



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE
UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE
CURSO DE BACHARELADO EM FARMÁCIA**

**SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA DA COVID-19 E
ALTERNATIVAS COMPLEMENTARES DE TRATAMENTO:
UMA REVISÃO**

CÍNTIA LETÍCIA DE ARAÚJO

**CUITÉ – PB
2021**

CÍNTIA LETÍCIA DE ARAÚJO

**SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA DA COVID-19 E
ALTERNATIVAS COMPLEMENTARES DE TRATAMENTO:
UMA REVISÃO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Farmácia da Universidade Federal de Campina Grande, como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Farmácia.

ORIENTADORA: Prof^a. Dr^a. Maria Emília da Silva Menezes.

**CUITÉ – PB
2021**

A658s Araújo, Cintia Letícia de.

Saúde mental na pandemia da COVID-19 e alternativas complementares de tratamento: uma revisão. / Cintia Letícia de Araújo. - Cuité, 2021.

45 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Farmácia) - Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde, 2021. "Orientação: Profª. Dra. Maria Emília da Silva Menezes".

Referências.

1. Saúde mental. 2. Farmacêutico - promotor de saúde. 3. Farmacêutico - pandemia. 4. Atuação farmacêutica - Covid-19. 5. Saúde mental - tratamento. I. Menezes, Maria Emília da Silva. II. Título.

CDU 613.86(043)

CÍNTIA LETÍCIA DE ARAÚJO

**SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA DA COVID-19 E
ALTERNATIVAS COMPLEMENTARES DE TRATAMENTO:
UMA REVISÃO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Farmácia da Universidade Federal de Campina Grande, como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Farmácia.

Aprovado em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA:

Prof.^a Dr.^a. Maria Emília da Silva Menezes
(Orientadora) – UFCG

Prof.^a Dr.^a. Francinalva Dantas de Medeiros
(Examinadora 1) – UFCG

Ma. Bruna Pereira da Silva
(Examinadora 2) – UFPE

Dedico este trabalho a Deus que me amparou nos momentos mais difíceis, a minha mãe Lindací Lindomar, por ter sido a fonte da minha inspiração para seguir em frente e a todos que sempre estiveram ao meu lado.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus, por nunca ter me desamparado ao longo da vida e, por me permitir realizar este sonho. Foi com Deus que tive forças para lutar e enfrentar os obstáculos que surgiram ao longo do percurso. Gratidão meu Senhor por tudo!

Aos meus pais, Argemiro Paulino (*In Memoriam*), que deixou muitos ensinamentos e me ensinou que a honestidade é tudo, Lindací Lindomar, por ser meu exemplo diário de força e fé, por me amparar ao longo destes anos de saudades, suprimindo a ausência paterna. Essa conquista é nossa!

Aos meus irmãos, por me ajudarem em todos os momentos de minha vida, em especial, Aparecida Araújo por ter me recebido em sua casa quando eu mais precisei e, por tudo que fez durante minha formação acadêmica.

Ao meu noivo, Juaney Queiroz, por ter me recebido em seus braços nos momentos de aflições. Obrigada por ter me apoiado, encorajado e acreditado em mim.

Aos meus amigos, Diescla Jéssica, Camila Macena, Paulo Rogério, Débora Lays e demais colegas de curso, por terem me apoiado neste processo. Agradeço imensamente pela amizade de cada um de vocês.

As colaboradoras da Farmácia São Severino na cidade de Picuí-PB, Elisene Silva, Deuziene Fernandes, Cibele Mayara, Edmylla Araújo, Mikarla Fabrícia e Luísa Souza, obrigada por tudo.

Agradeço em especial a dona Zita Maria que me recebeu tão bem em sua farmácia, a minha supervisora de estágio Thécia Viviane por me orientar e auxiliar em todos os momentos.

Ao Dr. Stephenson Andriola que me recebeu no estágio de análises clínicas no seu laboratório Citlab, em especial a biomédica Luzinete Priscila que me incentivou e orientou durante todo o período, obrigada por ter sido tão especial em minha vida.

À todas que fazem a Farmácia de Manipulação Unna Derme na cidade de Campina Grande-PB, em especial a empresária e farmacêutica Jahamunna Abrantes.

À minha orientadora, Maria Emília da Silva Menezes, por se fazer presente mesmo estando distante, por ter aceitado o meu convite e por acreditar no meu trabalho. Sou imensamente grata por estar sob sua orientação e agradeço por todo o carinho.

À banca examinadora, por ter aceitado avaliar o meu trabalho. Agradeço desde já a Francinalva Medeiros e Bruna Pereira por terem contribuído e edificado este trabalho.

À Universidade Federal de Campina Grande - *Campus Cuité* e a toda sua direção eu agradeço por todo o acolhimento e pela oportunidade de concluir este curso. E, por todo seu corpo docente, que realizam seu trabalho com dedicação e humanização, expandindo o conhecimento.

Por fim, agradeço a todos os professores que já passaram pela minha vida acadêmica, desde o ensino fundamental até a graduação, em especial ao professor Juliano Rufino, por todo o conhecimento repassado nas aulas. Aos professores Egberto Carmo, Wylly Oliveira e Júlia Beatriz de Souza, por todo o apoio nos estágios supervisionados.

Minha gratidão a todos vocês!

“Pois nada é impossível para Deus”.
(Lucas 1:37)

RESUMO

A pandemia da COVID-19 trouxe uma nova realidade para a humanidade, se perdurando por muito tempo e provocando o colapso nos serviços públicos de saúde. Em razão do prolongado isolamento social muitos indivíduos passaram a apresentarem problemas físicos, psicológicos e cognitivos. Além disso, afetou negativamente os indivíduos com transtornos mentais preexistentes de depressão e ansiedade. O presente trabalho teve como objetivo fazer um levantamento na literatura científica sobre os impactos na saúde mental frente à pandemia da COVID-19, bem como enfatizar as PICS (Práticas Integrativas e Complementares) como formas complementares de tratamento. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura nas bases de dados *Pubmed*, *Eletronic Library Online (SciElo)*, Biblioteca virtual em saúde (BVS), *Google Acadêmico* e dos comitês nacionais e internacionais de saúde. Foram inclusos trabalhos publicados nos últimos 10 anos, entre 2011 e 2021, em quatro idiomas, português, inglês, espanhol e italiano, a sequência de leitura teve início pelo título, depois o resumo e por fim a leitura do artigo na íntegra, sendo selecionado no total de 52 artigos. No decorrer do estudo foi possível identificar o aumento dos transtornos mentais e comportamentais, dentre eles: ansiedade, depressão, transtorno de estresse pós-traumático e alterações do sono na população brasileira, decorrentes da pandemia da COVID-19. Desta forma, a adoção de tratamentos não farmacológicos, como as PICS, surge como pilares de apoio na atenção básica, na perspectiva de promover saúde mental, bem-estar e qualidade de vida aos indivíduos. Para tanto, é importante que se tenha o apoio e a orientação do profissional farmacêutico que é habilitado para prestar o cuidado em saúde e, hoje também contempla aspectos energéticos, emocionais, mentais, espirituais e sociais do indivíduo. Sendo assim, o trabalho enfatizou os impactos da COVID-19, bem como a atuação do farmacêutico na saúde mental dos usuários da atenção básica, enaltecendo as PICS como formas complementares de saúde.

Palavras-chave: COVID-19. Saúde Mental. Práticas Integrativas e Complementares. Farmacêutico.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic brought a new reality to humanity, lasting for a long time and causing the collapse of public health services. Due to prolonged social isolation, many individuals started to present physical, psychological and cognitive problems. Furthermore, it negatively affected individuals with preexisting mental disorders of depression and anxiety. This study aimed to survey the scientific literature on the impacts on mental health in the face of the COVID-19 pandemic, as well as to emphasize the PICS (Integrative and Complementary Practices) as complementary forms of treatment. An integrative literature review was carried out in the Pubmed, Electronic Library Online (SciElo), Virtual Health Library (VHL), Academic Google and national and international health committees databases. Works published in the last 10 years, between 2011 and 2021, in four languages, Portuguese, English, Spanish and Italian, were included. The reading sequence started with the title, then the abstract and finally the reading of the article in its entirety, being selected a total of 52 articles. During the study, it was possible to identify the increase in mental and behavioral disorders, including: anxiety, depression, post-traumatic stress disorder and sleep disorders in the Brazilian population, resulting from the COVID-19 pandemic. Thus, the adoption of non-pharmacological treatments, such as PICS, emerges as pillars of support in primary care, with a view to promoting mental health, well-being and quality of life for individuals. Therefore, it is important to have the support and guidance of the pharmacist who is qualified to provide health care and, today, also includes energetic, emotional, mental, spiritual and social aspects of the individual. Thus, the work emphasized the impacts of COVID-19, as well as the role of the pharmacist in the mental health of primary care users, praising PICS as complementary forms of health.

