dedicamos este trabalho a Deus e a todos que de alguma maneira estiveram conosco durante o processo de escolha, pesquisa e construção deste material.

RESUMO

O presente trabalho tem por objetivo evidenciar, através de revisão de literatura, um estudo sobre a depressão e seus agravos durante a pandemia de Covid 19, o uso desenfreado de psicotrópicos e a atuação de profissionais habilitados em saúde mental, quando se busca uma resposta para tantos males que sobrevieram sobre todo mundo durante esse período que deixou vários indivíduos doentes ou até trouxeram à tona problemas já existentes que nunca foram tratados e com a chegada da pandemia se revelaram. Faz-se necessário abordar a medicalização da população, um dos principais mecanismos para superar as consequências psicológicas em um cenário de pandemia como da Covid-19. Para tanto foi realizado uma pesquisa de cunho bibliográfico, com notação de autores e mostrando a pertinência do assunto tratado. Observamos a necessidade de tratar tal assunto, por causa do aumento dos casos de depressão, juntamente com o uso desenfreado do consumo de psicotrópicos que a curto e longo prazo podem causar grandes problemas para o indivíduo. Ressaltamos também, a necessidade da psicoeducação que pode auxiliar e por vezes resolver os problemas causados pelo atual cenário e apresentamos a lei que regulamenta o uso de psicotrópicos em todo território nacional.

Palavras- chave: Pandemia do Covid 19; depressão; psicotrópicos; psicoeducação.

ABSTRACT

The present work aims to demonstrate, through a literature review, a study on depression and its problems during the Covid 19 pandemic, the rampant use of psychotropic drugs and the performance of qualified professionals in mental health, when seeking for answer to so many ills that befell everyone during this period that left many sick individuals or even brought to light existing problems that were never treated and with the pandemic arrival they revealed themselves. It is necessary to address the population medicalization, one of the main mechanisms to overcome the psychological consequences in a pandemic scenario such as Covid-19. For this, a bibliographic research was carried out, with author notation and showing the relevance of the subject covered. We note the need to address this issue, because of the increase in depression cases, along with the rampant use of psychotropic drugs that in the short and long term can cause the individual bigger problems. We also emphasize the need for psychoeducation that can help and sometimes solve the problems caused by the current scenario and we present the law that regulates the use of psychotropic drugs throughout the country.

Keywords: Covid 19 pandemic; depression; psychotropics; psychoeducation

SUMÁRIO

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | INTRODUÇÃO | 8 |
| 1.1 | JUSTIFICATIVAS | 9 |
| 1.2 | OBJETIVOS | 10 |
| 1.2.1.1 | Objetivo Geral..... | 10 |
| 1.2.1.2 | Objetivo específico | 10 |
| 1.3 | METODOLOGIA | 11 |
| 2 | HIPÓTESES | 12 |
| 3 | REFERENCIAL TEÓRICO | 13 |
| 3.1 | A DEPRESSÃO E A NECESSIDADE DE PSICOEDUCAÇÃO | 13 |
| 3.1.1 | A Portaria N° 344 de 12 de maio de 1998 e suas alterações durante a pandemia. | 15 |
| 3.2 | OS AGRAVOS DA DEPRESSÃO NA SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA | 18 |
| 3.2.1 | A saúde mental dos profissionais na linha de frente ao combate à Covid 19 no Brasil. | 20 |
| 3.2.2 | Os efeitos da Pandemia na saúde mental da população | 21 |
| 3.3 | O USO INDISCRIMINADO DE PSICOTRÓPICOS E SEUS MALEFÍCIOS | 23 |
| 3.4 | A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO POR PROFISSIONAIS HABILITADOS | 27 |
| 4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS | 31 |
| | REFERÊNCIAS | 32 |
| | ANEXOS | 36 |

1 INTRODUÇÃO

A depressão é um estado patológico recorrente em nossa sociedade moderna. A pressão a qual estamos expostos atualmente é responsável pelo aumento descontrolado dessa patologia. A depressão vem chamando atenção da Organização Mundial da Saúde (OMS) e de sistemas de saúde em todo o mundo, onde milhões de pessoas convivem, hoje, com esse transtorno.

Esse mal, muitas vezes silencioso, está inserido em nossa rotina, onde as pessoas desenvolvem distúrbios relacionados a depressão devido a hereditariedade; mas também por problemas pessoais, que podem estar relacionados ao trabalho, a situação financeira, a autoestima abalada, entre outros; ou seja, são muitos os caminhos que podem levar uma pessoa a desenvolver a depressão. Com a pandemia, vivemos um momento único, no qual vivenciamos a desesperança sem saber o amanhã, o que somatiza mais stress e ansiedade na população.

De forma geral, as pessoas buscam ajuda de um profissional da saúde e inicia-se o tratamento com o auxílio de psicotrópicos, que são medicamentos que atuam no sistema nervoso central, e afetam os processos mentais e alteram a percepção, as emoções, e os comportamentos de quem os consome. São muito utilizados para reverter o quadro de depressão e proporcionar uma qualidade de vida aceitável para o paciente. Bem como utilizar alternativas não medicamentosas, que tratam as causas e não só os sintomas.

A cultura da automedicação também é comum em nossa sociedade e muito preocupante, uma vez que o uso de psicotrópicos sem orientação médica pode acarretar sérios danos à saúde do indivíduo. O uso inadequado de psicotrópicos traz consequências negativas à saúde da população. A melhora que o medicamento possibilita pode ser ofuscada pelo mal uso, e sem o acompanhamento médico devido.

Com a vinda da pandemia, o uso de psicotrópicos atingiu níveis elevados e trouxe com ela incertezas, isolamento social, perda de emprego, e medo. O medo que é o nosso mecanismo de defesa, desencadeia muita ansiedade e estresse em

indivíduos saudáveis, o que nesse novo normal aumentou a busca por medicamentos psicotrópicos.

Diante das causas advindas da pandemia, esse trabalho se fez necessário para evidenciar o aumento no consumo de psicotrópicos, como um problema de saúde pública. Trouxe à tona os impactos negativos da automedicação sem o acompanhamento médico, e a necessidade de alertar a população a se tornar mais consciente a respeito de suas decisões no que diz respeito ao uso de medicamentos e a psicoeducação social, que engloba o desenvolvimento social, emocional e comportamental do indivíduo. O profissional atua como um agente de mudanças e fornece assistência às habilidades adquiridas e propicia práticas que tenham embasamento científico ao paciente.

Para desenvolver esse trabalho, a metodologia adotada foram as pesquisas bibliográficas, as quais foram baseadas em publicações da área da saúde, como artigos científicos, teses universitárias, relatórios técnicos, revistas especializadas e sites oficiais de saúde.

1.1 JUSTIFICATIVAS

O novo Coronavírus (Covid-19) praticamente parou o mundo, pois causou uma pandemia que confinou pessoas, impôs às famílias uma convivência através do isolamento social, causou o desemprego, a necessidade financeira e outras mazelas. Com isso, as pessoas têm se sentido cada vez mais ansiosas, perdidas e até desorientadas e lidar com tudo isso tem levado o indivíduo a medicalização de maneira irracional, sem pensar nos males que isso pode causar a curto e longo prazo.

Esse novo cenário mundial causou um grande impacto na vida de toda sociedade, pois as pessoas não estavam preparadas para as alterações que a pandemia ia gerar. Pessoas que saíam de suas casas todos os dias, iam trabalhar, estudar, levar seus filhos a creche, e que tinham uma rotina precisaram se adequar as mudanças que viriam juntamente com a necessidade do isolamento social. Esse

cenário e mudanças no dia a dia provocaram uma situação de estresse extremo, o que levou muitos indivíduos ao adoecimento mental, muitos não conseguem lidar com a nova situação e acabam se medicalizando e não só apenas as questões clínicas, mas também as sociais.

Muitos pacientes se automedicam, modificam as doses, frequência de administração ou até mesmo usam o medicamento prescrito para outra pessoa, até mesmo os benzodiazepínicos, medicamentos controlados e que necessitam de notificação.

