

**SAÚDE MENTAL PÓS-PANDEMIA, NEUROCIÊNCIAS E ANSIEDADE**POR TALYTA RODRIGUEZ DORATIOTTO FURIA<sup>1</sup>**RESUMO**

Após passarmos por um período de sofrimento, angústia e muitas perdas por conta de uma pandemia que nos pegou desprevenidos, tivemos que nos aprimorar e deixar de lado algumas diferenças, porém com o passar do tempo nos restou alguns questionamentos em relação a neurociência e sobre as novas tecnologias relacionadas a Saúde Mental.

Qual a relação entre saúde mental pós-pandemia, neurociências e ansiedade? Por mais únicos que sejamos como indivíduos, por todas as nossas diferenças, por todas as situações que passamos, todos nós compartilhamos de uma estrutura biológica que funciona de forma semelhante e ao mesmo tempo diferente, cada indivíduo é único.

Nesse artigo trago um pouco sobre esse processo difícil que estamos passando nesse momento e como lidar com nossa crise de Ansiedade junto a Neurociência, e a melhor forma de cuidar.

**Palavras-chave:** Neurociência, Pós-Pandemia, Ansiedade, Saúde Mental

**ABSTRACT**

After going through a period of suffering, anguish and many losses due to a pandemic that caught us off guard, we had to improve ourselves and put aside some differences, however, as time went by, we were left with some questions regarding neuroscience and the new technologies related to Mental Health.

What is the relationship between post-pandemic mental health, neurosciences and anxiety? No matter how unique we are as individuals, for all our differences, for all the situations we go through, we all share a biological structure that works in a similar and at the same time different way, each individual is unique.

In this article I bring a little about this difficult process that we are going through at the moment and how to deal with our Anxiety crisis with Neuroscience, and the best way to care.

**Keywords:** Neuroscience, Post-Pandemic, Anxiety, Mental Health

---

<sup>1</sup>Médica pela Faculdade de Medicina da Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES-SANTA CASA DE SANTOS). Pós graduação em Psiquiatria pela faculdade Gaúcha. Mestranda em Ciências Criminológico-Forenses-UCES-Argentina.

## 1 INTRODUÇÃO.

Após passarmos por um período de sofrimento, angústia e muitas percas por conta de uma pandemia que nos pegou desprevenidos, tivemos que nos aprimorar e deixar de lado algumas diferenças, porém com o passar do tempo nos restou alguns questionamento em relação a neurociência e sobre as novas tecnologias relacionadas a Saúde Mental.

Diante disso nos colocamos frente a alguns questionamentos importantes, e pensamentos sobre toda essa situação que passamos e para onde ela vai nos levar.

Qual a relação entre saúde mental pós-pandemia, neurociências e ansiedade? Por mais únicos que sejamos como indivíduos, por todas as nossas diferenças, por todas as situações que passamos, todos nós compartilhamos de uma estrutura biológica que funciona de forma semelhante e ao mesmo tempo diferente, cada indivíduo é único.

Nossa saúde física e mental depende diretamente do bom funcionamento dessa “máquina biológica” (cérebro-corpo).

## 2 ADOECIMENTO MENTAL.

Falar de adoecimento mental é falar sobre o sistema operacional de nossas emoções que, por sua vez, se relaciona diretamente com nosso comportamento, diretamente a forma como agimos e a forma como nos portamos frente as situações de nossas vidas, pois temos pensamentos e sentimentos.

Podemos dizer que ao longo da história da psiquiatria, o pêndulo tem oscilado entre dois extremos, o organicismo e o mentalismo. Na segunda metade do século XIX, a posição organicista, corporificada na figura do eminente psiquiatra alemão Emil Kraepelin, predominava. Buscava-se, com afinco, encontrar lesões cerebrais macroscópicas e microscópicas que pudessem explicar as doenças mentais, segundo modelo estritamente médico. Dispensava-se, portanto, a psicologia; era a psiquiatria "desalmada". Temos de reconhecer que alguns sucessos podem ser computados a essa era; por exemplo, a descoberta do substrato neural da psicose sífilítica. Porém as joias da coroa da psiquiatria — os transtornos afetivos e de ansiedade — permaneceram um mistério, e após a pandemia esse mistério permanece, e os sintomas de ansiedade vem crescendo cada vez mais dentro da nossa população como um todo.