Keywords: COVID-19. Mental health. Integrative and Complementary Practices. Pharmaceutical.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Metodologia da seleção do material.....	19
Figura 2 - Distribuição do material selecionado e da base de dados dos artigos....	20
Figura 3 - Representação esquemática da estrutura do Coronavírus.....	22
Figura 4 - Formas de transmissão da COVID-19.....	22
Figura 5 - Meditação.....	33
Figura 6 - Yoga.....	34

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Prevalência do relato de tristeza/depressão, de nervosismo/ansiedade e de problemas de sono por adultos brasileiros durante a pandemia da COVID-19.....	27
Tabela 2 - Sintomas psiquiátricos mais comuns nos brasileiros.....	27
Tabela 3 - Efeitos das PICS por prática.....	31

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Institucionalização das PICS no SUS através das portarias.....	29
--	-----------

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Número de estudos de Revisão por prática.....	31
--	-----------

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

AB - Atenção Básica

CFF - Conselho Federal de Farmácia

EPI - Equipamento de Proteção Individual

OMS - Organização Mundial de Saúde

RNA - Ácido Ribonucleico

SF - Serviços Farmacêuticos

SM - Saúde Mental

SUS - Sistema Único de Saúde

TEPT - Transtorno de Estresse Pós-traumático

TMC - Transtorno Mental e Comportamental

UTI - Unidade de Terapia Intensiva

SUMÁRIO

RESUMO	9
ABSTRACT	10
1 INTRODUÇÃO	15
2 OBJETIVOS	17
2.1 Objetivo geral	17
2.2 Objetivos específicos	17
3 METODOLOGIA	18
3.1 Tipo de pesquisa	18
3.2 Procedimentos da pesquisa	18
3.3 Critérios de inclusão	19
3.5 Critérios de exclusão	20
4 REVISÃO DA LITERATURA	21
4.1 A Pandemia da COVID-19	21
4.2 Os impactos da pandemia na saúde mental	23
4.3 Transtornos mentais	25
4.3.1 Depressão	26
4.3.2 Transtorno de ansiedade	26
4.3.3 Transtorno de estresse pós-traumático	28
4.4 PICS na atenção básica	28
4.5.1 Meditação	32
4.5.2 Yoga	34
4.5 Atuação do farmacêutico na saúde mental da atenção básica	35
5 CONCLUSÃO	37
REFERÊNCIAS	38
REFERÊNCIAS IMAGENS	44

1 INTRODUÇÃO

Considerando-se a situação mundial, marcada por importantes crises na saúde pública e, mais recentemente, a pandemia da COVID-19, tornou-se necessário adotar medidas estratégicas, como a quarentena, o distanciamento e o isolamento social. Apesar dos impactos socioeconômicos derivados dessas medidas, foi necessário mantê-las no sentido de conter a disseminação do vírus, até que vacinas ou tratamentos efetivos fossem disponíveis para todos (CREPALDI *et al.*, 2020).

A COVID-19 tem trazido para nossas vidas sensações novas, não poupando praticamente nenhuma área da vida coletiva ou individual, com repercussões na esfera da saúde mental (LIMA *et al.*, 2020a). O impacto da atual pandemia pode ser ainda maior, levando à hipótese de “pandemia de medo e estresse”, pois não surge somente o perigo de contaminação e morte, mas os impactos no bem-estar físico, cognitivo e psicológico dos indivíduos. No qual o número de pessoas psicologicamente afetadas costuma ser maior que o de sujeitos acometidos pela infecção, caso não recebam cuidados adequados (ORNELL *et al.*, 2020).

Sendo assim, não apenas no Brasil, mas em todo o mundo, a situação favoreceu sentimentos de medo, estresse e incerteza, dada a mudança na rotina, nas relações familiares, além da inesperada duração da pandemia e dos fatores socioeconômicos (SILVA *et al.*, 2021).

Nos últimos anos, foi possível observar, o aumento significativo de transtornos mentais, caracterizando um dos principais desafios na saúde, tanto em países desenvolvidos como de países em desenvolvimento, constituindo uma doença de extrema importância nos serviços públicos (LOPES, 2020). A prevalência de transtorno mental varia entre 17% e 35%, representando uma parcela significativa da população mundial (SANTOS *et al.*, 2019).

Tendo em vista a necessidade de pesquisas relacionadas a esse tema em termos de saúde pública, na perspectiva de acolher os usuários na atenção básica, afim de garantir o atendimento aos pacientes com transtornos mentais, ampliando assim, os serviços ofertados de tratamentos não farmacológicos, uma vez que o tratamento farmacológico pode não ser suficiente para se atingir níveis plenos de saúde mental, haja vista a ampla variedade de fatores biopsicossociais que influenciam a vida humana (CHUMPITAZ *et al.*, 2020).

De acordo com o Conselho Federal de Farmácia (2016), o farmacêutico representa a primeira possibilidade de acesso ao cuidado em saúde na atenção básica (AB), uma vez que tem o contato direto com os usuários na dispensação dos medicamentos. Para tanto, os farmacêuticos modificaram suas práticas na COVID-19, a fim de garantir o atendimento e o suporte aos indivíduos, no intuito de promover a recuperação e a promoção de saúde (HAYDEN; PARKIN, 2020). Sendo assim, seus serviços são ofertados na AB, a fim de garantir ao paciente a eficácia no tratamento e, conseqüentemente a melhoria na qualidade de vida. Além disso, o profissional pode ofertar as PICS como alternativas de tratamento, onde a acupuntura, homeopatia, fitoterapia, floralterapia e antroposofia podem ser orientadas pelo farmacêutico na AB. No entanto, o CFF exige que o profissional tenha titulação de especialista nessas áreas complementares (CFF, 2016).

Desta forma, a revisão sobre os impactos na saúde mental na pandemia da COVID-19 é de extrema importância, visto que, surtos pandêmicos levam indivíduos a desenvolverem transtornos mentais, bem como enfatizar o uso das PICS na saúde mental como tratamento complementar, buscando melhores resultados na qualidade de vida dos usuários da AB, assim como, promover a integração do farmacêutico com a equipe multiprofissional.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Realizar uma revisão bibliográfica sobre os impactos na saúde mental frente à pandemia da COVID-19, bem como enfatizar as PICS como auxiliares no tratamento dos transtornos mentais.

2.2 Objetivos específicos

- Realizar uma revisão sobre a pandemia da COVID-19 e analisar as principais consequências na saúde mental da população;
- identificar os transtornos mentais mais comuns na população na pandemia da COVID-19;
- analisar a importância das PICS como apoio e prevenção na esfera da saúde mental, e;
- enfatizar a atuação do farmacêutico na saúde mental da AB.

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, a fim de agrupar e sintetizar informações disponíveis em bases de dados eletrônicos, para esclarecimento de lacunas sobre o tema. Este tipo de trabalho consiste em um método de pesquisa, cujo intuito é desenvolver uma análise sobre um tema já investigado, sobre o qual há trabalhos na literatura. A revisão integrativa permite a criação de novos conhecimentos científicos a partir da análise e síntese de estudos publicados (DOS SANTOS; ARAÚJO; OLIVEIRA, 2020).

Para a elaboração desse trabalho foram realizadas as cinco etapas de uma revisão integrativa. A primeira foi caracterizada pela elaboração da pergunta norteadora, sendo a fase mais importante, pois é a partir dessa que serão incluídos os melhores estudos, baseados nas informações coletadas e nos meios escolhidos para a identificação dessas pesquisas. Depois foi realizada a busca em bases de dados na literatura. Essa fase é essencial para demonstrar resultados fidedignos, correlacionando-os com a pergunta norteadora (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

A terceira fase consiste na análise crítica dos estudos, em que ocorre a organização rigorosa das informações. A quarta fase foi composta pela discussão dos resultados, com identificação das lacunas de conhecimento. A última fase compreende a apresentação da revisão (SOARES *et al.*, 2019).

Com fundamento no conceito de revisão integrativa e no conhecimento de suas etapas, elaborou-se a questão norteadora: Quais os impactos na saúde mental da população na pandemia de COVID-19?

3.2 Procedimentos da pesquisa

A busca de material ocorreu no período de maio a agosto de 2021 de forma sistemática nas bases de dados *Pubmed*, *Scielo*, Biblioteca virtual em saúde (BVS), *Google Acadêmico* e dos comitês nacionais e internacionais de saúde.

Para a busca foram utilizados os seguintes termos (palavras-chaves e delimitadores) e combinações dos mesmos: 1) Transtornos mentais; 2) Pandemia de COVID-19; 4)

Impactos da COVID-19 na saúde mental; 3) Atuação do farmacêutico na atenção básica; 4) Práticas Integrativas e Complementares na saúde mental.

3.3 Critérios de inclusão

A pesquisa por material bibliográfico (Figuras 1 e 2) foi feita nos quatro idiomas: português, inglês, espanhol e italiano. Os artigos originais contêm informações relevantes acerca do assunto escolhido para estudo e que sigam alguns critérios estabelecidos:

- Os artigos devem conter estudos e/ou revisão com abordagem sobre a pandemia de COVID-19;
- Artigos que abordam sobre as PICS utilizadas em saúde mental na pandemia de COVID-19;
- Artigos com títulos e/ou resumo dos descritores escolhidos no trabalho de revisão.
- Artigos que respondam à questão norteadora.

Figura 1 - Metodologia da seleção de material.