Com as informações coletadas, esse projeto busca informar aos indivíduos os males causados com automedicação e a necessidade de discutir a psicoeducação onde o indivíduo possa entender que também existem alternativas não farmacológicas que poderão trazer um benefício maior as suas inquietações. Busca-se orientar os indivíduos sobre os riscos do uso indiscriminado desses medicamentos, evitando assim, a dependência e problemas maiores em longo prazo.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1.1 Objetivo Geral

Realizar uma revisão bibliográfica da literatura, apresentando a depressão como um problema de Saúde Pública, seus agravos durante a Pandemia do Corona Vírus e o uso indiscriminado de medicamentos psicotrópicos relacionados a ela.

1.2.1.2 Objetivo específico

- Apresentar a depressão como um problema de Saúde Pública e a necessidade de uma psicoeducação social;

- Demonstrar os agravos da depressão na pandemia;
- Desenvolver um estudo através de revisão bibliográfica do uso indiscriminado de psicotrópicos e seus malefícios;
- Analisar a necessidade de um tratamento acompanhado por profissionais habilitados.

1.3 METODOLOGIA

Para realização do trabalho foi realizado uma pesquisa bibliográfica, retrospectiva, onde foram incluídos artigos indexados, dos últimos quinze anos, escritos em português, que estudaram a depressão, o uso descontrolado de psicotrópicos e o agravo na saúde mental da população acometida pela atual pandemia do Corona Vírus. A estratégia de busca de artigos incluiu pesquisa em bases eletrônicas e busca manual de citações nas publicações inicialmente identificadas.

2 HIPÓTESES

Pretendemos com esse trabalho, saber o quanto a depressão afeta nossa sociedade;

Como o confinamento pandêmico associado ao medo do desconhecido elevam os casos dos distúrbios mentais;

E ainda como esses elementos interligados contribuem para o uso indiscriminado de psicotrópicos.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 A depressão e a necessidade de psicoeducação

Nos últimos tempos percebe-se que, juntamente com a pandemia vieram também os problemas relacionados à depressão e à necessidade de cuidados redobrados com a saúde mental. O isolamento social, mudanças na rotina, medo da doença, perda de emprego, entre outros têm trazido uma tensão e desestabilizado a todos, não apenas no Brasil como em todo o mundo.

Esse novo cenário de alterações abruptas nas rotinas e na vida diária tem levado o indivíduo a pedir socorro e a se refugiar no uso de psicotrópicos como sua única saída, quando, por muitas vezes, a psicoeducação seria uma grande aliada nesse processo de conhecimento.

A psicoeducação é uma intervenção psicoterapêutica a qual tem como objetivo focar mais as satisfações e ambições relacionadas aos objetivos almejados pelo paciente do que uma técnica voltada para curar determinada doença. Ela propiciou uma maneira de auxiliar o tratamento das doenças mentais a partir das mudanças comportamentais, sociais e emocionais cujo trabalho permite a prevenção na saúde. Assim, a maneira mais efetiva para auxiliar as pessoas é ensiná-las a se ajudarem, propiciando conscientização e autonomia (Authier, 1977).

Com a psicoeducação, tem-se uma ferramenta que auxilia o indivíduo a desenvolver pensamentos, ideias e reflexões sobre o mundo e como se comportar diante de certas situações, tanto nas intervenções individuais como nas coletivas, desenvolvendo habilidades sociais.

A pandemia do novo coronavírus trouxe consigo a depressão e tudo que está associado a ela como ansiedade e desorientação. Em meio a esse novo cenário, as farmacêuticas Ane Trento e Sheilla Fernandes avaliam o contexto da medicalização e do uso irracional de psicotrópicos e destacam a importância de iniciativas não medicamentosas para a manutenção da saúde:

“Esse período de pandemia acaba afetando a saúde mental de algumas pessoas por se tratar de um momento inédito, com alterações abruptas nas rotinas, nas atividades da vida diária e na maneira como essas pessoas se sentem em relação às outras e em relação ao mundo. “É muito comum eu

ouvir as pessoas dizerem que sua saúde mental não está bem ou que possuem um problema de saúde mental, que precisam sair da quarentena porque acreditam que estão com a saúde mental comprometida”.

A saúde mental vai além da ausência de doenças mentais, é na verdade um estado de bem estar onde o indivíduo possa ser produtivo, realizar suas habilidades e se recuperar do estresse. Ane Trento e Sheilla Fernandes ainda ressaltam que:

“O estresse rotineiro é inerente à existência humana. Todos nós estamos sujeitos a condições de estresse: para crescer, para comer, até para dormir. O importante para a manutenção da saúde mental é que a gente seja capaz de se recuperar desse estresse e participar da vida em comunidade, ser produtivo e participativo das atividades sociais, sejam elas quais forem importantes para o indivíduo como pessoa”.

No entanto, o cenário de pandemia e as mudanças no dia a dia, principalmente a necessidade do distanciamento social e as novas condições de trabalho acabaram por provocar em alguns uma situação de estresse extremo e com isso, o adoecimento mental. A farmacêutica expõe: “Aí surge, obviamente, a ferramenta que mais se usa para tratar qualquer condição clínica, que é o medicamento. Então, a gente começa a medicalizar não só as questões clínicas, mas também as questões sociais”.

“Esta medicalização ocorre porque a sociedade, em geral, vem utilizando medicamentos para tentar sanar condições inerentes ao ser humano como se fossem problemas de saúde. “É claro que eu não estou dizendo que não exista transtorno de ansiedade, ou que não exista depressão, ou estresse, ou a fadiga vinda da quarentena. Mas é bom deixar claro que nem toda insônia é um transtorno. Nem toda ansiedade, em dias pontuais, é transtorno de ansiedade. E nem sempre, por mais que seja um transtorno, precisará de entrar logo com medicamento”.

Ela explica que as maiores preocupações no uso de psicotrópicos é o autodiagnóstico e fácil acesso a medicamentos no Brasil.

“Como vivemos na sociedade ocidental, já é normal pensar logo em medicamentos. Claro que eles são importantes e a gente precisa deles, mas é preciso pensar também em alternativas não farmacológicas. E nós, enquanto farmacêuticos, devemos discutir esse aspecto da psicoeducação”.

Os medicamentos usados para combater tais males, em sua grande maioria, são aqueles com venda controlada e retenção de receita e muitas vezes, o paciente/usuário desconhece seus efeitos colaterais a curto e longo prazo, mas, como traz a sensação de bem-estar e resolução do problema, acaba não se

atentando ao que isso pode causar e usa irracionalmente esses medicamentos sem a devida orientação do profissional habilitado. A farmacêutica Sheilla Fernandes explica que:

“É preciso tratar a doença de base e não a insônia! Se a pessoa está ansiosa e com insônia e não procura um psiquiatra ou psicoterapeuta, já busca um ansiolítico. Mas o ansiolítico é um adjuvante, não a terapia principal. O tratamento com ansiolítico deve ter dia e hora para acabar, pois gera dependência. E, por falta dessa psicoeducação e a de um diagnóstico preciso, as pessoas insistem em tomar ansiolítico, sem mesmo saber diferenciá-lo do antidepressivo, por exemplo, que é o ‘padrão ouro’ no tratamento de transtornos psicológicos”.

Por isso, a necessidade da psicoeducação, para evitar o surgimento de transtornos ou agravamentos de problemas que vieram durante a pandemia. Se faz necessário, o uso de tratamentos não medicamentosos como as práticas integrativas para relaxamento e também recriar uma rotina. Segundo Ane Trento e Sheilla Fernandes:

“Fazer a higiene do sono, com iniciativas simples como apagar a luz, evitar o uso de aparelho celular e aparelhos eletrônicos antes de dormir, fazer uma alimentação mais leve durante a noite, evitar a ingestão de bebidas alcóolicas e bebidas estimulantes como café, é essencial para manter a mente saudável. Faz parte das recomendações usar a cama apenas para dormir e, ao acordar, se arrumar para iniciar o trabalho em home office, por exemplo. Diminuir o uso das redes sociais, tomar sol e praticar exercícios físicos também são atividades que podem ajudar a manter a sanidade mental.”