Com isso nos colocamos a pensar em qual situação estamos vivendo, estamos condenados a oscilar entre os extremos, de uma vida ansiosa pós pandemia, ou há alguma oportunidade para o equilíbrio?

Como ponto de partida, de acordo com Karl Jasper (2003), que, além de psiquiatra, foi também filósofo. Diante do aparente dilema, ele defendeu a tese de que há dois tipos de conhecimento, tipificados pelos termos *Erklären* e *Verstehen*, que em alemão querem dizer explicar e compreender, respectivamente. O primeiro é obtido pelo método das ciências naturais, exigindo distanciamento afetivo e objetividade por parte do observador. É genérico, público e pode ser validado pela observação sistemática e, sobretudo, pelo teste experimental. O segundo exige empatia, é subjetivo, pessoal e busca significado. Segundo Jasper, a psiquiatria é uma ave que precisa dessas duas asas para voar.

A compreensão dos processos de formação dos transtornos mentais vem se mostrando desafiadora desde a fundação do campo psiquiátrico. A busca por determinantes somáticos, que pudessem caracterizar em termos biológicos tais fenômenos, conferindo legitimidade não somente às categorias patológicas, mas consequentemente à própria psiquiatria, esteve presente como objetivo em diversos momentos da história da disciplina. O esclarecimento da etiologia dos transtornos mentais seria, idealmente, uma etapa fundamental para a elaboração de práticas diagnósticas, terapêuticas e preventivas mais eficazes. No entanto, a despeito dos esforços empreendidos, das diversas teses elaboradas e das disputas que mobilizam o campo, seguimos conhecendo muito pouco sobre os caminhos que conduzem à formação das doenças.

Sendo assim, uma questão social pode impactar diretamente na saúde, assim como um problema de saúde pode impactar no comportamento, no emocional e, por consequência, na atuação social do indivíduo. Logo, um cérebro adoecido não aprende da mesma forma que um cérebro saudável, causando mais sensação de ansiedade e dificuldade na realização de algumas tarefas.

Nunca se falou tanto em saúde mental, principalmente depois da época mais crítica da pandemia, que foi entre 2019 e 2022.

Ficamos praticamente isolados por dois anos, mudamos a rotina da noite para o dia, tivemos que nos adaptar a uma vida totalmente remota, perdemos amigos, familiares e conhecidos para a Covid-19, entramos em luto coletivo, a economia esmoreceu, muitos perderam o emprego e, com tudo isso, a ansiedade e o medo se instalaram coletivamente.

Mas, o que tudo isso tem a ver com neurociências e as crises de ansiedade?

As neurociências já mapearam o mecanismo neurobiológico do estresse e, de acordo com as pesquisas, quando sofremos um forte impacto ou pressão emocional que gera altos níveis de estresse, nosso sistema pode sucumbir.

A equação é fácil de entender: estresse alto = excesso de cortisol em nossa corrente sanguínea = propensão para adoecimento físico como hipertensão e mental, como depressão e ansiedade.

Uma vez estressado, pelo motivo que for, regiões do sistema emocional (conhecido por sistema límbico) nos deixam em constante estado de alerta, o que faz com que o foco do cérebro se volte para tentar resolver o “iminente perigo”, de acordo com Carla Andreoli (2021).

Isso faz com que o cérebro “avise” o corpo de que precisamos nos proteger. Sendo assim, para que possamos ter atenção suficiente para fugir do perigo, energia adequada para correr ou força suficiente para lutar, algumas glândulas de nosso corpo lançam em nossa corrente sanguínea cortisol, adrenalina e noradrenalina, levando nosso corpo a mudar seu estado de relaxamento para estado de alerta.

Nesse contexto, as neurociências ocupariam um papel central no campo da saúde mental, como fonte de conhecimento válido, científico e objetivo, capaz de revelar os nexos causais que conduzem à formação dos transtornos mentais. As pesquisas em neurociências tinham como um de seus principais

objetivos encontrar a determinação biológica dos mais variados fenômenos, entre os quais, os transtornos mentais incluindo a ansiedade. Segue-se a isso um período de intenso de investigações sobre a genética dos transtornos mentais, que buscavam identificar o gene responsável por cada transtorno e sobre o funcionamento cerebral, buscando correlacioná-lo a sinais e sintomas de doenças, por isso nesse aspecto a neurociência vem tomando frente de estudo as crises de ansiedade pós-pandemia.