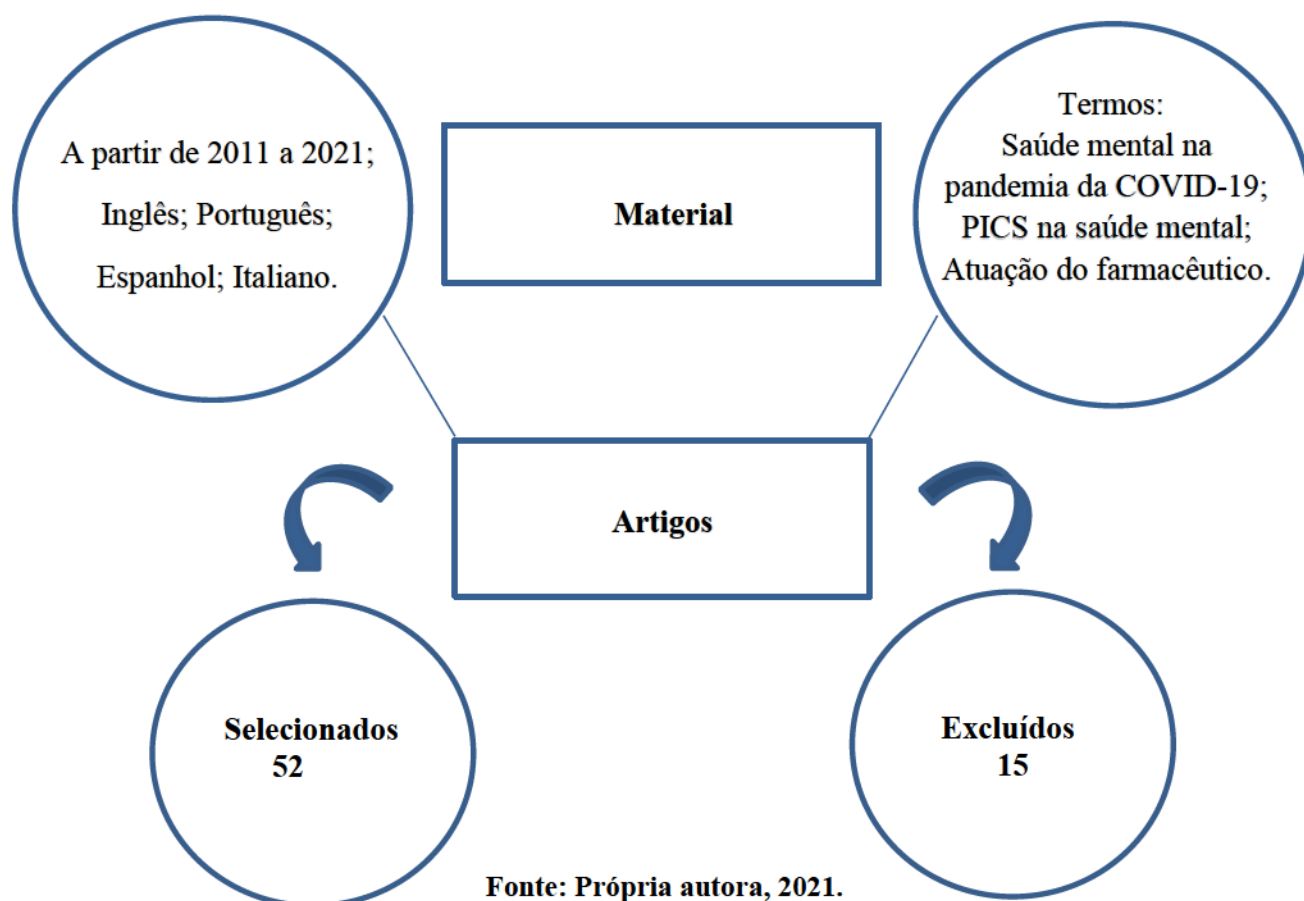
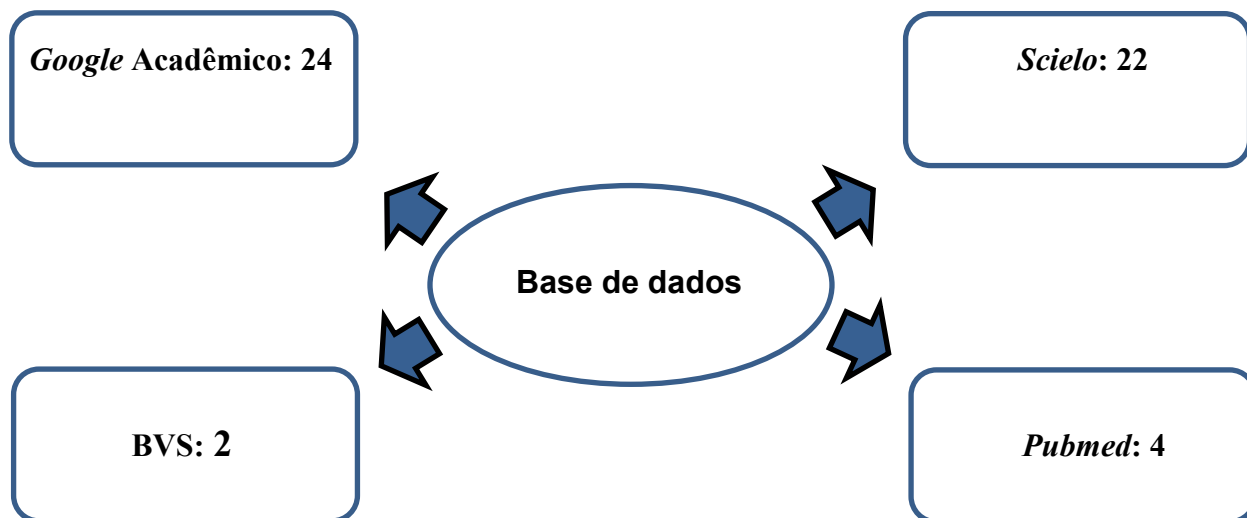


Figura 2 - Distribuição do material selecionado e da base de dados dos artigos.



Fonte: Própria autora, 2021.

3.5 Critérios de exclusão

- Artigos e/ou publicações que contiverem assuntos que não seja compatível com o objetivo da revisão bibliográfica;
- Artigos e/ou publicações que não possua o tempo delimitado no trabalho, deve ser excluído da busca.

4 REVISÃO DA LITERATURA

4.1 A Pandemia da COVID-19

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o surto da COVID-19 iniciou-se no dia 31 de dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na China, apresentando casos de pneumonia, suspeita de ser provocada por uma nova cepa de Coronavírus. Uma semana depois, as autoridades chinesas confirmaram se tratar de um novo tipo do vírus, recebendo o nome de SARS-CoV-2 (SOUZA, 2020). No dia 30 de janeiro de 2020, a OMS emite alerta de emergência de Saúde Pública de importância internacional devido à velocidade com a qual se espalhava entre os continentes.

No Brasil, o primeiro caso da doença foi notificado em 25 de fevereiro de 2020 (DUARTE *et al.*, 2020). Em 11 de março, a situação é classificada, oficialmente, como uma pandemia, embora já tenha se disseminado por diversos locais e populações (OMS; OPAS, 2020). Naquele momento, autoridades sanitárias e governamentais do Brasil, assim como a maioria da população, já acompanhavam os avanços e os impactos da pandemia em outros países (BARROS *et al.*, 2020). Com o avanço do surto pandêmico acentuou-se ainda mais os problemas sociais, econômicos, financeiros, científicos e psicológicos da população mundial.

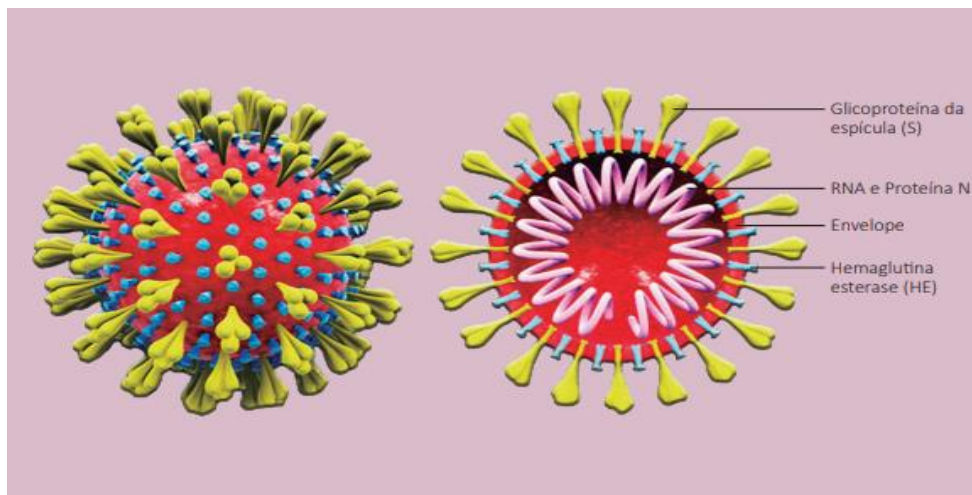
Os Coronavírus (CoV) são uma grande família de vírus que causam doenças desde o resfriado comum até doenças mais graves, como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV), podendo levar à morte (WHO, 2020).

O grande desafio para os sistemas de saúde tem sido a velocidade com que a COVID-19 se espalha e gera pacientes graves, ocasionando as lotações nas unidades de terapia intensiva (UTIs) e a falta de leitos para alguns indivíduos (CFF, 2020). Entre 80 e 85% dos casos da COVID-19 são leves, não necessitando de hospitalização. Entre os casos que precisam de internação, cerca de 15% ficarão fora da UTI e menos de 5% precisam de suporte intensivo (BRASIL, 2020). Levando em consideração tal afirmação, tanto os pacientes que ficaram sob internação, como os indivíduos que permaneceram em isolamento social em suas casas, precisam de um suporte de apoio.

Segundo o documento emitido em conjunto pela Sociedade Brasileira de Análises Clínicas (SBAC) e o Conselho Federal de Farmácia (2020), o SARS-CoV foi caracterizado

um β -CoV, envelopado de RNA (Ácido ribonucleico) com fita simples de polaridade positiva e não segmentada, de aproximadamente 30 kb (Figura 3).

Figura 3 - Representação esquemática da estrutura do Coronavírus.



Fonte: <https://www.sbac.org.br/blog/2020/04/06/covid-19/>, 2020.

A disseminação populacional da COVID-19 entre pessoas geralmente ocorre após contatos próximo com gotículas, aerossóis e fômites, por contato físico com pessoas infectadas e em superfícies contaminadas com partículas virais (Figura 4).

Além disso, há presença do RNA viral nas fezes de alguns pacientes positivados, no entanto não indica, necessariamente, que haja transmissão fecal-oral, sendo importante sua avaliação em novos estudos para saber se essa presença é infectante ou não (ALMEIDA; CHEHTER, 2020).

Figura 4 - Formas de transmissão da COVID-19.



Fonte: <https://www.ilhota.sc.gov.br/cms/pagina/ver/codMapaItem/144332>, 2021.

Por se tratar de um vírus contagioso, muitas pessoas podem contrair a doença e não apresentarem sintomas, sendo considerados pacientes assintomáticos, mas que de certa forma podem transmitir o vírus para outros indivíduos. Enquanto, os pacientes sintomáticos podem apresentar: tosse, febre, coriza, dor de garganta, dificuldade para respirar, perda de olfato, alteração do paladar, distúrbios gastrointestinais, cansaço, diminuição do apetite e dispneia. Em casos mais graves, a infecção pode causar pneumonia, síndrome respiratória aguda grave, insuficiência renal e até mesmo morte (WHO, 2020).

A preocupação com a rápida disseminação do vírus, e a falta de estrutura dos hospitais para tratamento de casos graves, levaram os gestores de estado, a tomarem medidas restritivas como quarentena, isolamento e distanciamento social (RUBIN; WESSELY, 2020). Assim como, as pessoas adotaram o uso de máscaras, a utilização do álcool 70°, a lavagem das mãos e os demais cuidados higiênicos. Esse novo cenário de medo inerente e cuidados excessivos provoca sintomas psicológicos negativos nos indivíduos, impactando a SM mundialmente.