Se faz necessário repensar que, muitas vezes, iniciativas simples podem resolver as questões que o dia-a-dia impõe para todos e nesse momento é de extrema importância que os profissionais estejam seguros e preparados para atender as demandas e avaliá-las da melhor maneira possível para proporcionar ao paciente/usuário uma melhor qualidade de vida

3.1.1 A Portaria N° 344 de 12 de maio de 1998 e suas alterações durante a pandemia.

A Portaria nº 344 aprova o regulamento técnico sobre as substâncias e medicamentos sujeitos a controle especial e passa por atualizações periódicas, as quais são realizadas por meio de Resolução da Diretoria Colegiada (RDC), publicada no Diário Oficial da União (DOU) e faz parte das atribuições dos profissionais da área consulta-la sempre.

As substâncias controladas ou sujeitas a controle especial são as com ação no sistema nervoso central e podem causar dependência física ou psíquica e por esse motivo necessitam de um controle mais rígido que as demais substâncias. O medicamento é considerado controlado ou psicotrópico se o seu ativo for uma substância considerada controlada, ou seja, se estiver presente na Portaria nº 344/98. O ativo é a substância responsável pelo efeito do medicamento e sempre vem escrita na embalagem do mesmo, em letras menores localizadas abaixo do nome do medicamento e, caso seja um medicamento genérico, o nome do medicamento será o próprio princípio ativo. Segundo a Portaria 344 de 12 de maio de 1998 as definições para psicotrópico e receita são:

Psicotrópico- Substância que pode determinar dependência física ou psíquica e relacionada, como tal, nas listas aprovadas pela Convenção sobre Substâncias Psicotrópicas, reproduzidas nos anexos deste Regulamento Técnico.

Receita - Prescrição escrita de medicamento, contendo orientação de uso para o paciente, efetuada por profissional legalmente habilitado, quer seja de formulação magistral ou de produto industrializado.

Ainda na Portaria nº 344/1998, artigo 52, discorre sobre as exigências sobre as receitas de Controle Especial:

Art. 52. O formulário da Receita de Controle Especial (ANEXO XVII), válido em todo o Território Nacional, deverá ser preenchido em 2 (duas) vias, manuscrito, datilografado ou informatizado, apresentando, obrigatoriamente, em destaque em cada uma das vias os dizeres: "1ª via - Retenção da Farmácia ou Drogeria" e "2ª via - Orientação ao Paciente".

§ 1º A Receita de Controle Especial deverá estar escrita de forma legível, a quantidade em algarismos arábicos e por extenso, sem emenda ou rasura e terá validade de 30 (trinta) dias contados a partir da data de sua emissão para medicamentos a base de substâncias constantes das listas "C1" (outras substâncias sujeitas a controle especial) e "C5" (anabolizantes) deste Regulamento Técnico e de suas atualizações.

§ 2º A farmácia ou drogaria somente poderá aviar ou dispensar a receita, quando todos os itens estiverem devidamente preenchidos.

§ 3º As farmácias ou drogarias ficarão obrigadas a apresentar dentro do prazo de 72 (setenta e duas) horas, à Autoridade Sanitária local, as Receitas de Controle Especial procedentes de outras Unidades Federativas, para averiguação e visto.

A Portaria 344/1998 também dispõe sobre quem ficará responsável pela escrituração e guarda destas substâncias:

Art. 62. Todo estabelecimento, entidade ou órgão oficial que produzir, comercializar, distribuir, beneficiar, preparar, fracionar, dispensar, utilizar, extrair, fabricar, transformar, embalar, reembalar, vender, comprar, armazenar ou manipular substância ou medicamento de que trata este Regulamento Técnico e de suas atualizações, com qualquer finalidade deverá escriturar e manter no estabelecimento para efeito de fiscalização e controle, livros de escrituração conforme a seguir discriminado:

§ 1º Livro de Registro Específico (ANEXO XVIII) para indústria farmoquímica, laboratórios farmacêuticos, distribuidoras, drogarias e farmácias.

§ 2º Livro de Receituário Geral para farmácias magistrais.

§ 3º Excetua-se da obrigação da escrituração de que trata este capítulo, as empresas que exercem exclusivamente a atividade de transportar.

Art. 63. Os Livros de Receituário Geral e de Registro Específico deverão conter Termos de Abertura e de Encerramento (ANEXO XIX), lavrados pela Autoridade Sanitária do Estado, Município ou Distrito Federal.

§ 1º Os livros a que se refere o caput deste artigo, poderão ser elaborados através de sistema informatizado previamente avaliado e aprovado pela Autoridade Sanitária do Estado, Município ou Distrito Federal.

§ 2º No caso do Livro de Registro Específico, deverá ser mantido um livro para registro de substâncias e medicamentos entorpecentes (listas "A1" e "A2"), um livro para registro de substâncias e medicamentos psicotrópicos (listas "A3", "B1" e "B2"), um livro para as substâncias e medicamentos sujeitos a controle especial (listas "C1", "C2", "C4" e "C5") e um livro para a substância e/ou medicamento da lista "C3" (imunossupressoras).

§ 3º Cada página do Livro de Registro Específico destina-se a escrituração de uma só substância ou medicamento, devendo ser efetuado o registro através da denominação genérica (DCB), combinado com o nome comercial.

Art. 64. Os Livros, Balanços e demais documentos comprovantes de movimentação de estoque, deverão ser arquivados no estabelecimento pelo prazo de 2 (dois) anos, findo o qual poderão ser destruídos.

§ 1º A escrituração de todas as operações relacionadas com substâncias constantes nas listas deste Regulamento Técnico e de suas atualizações, bem como os medicamentos que as contenham, será feita de modo legível e sem rasuras ou emendas, devendo ser atualizada semanalmente.

§ 2º O Livro de Registro Específico do estabelecimento fornecedor das substâncias constantes da lista "C3" (imunossupressoras) e do medicamento Talidomida, bem como os demais documentos comprovantes da movimentação de estoque deverão ser mantidos no estabelecimento pelo prazo de 5 (cinco) anos.

§ 3º Os órgãos oficiais credenciados junto a Autoridade Sanitária competente, para dispensar o medicamento Talidomida deverão possuir um Livro de Registro de Notificação de Receita, contendo a data de dispensação, o nome, idade e sexo do paciente, o CID, quantidade de comprimidos, o nome e CRM do médico e o nome do técnico responsável pela dispensação. Este Livro deverá permanecer na unidade por um período de 10 (dez) anos.

Art. 65. Os Livros de Registros Específicos destinam-se a anotação, em ordem cronológica, de estoque, entradas (por aquisição ou produção), saídas (por vendas, processamento, beneficiamento, uso) e perdas.

Art. 66. Quando, por motivo de natureza fiscal ou processual, o Livro de Registro Específico for apreendido pela Autoridade Sanitária ou Policial, ficarão suspensas todas as atividades relacionadas a substâncias e/ou medicamentos nele registrados até que o referido livro seja liberado ou substituído.

Art. 67. As substâncias constantes das listas deste Regulamento Técnico e de suas atualizações, bem como os medicamentos que as contenham, existentes nos estabelecimentos, deverão ser obrigatoriamente guardados sob chave ou outro dispositivo que ofereça segurança, em local exclusivo para este fim, sob a responsabilidade do farmacêutico ou químico responsável, quando se tratar de indústria farmoquímica.

Diante do cenário atual, houveram algumas alterações na Portaria 344/1998, através da Resolução da Diretoria Colegiada – RDC Nº 357, de 24 de março de 2020, que estende temporariamente as quantidades máximas de medicamentos sujeitos a controle especial permitidas em Notificações de Receita e Receitas de Controle Especial.

