

MECANISMOS FISIOLÓGICOS DA DEPRESSÃO E A CORRELAÇÃO COM OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

PHYSIOLOGICAL MECHANISMS OF DEPRESSION AND CORRELATION WITH IMPACTS ON MENTAL HEALTH DURING THE COVID-19 PANDEMIC

LIMA, Karina Oliveira de¹; RECHE, Lauren Letícia²;

Professor Mestre Carlos Antônio Gouveia do Curso de Biomedicina da Universidade São Francisco;

karina.lima@mail.usf.edu.br

lauren.reche@mail.usf.edu.br

RESUMO. A depressão é considerada um transtorno de estado depressivo, altamente incapacitante e que teve incidência acelerada no cenário pandêmico acometendo milhões de pessoas em todo o mundo. A pesquisa objetiva demonstrar diversos aspectos da doença, mental, físico e metabólico, a interação desses mecanismos frente aos desafios individuais e sociais impostos pela pandemia da covid-19 e os impactos gerados na saúde mental. O método utilizado é o de levantamento e revisão bibliográfica, tendo como base de dados as plataformas Pubmed, Scielo, Google Acadêmico, Periódicos Capes, Biblioteca Virtual em Saúde e sites governamentais, considerando artigos compreendidos nos últimos dez anos. A partir do estudo realizado, a atenção e o cuidado ao indivíduo depressivo reafirma-se de extrema importância para que se proporcione o bem-estar próprio e social, para que assim, sejam reduzidos os efeitos negativos decorrentes da incapacitação ou desequilíbrio gerados correlacionados à pandemia.

Palavras-chave: depressão; mecanismos fisiológicos; saúde mental; covid-19.

ABSTRACT. Depression is considered a depressive state disorder, highly disabling and which had an accelerated incidence in the pandemic scenario, affecting millions of people around the world. The research aims to demonstrate different aspects of the disease, mental, physical and metabolic, the interaction of these mechanisms in the face of the individual and social challenges imposed by the covid-19 pandemic and the impacts generated on mental health. The method used is a bibliographic survey and review, using the Pubmed, Scielo, Google Scholar, Periódicos Capes and Virtual Health Library platforms as a database, considering articles from the last ten years. Based on the study carried out, attention and care for the depressed individual is reaffirmed to be extremely important in order to provide their own and social well-being, so that the negative effects resulting from the incapacitation or imbalance generated are reduced.

Keywords: depression; physiological mechanisms; mental health; covid-19.

INTRODUÇÃO

A depressão é relatada desde os séculos passados e foi objeto de estudo nos mais diversos campos da psicologia, e nos mais variados períodos da história. Alguns estudiosos, arriscam dizer que sua origem acompanha a do homem, sendo característica inerente à pessoa humana (GOMES et al., 2018). No entanto, o termo depressão passou a ser utilizado somente



a partir do século XIX, e foi aceito e adotado pela nosologia¹, como substituto da expressão melancolia. Essa distinção permitiu grandes avanços na psicologia e na ciência, especialmente na França, buscando estabelecer relações entre o corpo e a mente, a fim de explicar as doenças psicossomáticas. Na década de 1970, farmacologistas russos propuseram a ideia de que baixos níveis de serotonina em regiões específicas do cérebro poderiam favorecer às reações bioquímicas da depressão e, que mecanismos fisiopatológicos estavam cientificamente envolvidos no diagnóstico (LOPES et al., 2018).

Considerada como uma das condições que mais levam indivíduos à incapacidade, a depressão afeta desde as atividades rotineiras até a laboral, reproduzindo seus efeitos nas mais diversas esferas da vida. Devido à grande oscilação entre sintomas, características e condicionantes que levam ao desenvolvimento do quadro, ainda hoje, há dificuldade para estabelecer o diagnóstico. Atualmente, centenas de milhões de pessoas, em faixas etárias variáveis, em sua maior parte mulheres e jovens, são acometidos por esse transtorno e, anualmente, muitos desses casos têm como desfecho o suicídio (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022).

A etiologia relacionada à depressão permanece indeterminada, mas muitos são os fatores associados a esses quadros. Dentre estes, destaca-se a falta de prazer em realizar atividades rotineiras que antes eram aprazíveis, assim como, a letargia, a apatia, a baixa autoestima e a ansiedade. No entanto, outros sintomas, muitas vezes não observados como disfunções endócrinas, metabólicas e inflamatórias, também estabelecem relação e podem estar presentes nos indivíduos depressivos. Outros sintomas somáticos, ainda podem ser tratados sem a devida importância pelos indivíduos portadores, como alterações de apetite e perturbações do sono (PAZ, 2021).

Em relação aos mecanismos fisiológicos envolvidos, a diminuição dos níveis de monoaminas, também conhecidas como catecolaminas, como os neurotransmissores serotonina, dopamina e noradrenalina estão relacionadas às alterações de humor em indivíduos depressivos, no entanto, em pessoas saudáveis a redução destas não ocorre (SOUZA, 2015). A teoria monoaminérgica, apesar de suas lacunas existentes, foi por muitos anos, a base para o tratamento com antidepressivos, que atuam com a finalidade de elevar os níveis de transmissão das monoaminas nas fendas sinápticas. Também, o papel da serotonina, neurotransmissor, estabelece forte relação com as reações químicas que ocorrem no sistema nervoso central (CARNEIRO, 2017).