4.2 Os impactos da pandemia na saúde mental

Os impactos à saúde mental (SM) decorrentes da COVID-19 e das medidas de isolamento social, ainda que esperados, precisam ser compreendidos especialmente entre as populações mais vulneráveis, representada principalmente por idosos, imunossuprimidos, pessoas com comorbidades crônicas e com histórico cirúrgico (BRASIL, 2020).

Além do medo de contrair a doença, existe a sensação de insegurança em todos os aspectos da vida, até as modificações nas relações socioeconômicas tem efeito significativamente na SM dos indivíduos, uma vez que provoca mudanças bruscas no cotidiano. Logo, o impacto psicológico acontece quando se instala o sentimento de adoecer ou morrer, de desamparo, estigma proporcionado pela infecção e a incerteza quanto ao futuro exacerbada com mitos e informações inverídicas (LIMA, *et al.*, 2020a).

A pandemia provocou o colapso nos sistemas de saúde, assim como, afeta psicologicamente os profissionais na linha de frente que estão expostos ao alto risco de contaminação pelo novo Coronavírus, a possibilidade de transmitir a doença a terceiros e familiares, a falta de Equipamento de Proteção Individual (EPI) e os dilemas éticos vivenciados por eles (SOUZA *et al.*, 2021). Para tanto, as consequências psicológicas

negativas nos profissionais de saúde são justificadas por exaustão mental, carga horária extenuante, pouco contato familiar, pressão da mídia, sentimentos de insuficiência, tristeza e frustração no luto por pacientes e pessoas próximas (LIMA, *et al.*, 2020b).

No surto do SARS no ano de 2007, os sobreviventes (não profissionais de saúde e profissionais de saúde) relataram níveis de estresse durante o surto em comparação com indivíduos de controle. Um ano depois, eles apresentaram altos níveis de depressão, ansiedade e sintomas pós-traumáticos (TALEVI *et al.*, 2020). Nesta perspectiva, considera-se que a pandemia atual pode gerar impactos que futuramente prejudiquem os profissionais nas diversas áreas de atuação.

De acordo com Mendes *et al.* (2021), os impactos na SM da atual pandemia foram vistos na China, nos países do ocidente como, Estados Unidos, Espanha e Itália e, por último no Brasil, onde resultou em níveis altos de estresse, ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático. Tendo como público-alvo as mulheres de faixa etária mais jovem, estudantes, pessoas que apresentaram sintomas da COVID-19, indivíduos com histórico de doenças crônicas/psiquiátricas e aqueles que estiveram expostos a notícias sobre a COVID-19.

Os resultados indicaram que não ser trabalhador(a) da saúde, ter renda diminuída no período, fazer parte do grupo de risco e estar mais exposto a informações sobre mortos e infectados são fatores que podem desestabilizar à SM nesse período (SOUZA *et al.*, 2021).

Em relação a situações de quarentena foi visto que há predominância de efeitos psicológicos negativos, especialmente humor rebaixado e irritabilidade, ao lado de raiva, medo e insônia, muitas vezes de longa duração. Por este motivo, é indicado reduzir a ambiguidade das informações, especificamente as que podem causar sintomas relacionados à ansiedade e estresse (BROOKS *et al.*, 2020). Entender como se apresenta uma crise em termos de saúde pública é importante para preparar profissionais de saúde e a população em geral (FARO *et al.*, 2020). Logo, entender possíveis fatores estressores de uma população e evitá-los, previne futuros agravos na SM dos trabalhadores.

Neste cenário da pandemia da COVID-19, convém destacar que devido ao rápido avanço da doença e o excesso de informações disponíveis, algumas vezes discordantes, se tornam frequentes alterações comportamentais e sociais que ativam distúrbios psicológicos e, a partir disso podem gerar transtornos mentais graves no indivíduo, principalmente em pacientes que já tem transtornos preexistentes (LIMA *et al.*, 2020a).

Assim, a SM é primordial para nossa habilidade coletiva e individual, pois as pessoas pensam, se emocionam, interagem entre si, ganham e desfrutam a vida (PEREIRA *et al.*, 2020). Desta forma, a promoção, proteção e restauração da SM são consideradas essenciais aos indivíduos, comunidades e sociedades ao redor do mundo (WHO, 2018).

Sendo assim, pode-se afirmar que juntamente com a pandemia da COVID-19 surgiu sentimentos psicológicos negativos em nível global, que pode se estender até mesmo após o controle do vírus (HOSSAIN; SULTANA; PUROHIT, 2020). Isso porque os impactos na SM da população em geral já vêm sendo estudado e avaliado por especialistas, na perspectiva de traçar estratégias para melhorar e ampliar os serviços de saúde.

4.3 Transtornos mentais

Os transtornos mentais e comportamentais (TMC) são tidos como problemas de saúde de ordem mundial, que têm aumentado significativamente ao longo dos últimos anos, sendo considerado o “mal do século”, capazes de acometer todas as faixas etárias da população (NERI; TESTON; MEDEIROS ARAÚJO, 2020).

Os primeiros sinais de TMC costumam surgir em crianças com idade inferior a 10 anos que tendem a se instalar e perdurar até a fase adulta. Estima-se que em 75% dos casos de transtornos de ansiedade apareçam aos 21 anos (FERNANDES *et al.*, 2018). A prevalência desses transtornos em adultos jovens se torna mais acentuada em relação as demais faixas etárias, tornando-se indispensável que se tenha o diagnóstico precoce para iniciar o tratamento o mais rápido possível.

Para tal, é importante compreender a causa por trás do sofrimento psíquico, ou seja, como as relações sociais, econômicas, culturais e históricas subordinam o biológico. Nesse caso, as condições de saúde-doença dos indivíduos se desenvolvem mediante um conjunto de ‘processos críticos’, que podem adquirir propriedades saudáveis ou insalubres da saúde, nos vários âmbitos da vida (VIAPIANA; GOMES; DE ALBUQUERQUE, 2018).

Levando em consideração essa afirmação, a pandemia da COVID-19 é um dos fatores determinantes de insalubridade em saúde, com repercussão na SM da população, principalmente entre os que tinham maior risco de contaminação (profissionais de saúde e não profissionais) e aqueles que se sentiam desconfortáveis com a política de controle da pandemia (isolamento social e quarentena). Os resultados revelaram, também, alta prevalência de relatos de estresse e insônia (SOUZA *et al.*, 2021).

Dentre as doenças mais frequentes entre os indivíduos afetados pelo isolamento social estão: depressão, transtornos de ansiedade, transtornos do humor, sintomas de estresse pós-traumático, distúrbios do sono, pânico, estigmatização e baixa autoestima (HOSSAIN; SULTANA; PUROHIT, 2020).

4.3.1 Depressão

A depressão é uma doença psiquiátrica, crônica e recorrente, sendo reconhecida como problema prioritário de saúde pública, afetando as pessoas em qualquer fase da vida, tendo as mulheres como grupo mais vulnerável em virtude das mudanças hormonais. Caracterizando-se por sintomas emocionais, cognitivos, motivacionais e físicos. Sendo considerados a tristeza e o abatimento como os mais comuns da depressão (RUFINO *et al.*, 2018). Na pandemia da COVID-19, os casos aumentados de depressão foram observados em vários estudos.

O tratamento é feito com psicofármacos, podendo ser associado à psicoterapia, atividade física e alimentação. Além disso, a contribuição das práticas complementares é essencial na qualidade de vida desses pacientes.

4.3.2 Transtorno de ansiedade

A ansiedade pode ser considerada como sintoma psiquiátrico ou de um sentimento emocional, podendo ser definida como não patológica correlacionada a muitos aspectos de vida do indivíduo (SOARES; CACHOEIRA; MATOS, 2021). Ela caracteriza um alerta a algum estímulo que foi percebido como perigoso. Este sentimento é formado por uma composição de sintomas físicos, pensamentos catastróficos e alterações comportamentais (BARCELLOS *et al.*, 2017).

Desta forma, os transtornos mentais como a ansiedade e a depressão são comuns em muitos usuários da AB das principais capitais do país, os números de casos estão associados aos desempregados, às mulheres, pessoas com baixa escolaridade e baixa renda (SILVA; LIMA, 2017). Além disso, os fatores estressores de se estar vivendo com medo de contrair o vírus aumenta os níveis de ansiedade e depressão na população em geral.

Foi observada a prevalência de depressão, ansiedade e problemas de sono por adultos brasileiros no período da pandemia da COVID-19 (Tabela 1).

Tabela 1 - Prevalência do relato de tristeza/depressão, de nervosismo/ansiedade e de problemas de sono por adultos brasileiros durante a pandemia da COVID-19.

Triste ou deprimido	40,4%
Ansioso ou nervoso	52,6%
Não tinha problema de sono	43,5%
História prévia de problema de sono	48,0%

Fonte: BARROS *et al.*, 2020. Adaptado por ARAUJO, 2021.

De acordo com o estudo, os sentimentos de tristeza, ansiedade e os problemas do sono revelaram prevalências mais elevadas em adultos jovens, mulheres e pessoas com diagnóstico prévio de depressão (BARROS *et al.*, 2020). Desta forma, as mulheres estão mais propensas a distúrbios psicológicos do que os homens neste período.

Outro estudo realizado no Brasil que avalia a SM e os sintomas psiquiátricos na população em geral está disposto na tabela 2.

Tabela 2 - Sintomas psiquiátricos mais comuns nos brasileiros.

Ansiedade	81,9%
Depressão	68%
Raiva	64,5%
Sintomas somáticos	62,6%
Problemas do sono	55,3%

Fonte: GOULARTE *et al.*, 2021. Adaptado por ARAUJO, 2021.

A ansiedade, depressão, raiva, sintomas somáticos e problemas de sono, foram apontados como os sintomas psiquiátricos mais comuns na idade mais jovem, sexo feminino, baixa renda, menor nível de escolaridade, maior período de distanciamento social e histórico de doença psiquiátrica prévia (GOULARTE *et al.*, 2021).