No Anexo I da referida resolução, estão previstas quantidades de medicamentos por prescrição para cada tipo de receituário ou de notificação, válidas para documentos emitidos a partir de 24/03/2020, pois a RDC nº 357/2020 alterou temporariamente a quantidade máxima de medicamento permitida por prescrição, sendo obrigatório o atendimento dos demais requisitos e procedimentos estabelecidos pela Portaria nº 344/1998 e legislações relacionadas. (Anexo 1)

3.2 Os agravos da depressão na saúde mental durante a pandemia

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), a saúde mental é uma condição na qual o indivíduo consegue por si próprio manter suas competências, e restabelecer-se do stress do dia a dia, ser eficiente e colaborar com sua comunidade.

O que vimos com a vinda da pandemia foi o agravamento na saúde mental de muitas pessoas, onde algumas já traziam o histórico de depressão e outras desenvolveram ao longo desse período a patologia. Consequência do momento único que vivemos, no qual a vida que conhecíamos e a rotina que levávamos mudaram drasticamente e tivemos que repensar nosso estilo de vida.

O estado mental de cada indivíduo reflete diretamente em sua saúde e por isso muitas vezes o paciente chega até o profissional com queixas que podem ser confundidas com outras patologias. Como dores pelo corpo, falta de energia, alergias, perda de apetite, perda de cabelo, entre outros. (BECK, ALFORD, 2011).

A alegria do indivíduo diante de si e o que ele representa perante a sociedade encontram-se abaladas. Ao ponto de perder o interesse em praticamente todas as coisas que gostava num passado recente. Aos poucos esse desinteresse evolui de tal modo que passa a interferir na sua vida.

“A depressão é a imperfeição no amor. Para poder amar, temos que ser capazes de nos desesperarmos ante as perdas, e a depressão é o mecanismo desse desespero. Quando ela chega, destrói o indivíduo e finalmente ofusca sua capacidade de dar ou receber afeição. Ela é a solidão dentro de nós que se torna manifesta e destrói não apenas a conexão com outros, mas também a capacidade de estar em paz consigo mesmo.”(SOLOMON, 2001, p. 12).

A dor psicológica é uma verdade coletiva, que acomete cada dia mais e mais cidadãos de diferentes classes sociais, profissões e idades. As pessoas vivenciam uma fragilidade jamais experimentada, provocada pela instabilidade da pandemia.

A comoção de medo é assimilada como uma forma natural e sã à frente de um indício de adversidade. Mas numa situação em que o medo predomina e muitas incertezas não conseguem ser absorvidas ao mesmo tempo, tendem a somatizar no indivíduo uma ansiedade fora do normal e acentuar os desafios que essa pessoa precisará enfrentar. (ABCMED, 2019).

O aumento do stress e a ansiedade vivenciadas com o novo Coronavírus, elevaram o sofrimento mental, e propiciaram a evolução de problemas psiquiátricos preexistentes em milhares de pessoas, o que é uma preocupação pública de saúde mental.

3.2.1 A saúde mental dos profissionais na linha de frente ao combate à Covid 19 no Brasil.

Os profissionais da saúde se viram diante de um cenário de temor, frustração, e cansaço extremo, adquirido das jornadas incessantes de trabalho. Com horários restritos de alimentação e descanso, esses profissionais de saúde na linha de frente da Covid se depararam com elevados níveis de esgotamento físico e mental.

Outro agravante presente nessa pandemia, foi a escassez de equipamentos de proteção individual, itens de primeira urgência para o tratamento de pacientes, e leitos insuficientes para atenderem a população.

“A pandemia da COVID-19 tem trazido alta carga de estresse aos profissionais de saúde, principalmente àqueles da linha de frente. Entre outros fatores, este cenário é resultado de hospitais com recursos limitados, risco ocupacional devido à ameaça de contato com vírus, turnos mais longos, padrões de sono perturbados, tentativa de buscar um equilíbrio entre vida pessoal e a ocupação profissional, dúvida quanto ao dever profissional versus exposição dos contactantes ao vírus, negligência de necessidades pessoais e familiares, aumento da carga de trabalho, falta de comunicação adequada e informações atualizadas.” (BRAZILIAN JOURNAL, p. 66360-66371, 2021).

Esses profissionais da saúde também tiveram de abdicar do seu convívio social, tendo de dormirem muitas vezes no local de trabalho. Seja para manterem o nível de atendimento e assistência aos seus pacientes, seja para protegerem seus amigos e familiares do contágio.

Os impactos do distanciamento social também podem ser vistos nesses profissionais, que somatizam com seus dramas vivenciados na linha de frente. Como por exemplo o desânimo, ansiedade, perda da motivação, são alguns fatores que contribuem para o agravamento da saúde mental desses indivíduos.

“É inevitável que os profissionais da saúde, atuantes incansavelmente na linha de frente, estejam mais vulneráveis a questões emocionais, pois lidam

também com seus sentimentos de impotência, fracasso, estresse pelas condições e sobrecarga de trabalho, incertezas sobre a doença e tratamento, medo de contrair e transmitir o vírus e/ou dificuldade de lidar com perdas de seus pacientes. Relacionam-se ainda os familiares acompanhantes dos pacientes, suas perdas e todo o contexto instável próprio de uma pandemia." (REV UERJ, p. 2, 2020).

O profissional da saúde se coloca em situações inimagináveis para outros tipos de profissionais. Suas escolhas são cruciais para a vida ou a morte do paciente. A pandemia afeta todos nós em algum grau, e atinge com intensidade particular profissionais de saúde. (FUJITA, 2020).

Nessa pandemia, muitas escolhas difíceis tiveram de ser tomadas por esses profissionais. Escolhas essas que agregaram muito em seu desenvolvimento e experiências profissionais, mas que também trouxeram um desgaste emocional muito forte.

3.2.2 Os efeitos da Pandemia na saúde mental da população

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), a depressão é uma das doenças mais impactantes do mundo moderno. Ela pode afetar tanto a pessoa que sofre por esse distúrbio quanto a família, amigos e colegas.

Cada indivíduo é único e carrega consigo diferentes tipos de emoções, cada um sente a dor de uma forma diferente. A depressão é ligada a diferentes tipos e níveis pelos profissionais da área, que é restrita ao tratamento e diagnóstico.

"Não existem duas pessoas com o mesmo tipo de depressão. Como flocos de neve, as depressões são sempre únicas, todas baseadas nos mesmos princípios essenciais, mas cada uma exibindo um formato irreproduzível e complexo." (SOLOMON, 2001, p. 176).

Na depressão é relevante dar importância a alguns fatores como gênero, idade e convívio social que o indivíduo está inserido. Como por exemplo, podemos citar um evento muito estressante, como a Pandemia na qual vivemos; a genética, ou até mesmo um desequilíbrio biológico.

A depressão na adolescência, que compreende dos 10 aos 19 anos, é um fator recorrente. É uma fase que engloba inúmeras mudanças no corpo, descobertas, vulnerabilidade e exposição a uma avalanche de emoções.

Proporcionar o bem-estar dos adolescentes é uma forma de prevenir fatores de risco físico e mental no futuro.

“Em todo o mundo, estima-se que 10% a 20% dos adolescentes vivenciem problemas de saúde mental, mas permanecem diagnosticados e tratados de forma inadequada. Sinais de transtornos mentais podem ser negligenciados por uma série de razões, tais como a falta de conhecimento ou conscientização sobre saúde mental entre trabalhadores de saúde ou o estigma que os impede de procurar ajuda.” (OPAS, 2021).

Com a Pandemia, as crianças e adolescentes tiveram que ficar em casa por mais tempo, deixaram de ir à escola devido à paralisação, e após esse período tiveram que adaptar os estudos remotamente. Essas mudanças afetaram suas rotinas e convívios sociais, e desafiaram pais e professores, a manterem o foco nos estudos. A mudança de rotinas tanto na criança quanto no adolescente acrescentou desânimo, frustração e ansiedade, que impactaram negativamente na saúde mental.

A população idosa também foi muito afetada com a Pandemia, muito se deve a fragilidade física e comorbidades, comuns nessa fase da vida. O isolamento social e a mudança em seus hábitos familiares prejudicaram também a saúde mental desse grupo.