## **2.1 O CEREBRO EM DESENVOLVIMENTO.**

No campo neurocientífico, a noção de epigenética está atrelada às noções de neurodesenvolvimento e plasticidade cerebral. Diferentemente da caracterização do cérebro como um processador de informações isolado, oriunda das ciências cognitivas, o modelo atual aponta para a multiplicidade de conexões e a indeterminação subjacente aos processos de desenvolvimento e funcionamento cerebral. Nesse contexto, os transtornos mentais - definidos como transtornos do neurodesenvolvimento - são entendidos como o estado final de uma série de processos anormais de desenvolvimento do cérebro, que tem início anos antes do estabelecimento da patologia propriamente dita. Tais processos, presentes em momentos cruciais do desenvolvimento do indivíduo, conduziram a modificações funcionais, como déficits cognitivos, alterações comportamentais, dificuldades de aprendizagem, entre outros, que contribuem para o aumento da vulnerabilidade à doença e indicam a possibilidade de seu aparecimento futuro.

O entendimento dos transtornos mentais como transtornos do neurodesenvolvimento vem sendo valorizado como forma de explicar o caráter crônico e progressivo das patologias mentais. Uma vez que os transtornos psiquiátricos, em sua maioria, se desenvolvem lentamente e, uma vez instalados, frequentemente têm um curso duradouro e incapacitante, caracterizando-se como doenças crônicas, o conceito de desenvolvimento seria especialmente útil para compreendê-los, se pensarmos que na pandemia muitas famílias perderam seus entes queridos, sofreram, passaram por momentos de tensão e muita angústia e que muitas pessoas já sofriam por alguns transtorno mental, esses sintomas de ansiedade com esse processo, e estamos em um efeito cascata, a tendência é piorar conforme os anos vão passando.

Em tese geral no campo considera que a vulnerabilidade aos transtornos psiquiátricos surge a partir da exposição a fatores ambientais durante períodos críticos de desenvolvimento do cérebro.

Os desafios sugerem que os efeitos biológicos que as experiências adversas mais precoces causam no organismo, e explicar de que forma tais efeitos acabam por conduzir às diferenças de vulnerabilidade à doença em períodos posteriores da vida, Koenin (2011) faz algumas citações referentes a essa situação.

### **2.1.1 EFEITOS DA ANSIEDADE NO POS-PANDEMIA.**

Acontece que, se nos sentimos ansiosos, inseguros, com medo do que pode acontecer, seja esse medo real (estar com uma arma apontada para a cabeça) ou imaginário (medo de morrer de covid mesmo sem estar com a doença, por exemplo), o sistema dispara da mesma forma.

Isso significa que, se passamos por momentos de muita tensão por muito tempo, deixamos nosso sistema de alerta acionado e é aí que mora o perigo, pois, assim como um motor ligado 24h pode fundir, o sistema de alerta ligado por mais tempo do que deveria poder nesse caso prejudicar nossa saúde. O cortisol é o hormônio do estresse, que é responsável por nos ajudar a focar a atenção e reter energia para resolver um problema. Mas, caso nosso corpo libere mais cortisol do que consegue metabolizar, isso passa a ser nocivo para nós.

Nada em excesso ou em falta faz bem para nossa mente ou corpo: sal em excesso pode afetar os rins, álcool em excesso pode afetar o fígado e cortisol em excesso pode afetar o cérebro. O importante é sempre o equilíbrio. Sendo assim, o excesso de cortisol pode, com o tempo, prejudicar nossa memória, uma vez que ele começa a “destruir” as células nervosas do hipocampo, uma região central do sistema límbico que gerencia nossas memórias conscientes.