A pandemia também impactou negativamente o psicológico dos pacientes com COVID-19, principalmente aqueles que estiveram sob internação hospitalar ou isolados em suas casas, demonstrando que o estresse pós-traumático prevalecia em pacientes durante a internação. Já a prevalência de depressão foi significativamente maior em pessoas com COVID-19 (64,3%) do que em pessoas não afetadas (35,7%) (TALEVI *et al.*, 2020).

4.3.3 Transtorno de estresse pós-traumático

Por outro lado, o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) é um dos mais comuns nos trabalhadores, causando prejuízos e tendo grande impacto na sua qualidade de vida (SCHAEFER; LOBO; KRISTENSEN, 2012). Sendo assim, esses transtornos precisam ser diagnosticados e tratados o mais rápido possível para evitar o agravamento psíquico do paciente. No tratamento não-farmacológico, a psicoterapia foi identificada como a terapia mais utilizada, recomendada e descrita na literatura para o tratamento do TEPT. Ainda foi descrita a arteterapia, a terapia com exercícios físicos, a terapia envolvendo a técnica *mindfulness* e a terapia com elementos da natureza como alternativas para o tratamento do TEPT (NASCIMENTO *et al.*, 2021).

Logo, é imprescindível que estes indivíduos recebam atenção especial nos serviços de saúde, pois encontram-se em situação de vulnerabilidade, no qual esses sintomas e transtornos podem ser aumentados através do isolamento social. Diversas maneiras de conter ou diminuir esses danos na esfera da SM foram propostas ao longo da vigência da pandemia, a exemplo de diversas práticas integrativas e complementares (PICS). É nesse contexto que as PICS surgem como uma opção de promoção da saúde, prevenção e tratamento de agravos no quesito da SM oriundos da pandemia (mas não só dela). Além disso, podem ser complementares a patologias diversas neste período (SILVA *et al.*, 2021).

4.4 PICS na atenção básica

As PICS foram inseridas no Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2006, pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) (CFF, 2006). Essas práticas trazem uma perspectiva holística e podem ser ferramentas promotoras de saúde, pois ressignificam o processo saúde-doença e propõem maior qualidade de vida aos usuários (LIMA; SILVA; TESSER, 2014).

Desta forma, as PICS têm o objetivo principal de promover a autonomia, de modo a despertar, no indivíduo, a consciência de que saúde não se refere tão somente à ausência de doenças e, por isso, o cuidar da mesma não deve restringir-se apenas a tratar patologias (OLIVEIRA; LIMA; FARIAS, 2020). Além disso, englobam sistemas e recursos que valorizam a escuta acolhedora, o desenvolvimento de vínculo terapêutico, e a integração do ser humano com o meio em que vive (CARVALHO; NÓBREGA, 2017). Assim sendo,

atuam auxiliando e complementando tratamentos farmacológicos, com o intuito de promover a recuperação da saúde do indivíduo, melhorando assim, a qualidade de vida.

A disponibilidade das PICS na atenção básica, bem como sua consolidação como alternativa terapêutica e de promoção de saúde, amplia as possibilidades de terapêuticas no SUS (TESSER; SANTOS, 2012), já que até então essas práticas eram restritas ao setor privado.

Nos serviços de saúde, é comum indivíduos portadores de doenças crônicas e transtornos mentais, utilizarem as PICS como recursos terapêuticos no intuito de aliviar os sintomas físicos e emocionais (AGUIAR; KANAN; MASIERO, 2019). A adesão as práticas podem contribuir para a redução dos TMC leves e moderados. Nesta perspectiva, o SUS contempla 29 práticas integrativas e complementares que foram estabelecidas nos anos de 2006, 2017 e 2018, pelas portarias dispostas no quadro 1.

Quadro 1 - Institucionalização das PICS no SUS através das portarias.

Portaria GM/MS nº 971 (BRASIL, 2006)	Acupuntura
	Homeopatia
	Fitoterapia
	Antroposofia
	Termalismo
Portarias nº 633 e 145 (BRASIL, 2017)	Arteterapia
	Ayurveda
	Biodança
	Dança circular
	Meditação
	Musicoterapia
	Naturopatia
	Quiropraxia
	Reflexoterapia
	Reike
	Shantala
	Yoga
	Osteopatia
Terapia comunitária integrativa	
Portaria nº702 (BRASIL, 2018)	Apiterapia
	Aromaterapia
	Bioenergética

	Constelação familiar
	Cromoterapia
	Geoterapia
	Hipnoterapia
	Imposição de mãos
	Ozonioterapia
	Terapia de florais

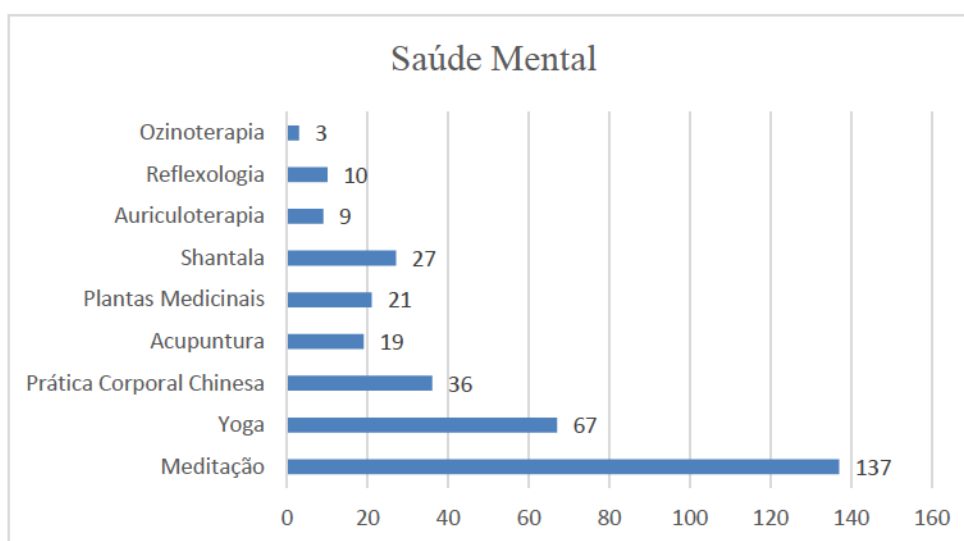
Fonte: Própria autora, 2021.

Com o uso das PICS é possível reduzir a medicalização, a frequência de TMC, além de apresentar baixo custo, ausência de efeitos colaterais e promoção de saúde. Entre os principais problemas tratados estão: transtornos mentais, relações sociais e psicossomáticas, insônia, estresse e doenças crônicas (AGUIAR; KANAN; MASIERO, 2019). Desse modo, as práticas podem ser usadas para complementar o tratamento convencional de indivíduos com transtornos mentais.

4.5 PICS no contexto da pandemia

A adoção de ações sobre o uso das PICS durante a pandemia da COVID-19 é sustentada na PNPIC, que afirma que o uso das práticas busca melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, através do alívio dos sintomas físicos e emocionais, sendo assim uma aliada durante a pandemia (BRASIL, 2018).

Ainda sobre as PICS vale salientar que auxiliam no controle do estresse crônico, da ansiedade, depressão, TEPT e fobias. Diante disso, é importante ressaltar que a adoção das práticas na AB surge na perspectiva de complementar o tratamento farmacológico, tendo em vista que muitos estudos consideram as PICS como promotoras de saúde na esfera da SM, como podemos observar no gráfico 1.

Gráfico 1 - Número de estudos de Revisão por prática.

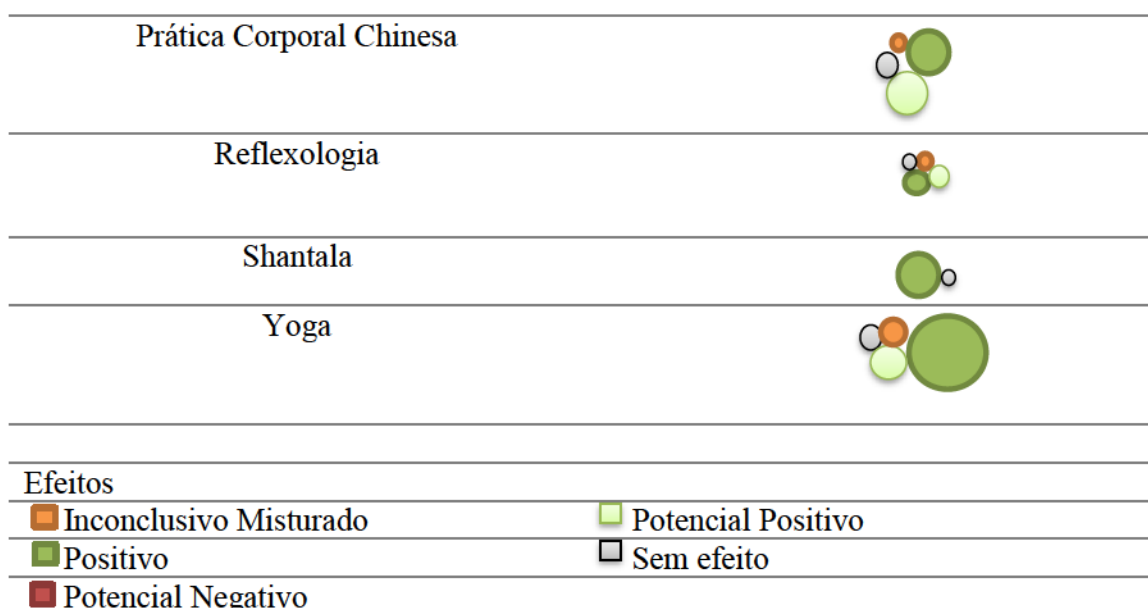
Fonte: <https://boletin.bireme.org/pt/2020/12/05/mapa-de-evidencias-traduzindo-o-conhecimento-para-aproximar-a-ciencia-da-gestao-em-saude-2/>, 2021.