Muitos idosos levavam uma vida ativa, com convívio social, atividades físicas, passeio com os netos aos finais de semana, entre outros. E de repente tiveram sua autonomia sequestrada, tendo que se isolarem de tudo e todos para se protegerem do vírus. As mudanças drásticas trouxeram solidão a uma população já acostumada a interagir pessoalmente e não virtualmente, como as novas gerações.

“Alguns aspectos podem acabar contribuindo negativamente para a terceira idade em um período de pandemia, pois é um momento de grandes transformações para o indivíduo principalmente para a pessoa idosa. Isso inclui uma série de mudanças físicas, aposentadoria, doenças, afastamento ou perda de pessoas queridas, além de uma redução da independência e autonomia de modo geral.” (Santos, J.; Messias, E.; p.4564).

Fatores biológicos são responsáveis também pelo aumento da depressão na população idosa, e somatizam com outras causas advindas da hereditariedade, gênero, ou pela própria Pandemia.

Segundo Solomon, (2001, p.193): “Níveis de todos os neurotransmissores são mais baixos entre os idosos. O nível da serotonina em pessoas de oitenta anos é metade do que teria sido nas mesmas pessoas aos sessenta anos”.

O impacto na saúde mental da população adulta acomete ambos os sexos, mas em especial às mulheres devido tanto a questões culturais quanto a sua estrutura biológica.

“Por motivos atribuídos ora à química, ora às condições externas, as mulheres sofrem aproximadamente duas vezes mais depressão do que os homens [...]” (SOLOMON, 2001, p.179).

Com a Pandemia as pessoas ficaram mais fragilizadas o que afetou a saúde mental da população. Esse fator acendeu o alerta para o risco de suicídio, alavancado pelo aumento no consumo de medicamentos sem acompanhamento médico, álcool, violência e drogas.

“Neste ano de 2020 nos encontramos em circunstâncias muito inesperadas e desafiadoras devido ao enfrentamento da pandemia da COVID-19. O impacto do novo coronavírus provavelmente afetou o bem-estar mental de todos. E é por isso que neste ano, mais do que nunca, é fundamental que trabalhem juntos para prevenir o suicídio.” (SOUZA, 2020).

Para mantermos nossa saúde mental temos que inovar, com a criação de novas rotinas e reservar um momento de relaxamento. Desenvolver atividades e cardápios saudáveis, e hábitos para um sono regular. E buscar ajuda, sempre que necessário, com um profissional da saúde.

3.3 O uso indiscriminado de psicotrópicos e seus malefícios

O uso indiscriminado de substâncias psicotrópicas tem sido alvo de estudos no Brasil, pois há uma crescente preocupação com o consumo de drogas lícitas e ilícitas, sobretudo a preocupação com o impacto sócio econômico e suas implicações na saúde da população. (FIRMINO et al 2011)

Os psicotrópicos são usados para combater transtornos mentais como a ansiedade, depressão, angústia insônia, agitação entre outras. Muitos são denominados sedativos ou tranquilizantes, a grande maioria é composta por substâncias denominadas benzodiazepínicas, cuja utilização indevida é muito frequente e pode causar dependência e a abstinência devida seu uso prolongado. (DIAS et al 2011)

Há registros de crescimento da utilização desses medicamentos, nas últimas décadas, em vários países ocidentais e mesmo em alguns países orientais, causando impacto na sociedade, com significativa relevância sociológica, econômica e sanitária, tendo se tornado uma importante questão de saúde pública. Isso tem sido atribuído ao aumento da frequência de diagnósticos de transtornos psiquiátricos na população, à introdução de novos psicofármacos no mercado farmacêutico e às novas indicações terapêuticas de psicofármacos já existentes. A possibilidade de desenvolver dependência sempre deve ser considerada, principalmente na vigência de fatores de risco, tais como uso inadequado por idosos e usuários das demais faixas etárias, poliusuários de drogas, tentativa de alívio de estresse ou doenças psiquiátricas e distúrbios do sono. É comum observar overdose de psicofármacos entre as tentativas de suicídio, associados ou não a outras substâncias.

A partir da década de 50, o ramo farmacêutico, principalmente na área da psiquiatria, ampliou seus horizontes de atuação, com a chamada “revolução psicofarmacológica” (Birman, 1999 apud LUZIO & SANTOS, 2012, p.2). Descreve em sua obra, Luzio e Santos (2012, p. 2) que “os psicofármacos ganharam espaço no tratamento na saúde mental nos últimos trinta anos, renunciando a psicanálise e rompendo com o diálogo até então existente entre a psicologia e a medicina”. Segundo Katzung (1998 apud BRIGIDO, 2008), as drogas que atuam no Sistema Nervoso Central estão entre as primeiras que foram descobertas pelos seres humanos e ainda hoje é o grupo mais vastamente utilizado, porém, no cenário atual, com fins específicos, descobertos através de inúmeras pesquisas e anos de estudos. Os fármacos, rotulados como psicotrópicos (por exemplo: benzodiazepínicos, barbitúricos e opióides), tem seu uso medicamentoso permitido, sendo sua aquisição controlada por receituário médico adequado.

Apesar das condições descritas, estudos indicam o uso cada vez mais acentuado das substâncias psicoativas, sendo que, mesmo com a reforma psiquiátrica, Onocko-Campos et al (2013, p 2889.) apontam que a medicalização ainda é uma prática comum, inclusive com a “renovação de receitas”, independente da presença do paciente e de novas avaliações.

O paciente usa a intervenção medicamentosa por um período de tempo indeterminado, por vezes, além do necessário.

Em tempos de isolamento social e muitas mudanças comportamentais provocadas pela chegada do novo coronavírus, muitas pessoas têm se sentido ansiosas, perdidas e até desorientadas. Em meio a essa nova realidade, as farmacêuticas Ane Trento e Sheilla Fernandes avaliam o contexto da medicalização e do uso irracional de psicotrópicos e destacam a importância de iniciativas não medicamentosas para a manutenção da saúde mental.

Ane Trento explica que esse período de pandemia acaba afetando a saúde mental de algumas pessoas por se tratar de um momento inédito, com alterações abruptas nas rotinas, nas atividades da vida diária e na maneira como essas pessoas se sentem em relação as outras e em relação ao mundo. “É muito comum eu ouvir as pessoas dizerem que sua saúde mental não está bem ou que possuem um problema de saúde mental, que precisam sair da quarentena porque acreditam que estão com a saúde mental comprometida”.

A professora Sheilla Fernandes explica que esta medicalização ocorre porque a sociedade, em geral, vem utilizando medicamentos para tentar sanar condições inerentes ao ser humano como se fossem problemas de saúde. “É claro que eu não estou dizendo que não exista transtorno de ansiedade, ou que não exista depressão, ou estresse, ou a fadiga vinda da quarentena. Mas é bom deixar claro que nem toda insônia é um transtorno. Nem toda ansiedade, em dias pontuais, é transtorno de ansiedade. E nem sempre, por mais que seja um transtorno, precisará de entrar logo com medicamento”.

As profissionais lembram que muitos pacientes se automedicam até mesmo com os benzodiazepínicos, ainda que esses medicamentos sejam controlados e vendidos sob notificação de prescrição médica. A auto medicação ocorre modificando-se as doses, a frequência de administração ou usando o medicamento que foi prescrito para outra pessoa. Ane Trento diz que sempre busca orientar sobre os riscos e os benefícios dos medicamentos de tarja preta conhecidos como ansiolíticos. “Eles podem oferecer uma melhora significativa na qualidade de vida desde que utilizados de maneira racional. Precisamos deixar claro para esses pacientes que o medicamento só deve ser usado em uma situação clínica definida e

avaliada por um profissional habilitado, em doses adequadas, por um tempo determinado, adequado àquele quadro específico e de maneira individual”, pondera.