Os fatores associados à genética são inegáveis quando analisada a etiologia da depressão. Pesquisas realizadas reforçam esse aspecto apontando, por exemplo, que indivíduos gêmeos têm maior predisposição a apresentarem estado emocional negativo quando diante de situações estressoras compartilhadas, e que apesar da existência da influência do meio, a perspectiva sobre o ponto de vista genético se mostra um fator relevante. Fatores externos, como traumas vivenciados na infância, eventos de grande estresse, doenças, entre outros agentes também são situações que desencadeiam sintomas depressivos, seja no momento presente ou precedendo-os (FEITOSA, 2014).

Em muitos casos, não tratados, crônicos ou persistentes, a ideação suicida se faz presente. O indivíduo, desenvolve um quadro mental de incapacidade, inferioridade e culpa que podem levá-lo a tirar a própria vida. Não existe uma faixa etária específica para que o transtorno se desenvolva, embora estudos mostrem que jovens com idade acerca dos 20 anos, principalmente do sexo feminino, apresentam maior incidência do quadro de transtorno depressivo maior, seguidos dos indivíduos na fase senil. É importante ressaltar que os casos

¹ Área da medicina dedicada ao estudo das doenças.



crônicos, podem ser acompanhados de transtornos de comportamento e personalidade, como o transtorno bipolar (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION DSM-5, 2014).

Conforme relata, Moura (et al., 2022) o mundo enfrentou, recentemente, um grande e inesperado desafio, a pandemia da COVID-19 causada pelo coronavírus (SARS-CoV-2), que de maneira repentina se espalhou e contribuiu para um cenário global de caos na saúde. Com o intuito de tentar desacelerar a disseminação, alguns países decretaram o distanciamento e isolamento social, mas a atitude que era em prol do cuidado à vida, acabou ganhando dimensões negativas no dia a dia de muitas pessoas. Se por um lado, a proteção imunológica era precavida, por outro, a saúde mental foi reduzida acarretando no surgimento de distúrbios e agravamento de transtornos psicológicos.

No Brasil, em 2015, pesquisadores e técnicos de um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) elaboraram um procedimento denominado Protocolo de Diagnóstico da Depressão em Adulto (PDDA), que tem como finalidade estabelecer uma métrica através de indicadores passíveis de observação e mensuráveis. Inicialmente, o protocolo se mostrou operacional e viável a ser aplicado nos serviços de saúde mental, possibilitando o detalhamento da classificação dos transtornos e permitindo um diagnóstico mais rápido. No entanto, reforça que estudos futuros são de extrema importância para que se mantenha a validação acerca da sensibilidade e especificidade dos transtornos depressivos (CAMPOS et al., 2017). Ainda assim, até o momento, as medidas adotadas pelo protocolo se fortalecem com base em outros estudos relacionados à saúde mental (CAMPOS et al., 2022).

Atualmente, o tratamento mais comum do transtorno depressivo maior (TDM) é com o uso de antidepressivos, no entanto, uma considerável parcela da população tratada pode não se adaptar ou utilizá-los de maneira inadequada, resultando na ineficácia do tratamento ou até mesmo, no agravamento do transtorno. A fase de adaptação pode levar em média, alguns meses, até que organismo responda, e a intensidade da resposta apresenta variações de uma pessoa para outra. Quando o tratamento ocorre de maneira correta e a remissão persiste, os quadros de recorrência se tornam menores à medida que o tempo decorre, garantindo uma fase estável. Diante disso, se sustém a importância do diagnóstico precoce, do tratamento médico e psicológico, de maneira a enxergar o indivíduo na particularidade do quadro que apresenta (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION DSM-5, 2014).

Perante as perspectivas expostas, este estudo tem como objetivo analisar os mecanismos fisiológicos associados à depressão, a sua etiologia, a evolução correlacionada ao reconhecimento do transtorno, e os impactos na saúde mental dos indivíduos no enfrentamento aos desafios pessoais, familiares e sociais, impostos pela pandemia da COVID-19. Objetiva ainda, demonstrar, com base em dados científicos, a importância da atenção individual e coletiva sobre o quadro depressivo, através da exposição da correlação dos mecanismos fisiológicos e dos processos metabólicos no organismo de indivíduos acometidos pelo transtorno, apresentando os sinais e sintomas característicos. Subsequente a isso, reforçar os impactos decorrentes desses mecanismos, no aspecto da saúde mental durante a pandemia da covid-19, as condicionantes impostas pelo cenário global, as limitações individuais para o enfrentamento e os reflexos psicossociais consecutivos.