De acordo com o gráfico, podemos analisar que as práticas são eficazes no tratamento de doenças físicas e mentais, além disso contribuem para a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida, obtendo como resultados mais significativos a meditação e o yoga na esfera da SM (BIREME; OPAS; OMS, 2020).

Podemos expor os efeitos das PICS na SM, através do mapa de evidências, utilizando os parâmetros: inconclusivo misturado, positivo, potencial negativo, potencial positivo e sem efeito (Figura 3).

Tabela 3 - Efeitos das PICS na saúde mental.

PICS	Saúde Mental
Acupuntura	
Auriculoterapia	
Meditação	
Ozinoterapia	
Plantas Medicinais	



Fonte: <https://boletim.bireme.org/pt/2020/12/05/mapa-de-evidencias-traduzindo-o-conhecimento-para-aproximar-a-ciencia-da-gestao-em-saude-2/>. 2021.

A partir do mapa de evidências foi possível destacar que a meditação, o yoga, as práticas da medicina chinesa, acupuntura e as plantas medicinais apresentaram mais efeitos positivos em relação as demais, o que evidencia que o uso das PICS é eficaz na SM (BIREME; OPAS; OMS, 2020). Além disso, nenhuma prática apresentou potencial negativo, o que torna o uso das práticas seguro para os indivíduos.

De acordo com Bezerra *et al.* (2020), a meditação, o yoga e a homeopatia foram as práticas integrativas mais realizadas durante a pandemia, correspondendo, juntas, à 65,4% de todas as práticas mencionadas no estudo. Desta forma, o trabalho irá abordar a meditação e o yoga, como alternativas complementares em SM na atenção básica, por serem realidades mais viáveis no SUS no período de pandemia.

4.5.1 Meditação

De maneira geral, em tempos de pandemia existe uma preocupação maior com diversos fatores dentre esses, o aumento de transtornos psiquiátricos, tais como estresse pós-traumático, ansiedade e depressão. Isto remete à relevância de pensar em saúde como um todo, analisando também as necessidades psicológicas emergentes da pandemia (TAYLOR, 2019). Levando em consideração a situação de crise gerada pela COVID-19, sugerem-se intervenções que envolvam assistência psicológica, de preferência de forma remota pela necessidade de distanciamento social (BEZERRA *et al.*, 2020). Sendo assim, a meditação e o yoga apresentam-se como ótimas ferramentas de práticas assistenciais.

Nesse cenário, a adesão às PICS, como a meditação, é uma ferramenta essencial para a redução dos sintomas de sofrimento psíquico, além de proporcionar a manutenção de um estado emocional equilibrado e, menos instável (PEREIRA *et al.*, 2020). A meditação (Figura 5) é uma prática milenar, oferecida de forma gratuita no SUS, sendo considerada uma das modalidades cientificamente comprovadas em que o indivíduo elimina os estímulos ambientais da consciência para evitar interferências no processo de atenção, produzindo um estado de relaxamento e bem-estar (MAGAN; YADAV, 2020).

Figura 5 - Meditação.



Fonte: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/meditacao-ajuda-a-manter-a-saude-mental-em-tempos-de-coronavirus/>, 2021.

No contexto da pandemia, a meditação proporciona um estado de relaxamento, além de propiciar a manutenção da SM dos indivíduos devido ao estresse crônico, causado pelo distanciamento social e aos sentimentos negativos advindos da pandemia. Essa modalidade complementar pode ser usada até mesmo dentro de casa, através de vídeos no *Youtube* e aplicativos para sistemas operacionais *Android* e *iOS*, que fornecem orientações para as práticas de meditação (SILVA *et al.*, 2021). Além disso, na atenção básica os profissionais de saúde podem usar das redes sociais de apoio para orientar a prática mesmo à distância. A existência de suportes sociais ativos e confiáveis parece ser uma prerrogativa para a SM, uma vez que fornece ao indivíduo recursos para o enfrentamento de situações estressantes (BRUSAMARELLO *et al.*, 2011).

4.5.2 Yoga

O yoga é um tratamento complementar aprovado pela PNPIC e oferecido pelo SUS, no qual envolve técnicas de relaxamento que previnem doenças, promovem o autocuidado e reduzem sintomas físicos e mentais (BRASIL, 2018).

Além do mais, a prática do yoga utiliza técnicas corporais que promovem benefícios imediatos e, principalmente, a longo prazo. Mostrando-se como uma terapia segura, com mínimas contraindicações, as quais estimula a autonomia em busca de uma vida equilibrada e saudável.

Na linha do fortalecimento e da promoção da SM, o yoga, evidencia bons resultados na redução da sobrecarga, da ansiedade e dos sintomas de depressão, resultando em melhor qualidade de vida, com diminuição de dores de cabeça e nas costas (ROSA; MIRANDA, 2017). Além disso, utiliza-se de técnicas viáveis no contexto de distanciamento social, uma vez que o yoga (Figura 6) pode ser realizado sob monitoramento virtual de um profissional, com instruções adequadas para utilização no domicílio do indivíduo praticante.

Figura 6 - Yoga.



Fonte: <https://www.vittude.com/blog/yoga-saude-mental/>, 2021.

O efeito terapêutico do yoga em tempos de pandemia sobre a SM é positivo, uma vez que estimula a conexão mente-corpo, sob o qual desencadeia reações fisiológicas, como a liberação de neurotransmissores de relaxamento e prazer, além disso promove o controle do humor e o autoconhecimento, ao passo que todos esses aspectos trabalham tanto funções físicas, quanto psicológicas (CHUMPITAZ *et al.*, 2020).

Nesta perspectiva, o yoga, surge como possibilidade de enfrentamento a esse distanciamento, uma vez que pode corroborar para o restabelecimento das emoções,

aliviando o estresse e a ansiedade oriundos da pandemia (OLIVEIRA; LIMA; FARIAS, 2020). Além disso, é uma atividade de integralização corpo-mente, de importante influência na estabilização da SM.

4.5 Atuação do farmacêutico na saúde mental da atenção básica

O farmacêutico exerce um papel importante na cadeia de assistência à saúde, onde a dispensação de medicamentos é uma oportunidade de informar e educar o usuário, além de poder identificar, reduzir ou até mesmo corrigir riscos associados à sua farmacoterapia (ZANELLA; AGUIAR; STORPIRTIS, 2015).

Desta forma, a crise gerada pela pandemia da COVID-19 e a mudança repentina da rotina diária, juntamente com o medo de ser infectado pelo SARS-CoV-2, pode levar a problemas emocionais em determinados indivíduos. Sendo assim, durante a dispensação e comunicação com os usuários da AB, o farmacêutico deve prestar atenção às condições emocionais ou psicológicas dos indivíduos, a fim de detectar possíveis sinais de excessiva ansiedade, preocupação, medo ou estresse (CAGNAZZO; CHIARI-ANDRÉO, 2020). Além de que, é dever do farmacêutico promover a SM da população, orientando adequadamente a comunidade sobre os cuidados de monitorar os sintomas e sinais que aparecem.

Portanto, o profissional tem sido fundamental nas emergências de saúde, através dos serviços farmacêuticos (SF) que contribuem significativamente na equipe multiprofissional, desde as epidemias passadas até os dias atuais (TRITANY, 2020). Estudos apontam que SF na saúde mental são extremamente relevantes em outros países e demonstram resultados positivos tanto na clínica quanto na percepção e reconhecimento dos usuários (LUCCHETTA; MASTROIANNI, 2012).

Desde a Política Nacional de Assistência Farmacêutica (PNAF), o profissional ganhou seu espaço na equipe de saúde, podendo estar mais próximo ao paciente e exercer serviços voltados aos cuidados farmacêuticos. O termo cuidado farmacêutico pode ser definido como um conjunto de ações que incluem atividades promotoras de saúde, visando o uso racional de medicamentos (BRASIL, 2017).

Sendo assim, há uma gama de possibilidades de serviços que o farmacêutico pode prestar à comunidade, desde orientações farmacológicas quanto ao uso de medicamentos, assim como, medidas não farmacológicas que podem complementar o tratamento convencional. Dentre as medidas estão incluídas: alimentação; exercício físico; uso das

PICS como alternativas auxiliares no tratamento de transtornos mentais. Desta forma, mantém um vínculo mais estreito entre profissional e usuário, sempre buscando estratégias para melhorar a adesão ao tratamento.

Contudo, ainda há pouco reconhecimento da importância do profissional farmacêutico em atividades educativas e relacionadas à promoção da saúde da AB, o que indica que este profissional ainda não está bem integrado na equipe de saúde e que a assistência farmacêutica ainda mantém certo isolamento das demais ações de saúde (ARAÚJO *et al.*, 2017). Para tanto, é preciso incluí-lo na AB, principalmente em atividades educativas, possibilitando seu papel junto à equipe multiprofissional para que seus serviços cheguem à população, promovendo assim, uma melhor qualidade de vida dos usuários com transtornos mentais.

5 CONCLUSÃO

A revisão possibilitou investigar os impactos deixados até o momento na saúde mental dos indivíduos, principalmente naqueles que já tinham transtornos mentais preexistentes de depressão, ansiedade e transtorno de estresse pós-traumático. Além do mais, afetou negativamente os profissionais de saúde, as mulheres mais jovens, pessoas com baixa renda, doenças psiquiátricas e aqueles que tiveram maior período de distanciamento social na pandemia da COVID-19. Ainda trouxe como alternativa não farmacológica a adoção das PICS na AB, que visam mitigar os efeitos do isolamento prolongado.

Nesse sentido, a adoção de políticas públicas e serviços que contemplem a saúde mental na AB é de suma importância neste momento em que vivemos. Sendo assim, necessário que haja a capacitação dos profissionais de saúde, bem como a inclusão do profissional farmacêutico à equipe multiprofissional, possibilitando assim, uma melhor qualidade de vida dos pacientes com transtornos mentais que precisam de orientação farmacológica, suporte psicológico e atividades complementares que possam auxiliar o tratamento médico convencional.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, J.; KANAN, L. A.; MASIERO, A. V. Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. **Saúde Debate**. Rio de Janeiro, v. 43, n. 123, p. 1205-1218, 2019.