O Brasil é um dos países no mundo onde os benzodiazepínicos, medicamentos indicados para ansiedade, são mais utilizados. “As pessoas começam tomando meio comprimido, dez gotinhas. A sensação de bem estar é muito grande. Para quem tem um sono intermitente, quem não acorda bem disposto, não tem um sono reparador, o indivíduo toma clonazepam, por exemplo, e entende que aquele medicamento é muito bem-vindo na vida dele. Mas sabemos que quatro semanas já são suficientes para que comecem os efeitos que não são desejados”. Entre os efeitos colaterais dos ansiolíticos, Ane Trento cita a tolerância e a dependência e, a longo prazo, efeitos muito mais drásticos, como déficit cognitivo e, paradoxalmente, a própria insônia.

Sheilla Fernandes acredita que o desconhecimento desses efeitos colaterais seja a principal causa do uso irracional e faz um apelo àquelas pessoas que insistem em utilizar esses medicamentos tarja preta sem orientação. “É preciso tratar a doença de base e não a insônia! Se a pessoa está ansiosa e com insônia e não procura um psiquiatra ou psicoterapeuta, já busca um ansiolítico. Mas o ansiolítico é um adjuvante, não a terapia principal. O tratamento com ansiolítico deve ter dia e hora para acabar, pois gera dependência. E, por falta dessa psicoeducação e a de um diagnóstico preciso, as pessoas insistem em tomar ansiolítico, sem mesmo saber diferenciá-lo do antidepressivo, por exemplo, que é o ‘padrão ouro’ no tratamento de “transtornos psicológicos”.

Os psicotrópicos não levam à cura, necessitando de uso contínuo, causando dependência física e psíquica, diminuição da memória, atenção, força muscular e potência sexual, condições que podem acentuar a ansiedade ou a depressão, criando um ciclo negativo. E, uma vez dependente, a suspensão deve acontecer de forma lenta, necessitando de apoio psicológico e psiquiátrico. Esses medicamentos causam tolerância, levando à necessidade de dosagens cada vez maiores, podendo induzir à automedicação e uso abusivo, com aumento das doses ingeridas, para atingir o efeito desejado. Conclusão: O uso abusivo de medicamentos psicotrópicos aumenta constantemente por proporcionar rapidez no alívio dos sintomas e ter muitos incentivos da indústria farmacêutica. Assim, estes são utilizados mesmo nos

casos em que o tratamento psicológico à longo prazo é mais recomendado, trazendo riscos à saúde, como dependência e tolerância, resultando no uso abusivo.

3.4 A importância do acompanhamento por profissionais habilitados.

Com o atual cenário mundial, a importância da saúde mental tem sido um dos assuntos mais comentados em todos os veículos de comunicação e também tem sido pauta para discussões entre profissionais da área da saúde. Sabe-se desde os primórdios que sem saúde mental o ser humano tende a não conseguir realizar nem as mais simples tarefas do cotidiano, mas com a cultura da automedicação e autodiagnóstico ele acaba por se perceber doente apenas quando já não tem mais outra opção a não ser a medicamentosa. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1948) que definiu saúde como “o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”, portanto, se o indivíduo não consegue ter saúde mental não consegue estar pleno e por isso a importância da atenção em todos os aspectos da vida e não apenas a saúde física.

A pandemia da Covid trouxe com ela não apenas a doença, mas também a insegurança de algo nunca visto antes, sequelas para quem contraiu a doença, medo do contágio, isolamento, perdas, mudanças na rotina e o pior de todos os males que é o desequilíbrio emocional. O tratamento medicamentoso vai ajudar no controle dos sintomas e ansiedade, mas não consegue fazer o papel do profissional habilitado que pode ajudar a encontrar a causa do desequilíbrio e tratar o indivíduo.

A ansiedade, depressão e outros males causados pela pandemia podem ser tratados, a fim de recuperar a qualidade de vida. A base desses tratamentos consiste em medicamentos para que se aumente a sensação de bem-estar e para que os sentimentos ruins fiquem longe do indivíduo, assim como a terapia. Se faz necessário que todas as esferas da vida do indivíduo sejam alinhadas e ele se sinta cuidado e seguro em relação ao tratamento.

A importância de um acompanhamento profissional nesses casos vai alavancar a melhora e proporcionar uma qualidade de vida maior para aqueles que

não conseguiram lidar com todas as mudanças advindas com a pandemia, visto que, o profissional habilitado irá acessar o inconsciente do indivíduo trazendo a verdade do sujeito através da fala. O corpo dá alguns sinais de que algo não está indo bem e é importante que a pessoa esteja atenta a esses sinais que o corpo dá.

Os sinais podem ser físicos, mas com causa emocional. É necessário saber dosar e não achar que todas as dores são emocionais, procurar ajuda médica e fazer um diagnóstico para eliminar causas físicas, e mesmo que a causa seja emocional, os sintomas são reais e necessitam de cuidado médico. Pode ocorrer também desinteresse pelo que gostava de fazer, e esse é um sinal de alerta, porque às vezes, o indivíduo não percebe, mas as pessoas que estão ao seu redor podem notar e apontar esses comportamentos diferentes.

Situações traumáticas também podem levar o indivíduo a ter um desequilíbrio emocional e é normal sentir tristeza, angústia e medo, mas é importante observar se esses sintomas se estendem por muito tempo. Um profissional habilitado pode ajudar a lidar com essas situações até a superação do trauma. Problemas nos relacionamentos também podem causar situações desgastantes e provocar o afastamento das pessoas trazendo sentimento de solidão, tristeza e dor, e um profissional qualificado pode ajudar no resgate do vínculo com as pessoas e encontrar soluções para o problema em si.

Outros fatores como dificuldades no trabalho, insônia e preocupações podem ser um alerta para a necessidade de um acompanhamento profissional para a melhora da qualidade de vida.

As farmacêuticas Ane Trento e Sheilla Fernandes destacam que:

além da psicoterapia, outras estratégias não farmacológicas para evitar o surgimento desses transtornos ou agravamento deles nesse período de pandemia podem ser empregadas antes do emprego de medicamentos, como o uso da fitoterapia, homeopatia, aromaterapia e de práticas integrativas para relaxar. Recriar a rotina também é uma boa iniciativa.

Quando há a dificuldade em qualquer área da vida, deve-se procurar um profissional habilitado e quando se fala do emocional existe o preconceito e muitas

vezes a demora na procura, o que pode acarretar males por vezes irreversíveis. Um profissional habilitado vai fazer a diferença em qualquer âmbito da vida cotidiana, pois com a detecção do problema poderá ser evitado que o cotidiano se torne algo pesado. Segundo estudos apresentados pelo Centro Universitário UNIBRASIL, quando se encontra a verdadeira causa do desequilíbrio emocional é possível equilibrar todo o corpo e se consegue vários benefícios:

- **Autoconhecimento**

Com toda certeza, você sabe seu tipo sanguíneo, sua comida preferida e conhece seus gostos musicais. Mesmo assim, é possível dizer que você não se conhece totalmente. Muitas de nossas ações e escolhas fazem parte de algo que vai além do gosto ou não gosto.

O autoconhecimento faz com que o indivíduo tenha controle sobre suas emoções. Quando se tem ajuda de um profissional, é possível saber quais e como as experiências do passado fizeram ser como é hoje, podendo mudar o que precisa ser melhorado e evitando problemas como autoestima, frustração, instabilidade emocional, ansiedade e outros.

- **Promover a saúde e bem-estar**

Os profissionais desta área são responsáveis por ajudar pessoas de diferentes idades e com problemas distintos. Eles auxiliam os pacientes para terem uma saúde mental melhor e, conseqüentemente, uma vida melhor.

Seja problemas mentais ou emocionais, como esquizofrenia e depressão, seja os chamados problemas cognitivos, que são dificuldades nas tarefas mentais como atenção, raciocínio e memória, os psicólogos consideram o que dizem a ciência sobre a provável causa e usam o seu conhecimento para ajudar o paciente.