E sem memória não há aprendizado. Se o cérebro não é capaz de registrar as informações que são importantes, não é possível consolidar o aprendizado. Somos quem somos, porque temos memória, já diria Ivan Izquierdo (2004). Além disso, o estresse em excesso pode levar a alterações no sono e sono alterado, além de adoecer, pode influenciar negativamente o rendimento acadêmico uma vez que as neurociências já provaram que o sono é um elemento primordial na manutenção da saúde, do bem-estar e do aprendizado. A memória, assim como a atenção, também está ligada ao sono, como coloca Chedid (2017); dormir pouco reduz a capacidade de manter a atenção em uma tarefa, afetando o desempenho escolar; dificulta a realização de atividades cognitivas; aumenta a sonolência diurna; e altera o humor.

Sempre que você começar um novo parágrafo aparecerá uma barra de tarefas especial para você adicionar ilustrações. Após adicionadas, as ilustrações serão enumeradas, enviadas para a lista e paginadas automaticamente. Sempre que você parar de digitar aparecerá uma pequena barra de tarefas para você adicionar uma referência na citação, assim você poderá se certificar que todo conteúdo citado no trabalho foi adicionado na lista de referências.

### **3 CONCLUSÃO**

A produção contemporânea do conhecimento biomédico vem promovendo o redirecionamento das principais hipóteses investigadas e a alteração dos modelos etiológicos adotados na explicação das doenças. As primeiras hipóteses investigadas, baseadas no determinismo biológico direto passam, gradativamente, a ser substituídas por hipóteses mais complexas sobre a formação das doenças. Com exceção da investigação das patologias genéticas simples, que são determinadas por alterações exclusivas em um único gene, as pesquisas baseadas no modelo científico do mecanicismo biológico não trouxeram os resultados empíricos esperados.

Na investigação da determinação biológica dos transtornos, como vimos, as pesquisas da chamada psiquiatria biológica localizam como núcleos de explicação da doença dois elementos fundamentais: a herança genética e o funcionamento cerebral. Entretanto, não obstante a manutenção da centralidade da herança genética e do funcionamento cerebral, um terceiro elemento vem sendo retomado e volta a compor a trajetória patológica, desempenhando um papel importante nos caminhos que conduzem à formação da doença. O ambiente, que em outros momentos do conhecimento psiquiátrico foi alçado à origem da causalidade da doença, e que no projeto neurocientífico original seria considerado menos relevante, volta a despertar interesse e a aparecer com relativo destaque nas pesquisas em genética psiquiátrica e desenvolvimento neuronal.

Por isso podemos dizer que a pandemia teve um impacto muito grande a população, causando ainda mais ansiedade, não somente pelos fatores atuais e sim pelos fatores epigenéticos que já estavam no gene dessa pessoa, a pandemia foi um dos fatores que desencadeou os principais sintomas, dentre eles a ansiedade.

## REFERÊNCIAS

ANDREOLI, Carla. **Mecanismo do estresse**. Unicamp. 2021. Disponível em: <https://www.fef.unicamp.br/fef/qvaf/mecanismo-do-estresse>. Acesso em: 10 out. 2023.

BADARÓ, A. F. B. **Transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e pandemia por Covid-19**, v. 1, f. 36 a 51. 84 p.

CHEDDID, Katia. **Sono e aprendizagem: o que diz a neurociências**. 1 ed. São Paulo, 2017. Disponível em: <https://site.geekie.com.br/sobre-a-geekie/> >. Acesso em: 5 set. 2023.

G, Nielsen. **COVID-19: tracking the impact 2020**. New York: The Nielsen Company. New York, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.0081-1750.2004.00152.x>. Acesso em: 3 out. 2023.

JOCA, Samia. Estresse, depressão e hipocampo. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 25, n. 2. 46 a 51 p, 2003.

KOENEN, Galea, Uddin. **Epigenetic** : The urban environment and mental disorders, v. 3, f. 40 a 63. 2011. 251 p.

MARGIS, Regina. **Relação entre estressores**. 1 ed. Rio Grande do Sul, f. 65 a 82, 2003. (Psiquiatria).

MOURA, T. S e F.V. Ansiedade em quarentena: **Revista Brasileira de Linguística Aplicada**, v. 1, p. 1161-1191., 2021.

World Health Organization. **Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak Geneva**. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Acesso em: 28 set. 2023.