ALMEIDA, J. F. M.; CHEHTER, E. Z. COVID-19 e o trato gastrointestinal: o que já sabemos? **Einsten**, v. 18, p. 1-14, 2020.

ANDERSEN, K. G.; RAMBAUT, A.; LIPKIN, W. I.; HOLMES, E. C.; GARRY, R. F. The proximal origin of SARS-CoV-2. **Nature Medicine**, v. 26, p. 450-455, 2020.

ARAÚJO, P. S.; COSTA, E. A.; JUNIOR, A. A. G.; ACURCIO, F. A.; GUIBU, I. A.; ÁLVARES, J.; COSTA, K. S.; KARNIKOWSKI, M. G. O.; O SOEIRO, O. M.; LEITE, S. N. Atividades farmacêuticas de natureza clínica na atenção básica no Brasil. **Revista Saúde Pública**, v. 51, p. 1-11, 2017.

BARCELLOS, M. T.; BURIGO, L. M.; AGOSTINHO, M. R.; KATZ, N. **TELECONDUTAS - Transtornos de Ansiedade, Transtorno de Estresse Pós-Traumático e Transtorno Obsessivo - Compulsivo**. Faculdade de Medicina - Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia. Telessaúde. Porto Alegre: UFRGS, 2017. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/telessauders/documentos/telecondutas/Telecondutas_Ansiedade_20170331.pdf> Acesso em: 17 jun. 2021.

BARROS, M. B. A.; LIMA, M. G.; MALTA, D. C.; SZWARCOWALD, C. L.; AZEVEDO, R. C. S.; ROMERO, D.; SOUZA JÚNIOR, P. R. B.; AZEVEDO, L. O.; MACHADO, I. E.; DAMACENA, G. N.; GOMES, C. S.; WERNECK, A. O.; SILVA, D. R. P.; PINA, M. F.; GRACIE, R. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e serviços de saúde: Revista do Sistema Único de Saúde do Brasil**, v. 29, n. 4, p. 1-12, 2020.

BEAGLEHOLE, B.; MULDER, R. T.; FRAMPTON, C. M.; BODEN, J. M.; NEWTON-HOWES, G.; BELL, C. J. Psychological distress and psychiatric disorder after natural disasters: Systematic review and metaanalysis. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 213, n. 6, pag. 716-722, 2018.

BEZERRA, D. R. C.; PAULINO, E. T.; SANTO, F. H. E.; MAGALHÃES, R. S.; SILVA, V. G. Uso das Práticas Integrativas e Complementares no período de isolamento social da COVID-19 no Brasil. **Research, Society and Development**, v. 9 n. 11, p. 1-24, 2020.

BIREME. OPAS. OMS. Mapa de evidências: traduzindo o conhecimento para aproximar a ciência da gestão em saúde. Disponível em: <<https://boletim.bireme.org/pt/2020/12/05/mapa-de-evidencias-traduzindo-o-conhecimento-para-aproximar-a-ciencia-da-gestao-em-saude-2/>>. Acesso em: 02 de ago. de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 2006.

Disponível em:

<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html>. Acesso em: 21 de jun. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 633, de 22 de março de 2017. Atualiza o serviço especializado 134 Práticas Integrativas e Complementares na tabela de serviços do Sistema de Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (CNES). **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 2017. Disponível em:

<https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/sas/2017/prt0633_31_03_2017.html>. Acesso em: 21 de jun. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 2018. Disponível em:

<https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html>. Acesso em: 21 de jun. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Boletim CoVida**, 6a ed. Pandemia de Covid-19: Saúde do trabalhador: riscos e vulnerabilidades. 2020. Disponível em: <https://redecovida.org/main-site-covida/wp-content/uploads/2020/06/Boletim-CoVida-6-4.pdf>. Acesso em: 21 de jul. 2021.

BROOKS, S. K.; WEBSTER, R. K.; SMITH, L. E.; LISA, W.; SIMON, W.; NEIL, G.; GIDEON, J. R. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **Lancet**, v. 395, pag. 912-920, 2020.

BRUSAMARELLO, T.; NOEREMBERG GUIMARÃES, A.; LABRONICI, L. M.; AZEVEDO MAZZA, V.; ALVES MAFTUM, M. Redes sociais de apoio de pessoas com transtornos mentais e familiares. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 11, n. 1, p. 33-40, 2011.

CAGNAZZO, T. O.; CHIARI-ANDRÉO, B. G. COVID – 19: cuidados farmacêuticos durante a pandemia. **Revista Brasileira Multidisciplinar**. V. 23, n. 1, pag. 162-178, 2020.

CARVALHO, J. L, S.; NÓBREGA, M. P. S. S. Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Básica. **Revista Gaúcha de Enfermagem**. V. 38, n. 4, p. 1-9, 2017.

CHAN, K. W.; WONG, V. T.; TANG, S. C. W. COVID-19: An Update on the Epidemiological, Clinical, Preventive and Therapeutic Evidence and Guidelines of Integrative Chinese-Western Medicine for the Management of 2019 Novel Coronavirus Disease. **The American Journal of Chinese Medicine**, v. 48, n. 3, p. 737-762, 2020.

CHAVES, C.; CASTELLANOS, T.; ABRAMS, M. The impact of economic recessions

on depression and individual and social well-being: the case of Spain. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, v. 53, n. 9, pag. 977-986, 2018.

CHUMPITAZ, N. S. G.; CAMPOS, E. M. N.; SANTOS, J. A. A.; MOTA, G. S.; SILVA, F. C. C.; PULS, K. K. A contribuição do potencial terapêutico da ioga em tempos de COVID-19. **Journal of Management & Primary Health Care**, v. 12, ed. 39, p. 1-11, 2020.

CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA. O farmacêutico nas terapias alternativas. **Pharmacia Brasileira**, 2006. Disponível em: <<https://www.cff.org.br/sistemas/geral/revista/pdf/14/45a46.pdf>>. Acesso em: 05 abr. 2021.

CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA. Atuação do farmacêutico frente à pandemia da doença causada pelo Coronavírus. Plano de resposta para a farmácias privadas e públicas da Atenção Primária versão 1, mar. 2020. Disponível em: <[https://www.cff.org.br/userfiles/Coronav%C3%ADrus%20orienta%C3%A7%C3%B5es%20a%20Farm%C3%A1cias%20da%20APS%20no%20SUS%20\(1\).pdf](https://www.cff.org.br/userfiles/Coronav%C3%ADrus%20orienta%C3%A7%C3%B5es%20a%20Farm%C3%A1cias%20da%20APS%20no%20SUS%20(1).pdf)>. Acesso em: 04 mar. 2021.

CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA. Serviços farmacêuticos diretamente destinados ao paciente, à família e à comunidade: contextualização e arcabouço conceitual / Conselho Federal de Farmácia. – Brasília: Conselho Federal de Farmácia, 2016. Disponível em: <https://www.cff.org.br/userfiles/Profar_Arcabouco_TELA_FINAL.pdf>. Acesso em: 04 mar. 2021.

CREPALDI, M. A.; SCHMIDT, B.; NOAL, D. S.; BOLZE, S. D. A.; GABARRA, L. M. Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. **Estudos de Psicologia**, v. 37, p. 1-12, 2020.

DOS SANTOS, A. K. C.; ARAÚJO, T. A.; OLIVEIRA, F. S. Farmacoterapia e cuidados farmacêuticos da gripe e resfriado. **Journal of Biology & Pharmacy and Agricultural Management**, v. 16, n. 2, p. 137-155, 2020.

DUARTE, M. Q.; SANTO, M. A. S.; LIMA, C. P.; GIORDANI, J. P.; TRENTINI, C. M. COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, ed. 9, pag. 3401-3411, 2020.

FARO, A.; BAHIANO, M. A.; NAKANO, T. C.; REIS, C.; DA SILVA, B. F. P.; VITTI, L. S. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia**, v. 37, ed. 74, p. 1-14, 2020.

FERNANDES, M. A.; SANTOS, J. D. M.; VILARINHO, L. M.; LIMA, J. S. R.; FEITOSA, C. D. A.; SOUSA, L. F. C. Transtornos mentais e comportamentais em trabalhadores: estudo sobre os afastamentos laborais. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 52, ed. 3396, p. 1-8, 2018.

GOULARTE, J. F.; SERAFIM, S. D.; COLOMBO, R.; HOGG, B.; CALDIERARO, M. A.; ROSA, A. R. COVID-19 e saúde mental no Brasil: sintomas psiquiátricos na população em geral. **Journal of Psychiatric Research**, v. 132, p. 32-37, 2021.

HAYDEN, J.; PARKIN, R. The challenges of COVID-19 for community pharmacists and opportunities for the future. **Irish Journal of Psychological Medicine**, v. 37, ed. 3, p. 198-203, 2020.

HOSSAIN, M. M.; SULTANA, A.; PUROHIT, N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. **Epidemiology and Health**, v. 42, p. 1-11, 2020.

LIMA, C. K. T.; CARVALHO, P. M. M.; LIMA, I. A. S.; NUNES, J. A. V. O.; SARAIVA, J. S.; SOUZA, R. I.; SILVA, C. G. L.; ROLIM NETO, M. L. The emotional impact of coronavirus 2019-Ncov (New Coronavirus Disease). **Psychiatry Research**, v. 287, p. 1-2, 2020a.

LIMA, K. M. S. V.; SILVA, K. L.; TESSER, C. D. Práticas integrativas e complementares e relação com promoção da saúde: experiência de um serviço municipal de saúde. **Interface Comunicação Saúde Educação**, v. 18, n. 49, p. 973-984, 2014.

LIMA, S. O.; DA SILVA, M. A.; SANTOS, M. L.D.; MOURA, A. M. M.; SALES, L. G. D.; DE MENEZES, L. H. S.; NASCIMENTO, G. H. B.; OLIVEIRA, C. C. DA C.; REIS, F. P.; DE JESUS, C. V. F. Impactos no comportamento e na saúde mental de grupos vulneráveis em época de enfrentamento da infecção COVID-19: revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 46, ed. 4006, p. 1-8, 2020b.