São diversos os temas que um profissional pode auxiliar, alguns nem sempre ligados diretamente a saúde mental e sim a saúde geral. Eles podem ajudar a compreender uma doença mais grave como câncer, podem tratar pessoas que foram abusadas psicologicamente ou sexualmente, podem aconselhar famílias que estão passando por separação e, tudo isso, visando sempre o bem-estar diário das pessoas.

- **Contribuir profissionalmente**

Quando chega o momento de decidir qual carreira seguir, muitas pessoas ficam em dúvida ou não tem nem ideia do que fazer. A insegurança também se faz presente no profissional que quer modificar a carreira e traçar novos desafios. Mas o que fazer quando se encontra nesta situação?

O psicólogo, baseado nos conhecimentos de Psicologia, pode ajudar o indivíduo escolher qual carreira seguir. Através dos estudos e das conversas com essa pessoa, pode orientar e contribuir no caminho que ela vai seguir.

O profissional da psicologia pode também auxiliar empresas identificando problemas, melhorando as condições para o profissional e motivando os funcionários no trabalho.

- **Melhorar a comunicação**

Para aquelas pessoas extremamente tímidas, introvertidas ou que não conseguem se comunicar é de grande ajuda e importância o auxílio de um profissional dessa área. Conversar com alguém sobre isso e entender os motivos que as levam ser dessa forma, ajudam a enfrentar a situação. A timidez em si não é um problema, pode ser uma característica da pessoa, mas quando ela atrapalha no cotidiano ou no trabalho, por exemplo, pode ser acompanhada e tratada por um profissional.

- **Ser uma pessoa melhor**

A psicologia faz compreender também a educação e a pedagogia, auxiliando os pais a serem melhores e mais compreensíveis com os filhos, fazendo com que também as crianças cresçam com uma mente saudável, não apenas em casa com a sua família, mas capaz de se tornar uma pessoa melhor para o outro.

Com os estudos da psicologia é possível aprender e enxergar de maneira clara o sentido da vida e os conceitos de felicidade e perdão, por exemplo. Passando a enxergar o mundo de outra forma, tornando-se mais compreensível, tolerante e mais feliz.

Mesmo em meio a pandemia e com as mudanças nas rotinas, as doenças de cunho emocional não pararam e a resposta mais rápida para esses males, na maioria das vezes foi a medicamentosa ignorando o fato de que, um acompanhamento com profissional instruído poderia resolver ou minimizar o problema. O isolamento social proveniente da pandemia, distanciamento social de familiares e amigos, perda de emprego, incertezas quanto ao futuro faz desencadear um misto de emoções que podem resultar em diversas doenças emocionais com as quais não sabemos lidar, por isso, a importância de se procurar ajuda de um profissional habilitado.

O especialista vai ajudar a lidar com problemas do passado que podem interferir na vida e no cotidiano do indivíduo e auxiliar no enfrentamento dos problemas cotidianos com mais firmeza e segurança, podendo melhorar o comportamento humano físico, social e emocional, por vezes, sem a interferência medicamentosa.

Para que haja sucesso no tratamento, se faz necessário que o indivíduo faça uma reflexão das situações pelas quais está passando e procure o mais depressa possível ajuda por parte do profissional habilitado.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dos estudos bibliográficos realizados, concluiu-se os impactos negativos causados pela pandemia do Covid 19 na saúde mental, e no tocante ao consumo exacerbado de medicamentos psicotrópicos. Além do temor de contrair a doença, a pandemia do novo Coronavírus tem ocasionado em diversas pessoas uma comoção intensa de insegurança não apenas com relação à saúde, mas também nos âmbitos social e econômico. Essa comoção, por sua vez, tem provocado o aumento no consumo de medicamentos psicotrópicos para o tratamento de ansiedade e depressão. Dentro dos grupos mais afetados, podemos destacar uma crescente instabilidade na saúde mental dos profissionais da saúde.

O presente trabalho indica também o aumento significativo do uso de fármacos psicotrópicos entre jovens e adultos, em meio a pandemia do novo Coronavírus. E por se tratar de um tema relativamente novo, salienta a necessidade sobretudo de tratamento farmacológico, para enfrentamento destes transtornos, mas também a necessidade da Psicoeducação para reduzir os sintomas depressivos, e recuperar a autonomia, e as relações interpessoais do paciente, aumentando a adesão ao tratamento. Ressalta-se também a importância de o paciente realizar o tratamento e acompanhamento com profissionais devidamente qualificados. A fim de resgatar sua qualidade de vida e saúde mental. Para que assim, o paciente possa ser reintegrado na sociedade com saúde e dignidade.

REFERÊNCIAS

- AUTHIER, J. (1977). **The Psychoeducation Model: Definition, contemporary roots and content.** Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy, 12(1),15-22.
- BARROS, Marilisa B. A. et al. **Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19.** Epidemiol. Serv. Saúde, 2020. Disponível em http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742020000400021. Acesso em: 19 set. 2021.
- BECK, Aaron T.; ALFORD, Brad A. **Depressão: Causas e Tratamento.** 2ª Edição. Porto Alegre: Artmed Editora S.A., 2011.
- DEPRESSÃO na adolescência. **Pfizer**, 2021. Disponível em: <https://www.pfizer.com.br/sua-saude/sistema-nervoso-central/depressao/depress%C3%A3o-e-adolescente>. Acesso em: 12 set. 2021.
- BRASIL. **Portaria Nº 344**, de 12 de maio de 1998. Arova o regulamento técnico sobre substâncias e medicamentos sujeitos a controle especial. Disponível em: <https://www.cff.org.br/userfiles/file/portarias/344.pdf>
- BRASIL. **Resolução - RDC Nº 357**, de 24 de março de 2020. Estende, temporariamente, as quantidades máximas de medicamentos sujeitos a controle especial permitidas em Notificações de Receita e Receitas de Controle Especial e permite, temporariamente, a entrega remota definida por programa público específico e a entrega em domicílio de medicamentos sujeitos a controle especial, em virtude da Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) relacionada ao novo Coronavírus (SARS-CoV-2). Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-rdc-n-357-de-24-de-marco-de-2020-249501721>.
- BRASIL. **Conselho Regional de Farmácia de Alagoas.** Uso racional de psicotrópicos durante a pandemia. Disponível em: <http://www.crf-al.org.br/2020/08/uso-racional-de-psicotropicos-durante-pandemia/>
- CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIBRASIL. **Psicologia: como ela pode ajudar a viver uma vida melhor.** Disponível em: <https://www.unibrasil.com.br/descubra-como-a-psicologia-pode-ajudar-a-viver-melhor/>. Acesso em 18 de novembro de 2021.
- CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA. Corona Vírus. **Uso racional de psicotrópicos durante a pandemia.** Disponível em: <http://covid19.cff.org.br/uso-racional-de-psicotropicos-durante-a-pandemia/>. Acesso em 20 de abril de 2021.
- CONSELHO REGIONAL DE FARMÁCIA ALAGOAS. **Automedicação e uso indiscriminado de medicamentos durante a pandemia da COVID-19.** Disponível em: <http://www.crf-al.org.br/2020/08/uso-racional-de-psicotropicos-durante-pandemia/> Acesso em 25 de outubro 2021.

DIAS, JRF. et al Fatores predisponentes ao uso próprio de psicotrópicos por profissionais de enfermagem. **Rev Enferm UERJ**. 2011 julset;19(3):445-51. https://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2018/06/056_usoi_ndiscriminado.pdf. Acesso em 25 de outubro de 2021.

FILGUEIRAS, Alberto. Depressão e Covid-19. **Portal Fiocruz**, 2020. Disponível em: [Depressão e Covid-19 – Boletim Corona - Fundação Oswaldo Cruz \(Fiocruz\): Ciência e tecnologia em saúde para a população brasileira](#). Acesso em: 03 abr.2021.

FIRMINO, Karleyla Fassarela et al. Fatores associados ao uso de benzodiazepínicos no serviço municipal de saúde da cidade de Coronel Fabriciano, **Minas Gerais, Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio d.** https://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2018/06/056_usoi_ndiscriminado.pdf. Acesso em 25 de outubro de 2021.