LOPES, C. S. Como está a saúde mental dos brasileiros? A importância das coortes de nascimento para melhor compreensão do problema. Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil. **Caderno Saúde Pública**, v. 36, n. 2, p. 1-4, 2020.

LUCCHETTA, R. C.; MASTROIANNI, P. C. Intervenções farmacêuticas na atenção à saúde mental: uma revisão. **Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada**, v. 33, n. 2, p. 165-169, 2012.

MAGAN, D.; YADAV, R. K. Neural mechanism of attention control in long-term preksha meditation. **Medical Hypotheses**, v. 143, p. 1-5, 2020.

MENDES, T. C.; LIMA, C.; FERNANDES, B. H. M.; LEITE, C. V.; GONÇALVES, D. S.; SILVA, J. S. B.; NEVES, E. C. R.; SOUTO, L. R.; ELIAS, L. L. O.; MEDEIROS, M. M. T. L. Impacto psicológico e fatores associados à pandemia da COVID-19 e ao distanciamento social em Minas Gerais, Brasil: Estudo transversal. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 8, p. 1-12, 2021.

NASCIMENTO, J. C. P.; DOS SANTOS, K. V. G.; DANTAS, J. K. S.; DANTAS, D. V.; DANTAS, R. A. N. Terapias não farmacológicas no tratamento de transtorno do estresse pós-traumático em emergencistas: revisão de escopo. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 55, ed. 3724, p. 1-11, 2021.

NERI, J. V. D.; TESTON, A. P. M.; DE MEDEIROS, A. D. C. Uso de ansiolíticos e antidepressivos por acadêmicos da área da saúde: uma revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 75673-75686, 2020.

OLIVEIRA, F. P.; LIMA, M. R. S.; FARIAS, F. L. R. Terapias integrativas e complementares em situações emocionais na pandemia do COVID-19. **Revista Interdisciplinar**, v. 13, n. 1, p. 1-8, 2020.

OPAS. OMS. Histórico da pandemia de COVID-19. 2020. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>>. Acesso em: 05 mar. 2021.

ORNELL, F.; SCHUCH, J. B.; SORDI, A. O.; KESSLER, F. H. P. “Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies. **Brazilian Psychiatric Association**, v. 42, pag. 232-235, 2020.

PEREIRA, M. D; DE OLIVEIRA, L. C; COSTA, C. F. T; BEZERRA, C. M. O; PEREIRA, M. D; DOS SANTOS, C. K. A. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Revista Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. 1-29, 2020.

ROSA, A. L.; MIRANDA, A.V. S. O Yoga como prática integrativa na promoção de saúde mental: uma ferramenta ética para o cuidado de si. **Rizoma**, v. 1, n. 2, p. 178-190, 2017.

RUBIN, G. J.; WESSELY, S. The psychological effects of quarantining a city. **THE BMJ**, v. 368, n. 313, p. 1-2, 2020.

RUFINO, S.; LEITE, R. S.; FRESCHI, L.; VENTURELLI, V. K.; DE OLIVEIRA, E. S.; MASTROROCCO FILHO, D. A. M. Aspectos gerais, sintomas e diagnóstico da depressão. **Revista Saúde em Foco**, ed. 10, p. 837-843, 2018.

SANTOS, G. B.V; ALVES, M. C. G. P; GOLDBAUM, M; CESAR, C. L. G; GIANINI, R. J. Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em moradores da área urbana de São Paulo, Brasil. **Caderno Saúde Pública**, v. 35, n. 11, p. 1-10, 2019.

SCHAEFER, L. S.; LOBO, B. O. M.; KRISTENSEN, C. H. Transtorno de estresse pós-traumático decorrente de acidente de trabalho: implicações psicológicas, socioeconômicas e jurídicas. **Estudos de Psicologia**, v. 17, n. 2, p. 329-336, 2012.

SILVA, S. N.; LIMA, M. G. Assistência Farmacêutica na Saúde Mental: um diagnóstico dos Centros de Atenção Psicossocial. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 6, p. 2025-2036, 2017.

SILVA, R. C. L.; SIQUEIRA, D. D. B.; SILVA, L. M.; SILVA, M. A. F.; SILVA, R. B. G. O.; SILVA, T. C. S.; ALVES, I. A. B. S.; SILVA, J. L. O papel das Práticas Integrativas na Saúde Mental no contexto da pandemia da COVID-19. *In*: ONDAERA, A. K.; DAMASCENO, A. R. P.; DO CARMO, B. O.; LEÃO, D. M. Q. C.; FIGUEIREDO, E. P. R.; LIMA, L. G. B.; SILVA, L. M.; CAVALCANTE, L. E. C.; BARROS, L. F. C.; CONOPCA, P. O.; PINA, S. G. (org.). **COVID-19 sob o olhar das especialidades médicas**, ed. 1, vol. 1, p.147-157. Irati: Pasteur, 2021. Disponível em:

<<http://editorapasteur.com.br/publicacoes/covid-19-sob-olhar-das-especialidades-medicas/Livro%20Covid%20sob%20o%20olhar%20das%20especialidades%20medicas.pdf>>. Acesso em: 16 ago. 2021.

SIMÕES, J. A. R.; MADANELO, I.; MENDES, T. Declaração de Deli: Alma-Ata revisitada. Tradução portuguesa. **Revista Portuguesa De Medicina Geral e Familiar**, v. 34, n. 5, p. 339–340, 2018.

SOARES, R. X.; SOUSA, M. N. A.; ARAÚJO FILHO, J. L. S.; MARIANO, N. N. S.; EGYPTO, I. A. S. Dor em neonatos: avaliações e intervenções farmacológicas e não farmacológicas. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 18, n. 1, p. 128-134, 2019.

SOARES, W. D.; CACHOEIRA, B. T.; MATOS, H. C. G. Depressão, ansiedade e uso de medicamentos em acadêmicos de psicologia. **Revista UNINGÁ Review**, v. 36, p. 1-7, 2021.

SBAC. CFF. Plano de Resposta à COVID-19 para Laboratórios de Análises Clínicas, Sociedade Brasileira de Análises Clínicas (SBAC). Conselho Federal de Farmácia (CFF), COVID-19. Informes Técnicos. 2020. Disponível em: <<https://www.sbac.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Corona-CFF-SBAC.pdf>>. Acesso em: 20 de jan. 2021.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

SOUZA, N. V. D. D. O.; CARVALHO, E. C.; SOARES, S. S. S.; VARELLA, T. C. M. Y.; PEREIRA, S. R. M.; ANDRADE, K. B. S. D. Trabalho de enfermagem na pandemia da covid-19 e repercussões para a saúde mental dos trabalhadores. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 42, p. 1-6, 2021.

SOUZA, D. O. A pandemia de COVID-19 para além das Ciências da Saúde: reflexões sobre sua determinação social. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, ed.1, pag. 469-2477, 2020.

TALEVI, D.; SOCCI, V.; CARAI, M.; CARNAGHI, G.; FALERI, S.; TREBBI, E.; DI BERNARDO, A.; CAPELLI, F.; PACITTI, F. Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. **Rivista di Psichiatria**, v. 55, n. 3, p. 137-144, 2021.

TAYLOR, S. The psychology of pandemics: preparing for the next global outbreak of infectious disease. Reino Unido. **Cambridge Scholars Publishing**, 2019. Disponível em: <<https://www.cambridgescholars.com/resources/pdfs/978-1-5275-3959-4-sample.pdf>>. Acesso em: 20 jun. 2021.

TESSER, C. D.; SANTOS, M. C. A method for the implementation and promotion of access to comprehensive and complementary primary healthcare practices. **Ciência Saúde Coletiva**, v. 17, n. 11, p. 3011, 2012.

TRITANY, R. F. Serviços Farmacêuticos no Enfrentamento à COVID-19: Uma Revisão Integrativa da Literatura. **Revista Saúde em Redes**, v. 6, n. 2, pag. 7-24, 2020.

VIAPIANA, V. N.; GOMES, R. M.; DE ALBUQUERQUE, G. S. C. Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença. **Revista Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 42, n. 4, p. 175-186, 2018.

WAN, Y.; SHANG, J.; GRAHAM, R.; BARIC, R. S. et al. Receptor Recognition by the Novel Coronavirus from Wuhan: an Analysis Based on Decade-Long Structural Studies of SARS Coronavirus. **Journal of Virology**, v. 94, n. 7, 2020.

WHO, World Health Organization. (2018, March 30). Mental health: strengthening our response. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mentalhealth-strengthening-our-response>>. Acesso em: jan. 2021.

WHO | Coronavirus disease (COVID-2019) R&D. WHO, mar., 2020. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200322-sitrep-62-covid-19.pdf?sfvrsn=755c76cd_2>. Acesso em: 16 jun. 2021.

ZANELLA, C. G; AGUIAR, P. M; STORPIRTIS, S. Atuação do farmacêutico na dispensação de medicamentos em Centros de Atenção Psicossocial Adulto no município de São Paulo, SP, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, ed. 2, p. 325-332, 2015.

REFERÊNCIAS IMAGENS

SBAC. **COVID-19**. 2020. Disponível em: <<https://www.sbac.org.br/blog/2020/04/06/covid-19/>>. Acesso em: 15 jun. 2021.

BRASIL. Secretaria de Saúde do município de Ilhota. **Coronavírus – COVID-19**. Disponível em: <<https://www.ilhota.sc.gov.br/cms/pagina/ver/codMapaItem/144332>>. Acesso em: 15 de jun. 2021.

TERRA. Conheça os benefícios da acupuntura para a saúde mental. Disponível em: <<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/conheca-os-beneficios-da-acupuntura-para-a-saude-mental,8214f0be0c88ec302df35e433ba792a9vc87s517.html>>. Acesso em: 03 de ago. 2021.

VEJA SAÚDE. Meditação ajuda a manter a saúde mental em tempos de coronavírus. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/meditacao-ajuda-a-manter-a-saude-mental-em-tempos-de-coronavirus/>>. Acesso em: 10 de ago. 2021.

VITTUDE BLOG. Como yoga contribui para sua saúde mental? Disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/yoga-saude-mental/>>. Acesso em: 10 de ago. 2021.