FUJITA, Luís. Como estão nossos profissionais de saúde durante a pandemia. **Drauzio**, 2020. Disponível em: <http://drauziovarella.uol.com.br/podcasts/entrementes/entrementes-30-como-estao-nossos-profissionais-de-saude-durante-a-pandemia/>. Acesso em: 05 set. 2021.

HISTÓRIA DO CONCEITO DE SAÚDE. **Physis: Revista de Saúde Coletiva** (1): 29–41. ISSN 0103-7331. Acesso em 19 de novembro de 2021.

KINDLE, E. **Depressão: Causas, Sintomas e Tratamentos -Saúde Mental e Vida Plena** Livro. 1. ed. Amazon Prime: Editora Saudavelmente, 2019.

LUZIO, Ana Carolina Pereira da Silva, Cristina Amélia; SANTOS, Kwame Yonatan Poli dos. A Explosão do Consumo de Ritalina. **Revista de Psicologia da UNESP** 11(2), 2012. 44. Disponível em <http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2016/02/Marcela-Nasario.pdf> . Acesso em 25 de outubro de 2021.

MORAES, Edgar N.; MORAES, Flávia L.; LIMA, Simone P. P. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. **Rev Med Minas Gerais**, Minas Gerais, v.20, n.1, p. 67-73, fev. 2010.

MOREIRA, Alonso A., OLIVEIRA, Vandenise K. Somatização - o que é? Quais são as causas? Tem tratamento? **Abc Med**, 2019. Disponível em: <https://www.abc.med.br/p/psicologia-e-psiQUIATRIA/1336328/somatizacao+o+que+e+quais+sao+as+causas+tem+tratamento.htm>. Acesso em: 05 set. 2021.

NASARIO et al. **O consumo excessivo de medicamentos psicotrópicos na atualidade**. Disponível em <http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2016/02/Marcela-Nasario.pdf>. Acesso em 25 de outubro 2021.

ONOCKO-CAMPOS, Rosana Teresa et al. A Gestão Autônoma da Medicação: Uma Intervenção Analisadora de Serviços em Saúde Mental. *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2013, vol.18, n.10, pp. 2889-2898. ISSN 1413-8123. <http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2016/02/Marcela-Nasario.pdf> . Acesso em 25 de outubro de 2021.

ORNEL, F. et al. **Pandemia de Medo e Covid-19: Impacto na saúde mental e possíveis estratégias**. Revista Debates em Psiquiatria, RJ, v.10, n. 02, p. 12-16, abr./jun 2020.

Resultados preliminares de pesquisa sobre saúde mental são divulgados. **Gov.br**, 2020. Disponível em: [Resultados preliminares de pesquisa sobre saúde mental são divulgados — Português \(Brasil\) \(www.gov.br\)](https://www.gov.br/pt/pt/2020/04/resultados-preliminares-de-pesquisa-sobre-saude-mental-sao-divulgados). Acesso em: 24.04.2021.

PANDEMIA de covid-19 aumenta fatores de risco para suicídio. **OPAS**, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/10-9-2020-pandemia-covid-19-aumenta-fatores-risco-para-suicidio>. Acesso em: 19 set. 2021.

PERRUSI, Artur. Sofrimento psíquico, individualismo e uso de psicotrópicos: Saúde mental e individualidade contemporânea. **Scielo**, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pts/a/RbtXH5FvNzT3w4RHC4wnHMq/?lang=pt>. Acesso em: 05 set. 2021.

REVISTA DE POLÍTICAS PÚBLICAS, SANARE, **Sobral** - V.15 n.02, p.136-144, Jun./Dez. – 2016. Disponível em <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1048> Acesso em 25 de outubro 2021.

REVISTA MULTIDISCIPLINAR DE SAÚDE. **Uso abusivo de medicamentos psicotrópicos e suas consequências**. Disponível em <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/remes/article/view/1028>. Acesso em 25 de outubro 2021.

SAIDEL, Maria G. et al. Intervenções em saúde mental para profissionais de saúde frente a pandemia de Coronavírus. **Revista Enfermagem UERJ**, 2020. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/49923>. Acesso em: 07 set. 2021.

SANTOS, J.M.S.; MESSIAS, E.M.S.; LOPES, R.F. Saúde mental e o isolamento social de idosos em período de pandemia. **Revista Nursing**, São Paulo, v. 23, n. 268, p. 4562-4569, set. 2020.

SANTOS, Katarina M. et al. Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19. **Scielo**, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/DfmDPNnHcwnVymcDsHDc6hp/>. Acesso em: 06 set. 2021.

SAÚDE mental. **Fiocruz**. Disponível em: <http://pensesus.fiocruz.br/saude-mental>. Acesso em: 05 set. 2021.

SILVA, Hengrid S., SANTOS, Luís E., OLIVEIRA, Ana K. Efeitos da pandemia do novo coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. **Jornal of nursing and health**, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/issue/view/938>. Acesso em: 05 set. 2021.

SOLOMON, A. O demônio do meio-dia: Uma anatomia da depressão. São Paulo: Schwarcz S.A, 2001.

VOCÊ conhece quais são os efeitos da depressão em seu corpo? **Hospital Santa Mônica**. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/voce-conhece-quais-sao-os-efeitos-da-depressao-em-seu-corpo/>. Acesso em: 06 set. 2021.

VARELLA, Drauzio. Uso de Antidepressivos. **You Tube**, 2017. Disponível em: (3) Uso de antidepressivos | Drauzio Comenta #50 - YouTube. Acesso em: 29 mar.2021.

VARELLA, Drauzio. Depressão. **Drauzio**, 2011. Disponível em: Depressão | Entrevista | Drauzio Varella - Drauzio Varella (uol.com.br). Acesso em: 29 mar.2021.

ANEXO 1

Tabela da Resolução RDC Nº 357/20

| Tipo de Receituário | Quantidade máxima por prescrição |
|--|---|
| Notificação de Receita A (NRA) | 18 unidades (no caso de ampolas) ou Quantidade de medicamento correspondente a, no máximo, 3 (três) meses de tratamento (no caso das demais formas farmacêuticas de apresentação) |
| Notificação de Receita B (NRB) | 18 unidades (no caso de ampolas) ou Quantidade de medicamento correspondente a, no máximo, 6 (seis) meses de tratamento (no caso das demais formas farmacêuticas de apresentação) |
| Notificação de Receita B2 (NRB2) | Quantidade de medicamento correspondente a, no máximo, 3 (três) meses de tratamento, exceto para NRB2 contendo medicamento à base de sibutramina, que poderá conter a quantidade de medicamento correspondente a, no máximo, 6 (seis) meses de tratamento |
| Notificação de Receita Especial para Retinoides de Uso Sistêmico (NRR) | 18 unidades (no caso de ampolas) ou Prescrição de quantidade de medicamento correspondente a, no máximo, 3 (três) meses de tratamento (no caso das demais formas farmacêuticas de apresentação) |
| Notificação de Receita Especial para Talidomida (NRT) | Prescrição de quantidade de medicamento correspondente a, no máximo, 3 (três) meses de tratamento. Para mulheres em idade fértil, a quantidade de medicamento correspondente, a, no máximo, 2 (dois) meses de tratamento. |
| Notificação de Receita da Lista C3 - Lenalidomida (NRC3) | Prescrição de quantidade para 3 (três) ciclos de tratamento, não podendo ultrapassar o suficiente para 3 (três) meses de tratamento. Para mulheres com potencial de engravidar, prescrição de quantidade para 2 (dois) ciclos de tratamento, não podendo ultrapassar o suficiente para 2 (dois) meses de tratamento. |
| Receita de Controle Especial (RCE) | 18 unidades (no caso de ampolas) ou Prescrição de quantidade de medicamento correspondente a, no máximo, 6 (seis) meses de tratamento (no caso das demais formas farmacêuticas de apresentação). No caso de prescrição de substâncias ou medicamentos antiparkinsonianos e anticonvulsivantes, a quantidade ficará limitada a até 6 (seis) meses de tratamento. |