METODOLOGIA

Para a fundamentação deste artigo, utilizou-se a metodologia de pesquisa, análise e revisão bibliográfica, sendo empregadas como base produções científicas como artigos, periódicos e trabalhos científicos contidas nas bases de dados Pubmed, Scielo, Google



Acadêmico, Periódicos Capes e Biblioteca Virtual em Saúde. Os artigos referenciados estão compreendidos em um intervalo de 10 anos, entre 2013 e 2023.

Com a finalidade de filtrar os resultados encontrados, foram utilizadas as palavras-chaves: depressão, mecanismos fisiológicos, saúde mental e covid-19. Foram selecionados os artigos que estabeleceram relação com o tema abordado, demonstraram possuir fontes confiáveis e tiveram sua publicação no período dos últimos 10 anos. Dentre os excluídos, estão aqueles que não apresentaram boa fundamentação, fontes duvidosas ou estavam fora do intervalo cronológico anteriormente citado.

Não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa para o presente estudo, tratando-se este, da utilização de dados disponíveis para acesso público e da não utilização de dados pessoais de terceiros possivelmente citados nos artigos científicos.

COVID-19 E A DEPRESSÃO

Em conformidade com o que determina a Associação de Ansiedade e Depressão da América (ADAA), para que seja estabelecido o diagnóstico de transtorno depressivo maior, é necessário que o indivíduo manifeste cinco dos nove sintomas considerados habituais na depressão, como distúrbios, sejam eles, cognitivos, de concentração, do sono, de apetite, ainda, autculpa, dificuldade para tomada de decisão, pensamentos de morte ou suicidas, agitação e fadiga. Esses sintomas devem ser detectados permanentes no período de duas semanas ou por maior período de tempo, de maneira que seja possível a percepção de alteração comportamental quando comparado ao estado de comportamento anterior, e de efeitos prejudiciais às relações familiares, sociais, assim como, no âmbito ocupacional ou educacional (AURÉLIO, et al., 2020).

No contexto pandêmico, veio a público, em dezembro de 2019, o relato de um surto de pneumonia de núcleo desconhecido em Wuhan, na China, e que, os casos da doença infecciosa estavam ligados ao mercado de frutos do mar de Wuhan. O contágio de amostras respiratórias em células epiteliais das vias aéreas humanas foi afirmado, e levou ao reconhecimento de um, até então, desconhecido vírus respiratório cuja análise do genoma mostrou ser um novo coronavírus relacionado ao SARS-CoV, classificado como SARS-CoV-2, sendo um vírus causador da síndrome respiratória aguda grave. A partir disso, o grau de disseminação ganhou escala global e houveram milhares de mortes decorrentes do coronavírus (CIOTTI et al., 2020).

Em março de 2020, houve o reconhecimento do estado de pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS). No Brasil, o primeiro caso foi confirmado em fevereiro e até o final do semestre mais de 1.000.000 de casos já haviam sido confirmados, acompanhados por mais de 50.000 casos de óbitos. Diante da ausência de medidas farmacológicas preventivas, recomendou-se que todos adotassem precauções relativas ao distanciamento e isolamento social, com a finalidade de restringir o contato físico e reduzir a transmissão do vírus da covid-19 (MALTA et al., 2020).

O distanciamento social se mostrou uma medida eficaz na prevenção da covid-19, no entanto, é um fator potencial que reflete no aspecto clínico e comportamental, e pode levar indivíduos ao adoecimento físico e psíquico, dentre eles a depressão. Nesse aspecto contribuiu com o desenvolvimento de sintomas como estresse, ansiedade e medo, perante os múltiplos desafios repentinamente impostos, como o isolamento, a falta de tratamentos e vacinas no período inicial da pandemia, entre outros (BARBOSA, et al., 2021).

Segundo estudos, 40% dos brasileiros foram acometidos por sentimentos de tristeza, depressão e perturbações do sono durante a pandemia, e que mais de 50% apresentaram



quadros de ansiedade e estresse. Nesse aspecto, é importante destacar a prevalência desses sintomas em jovens, mulheres e pessoas com histórico prévio depressivo. Reforça ainda, que a observação de sintomas como tristeza e ansiedade entre pessoas, com ou sem transtornos mentais durante a pandemia, auxiliou como informação norteadora na definição de políticas públicas para este e outros grupos de risco (BARROS et al., 2020).

Perante os surtos de uma doença infecciosa, as reações psicológicas observadas na população desempenham uma função crítica na formação da propagação da doença. Pode-se estabelecer, a ocorrência de sofrimento emocional e desordem social durante e posteriormente esses episódios. Dentre as reações psicológicas identifica-se, comportamentos atípicos, estado emocional abalado e reações defensivas. Uma análise realizada com 1.210 pessoas de 194 cidades da China, entre janeiro e fevereiro de 2020, permitiu descobrir que 54% dos entrevistados classificaram o impacto psicológico do surto de COVID-19 como moderado ou grave. Outros 29% relataram sintomas de ansiedade moderados a graves, e por fim, 17% relataram sintomas depressivos moderados a graves (AN INTERNATIONAL JOURNAL OF MEDICINE, 2020).

A inexistência de um tratamento eficaz e seguro na fase inicial da pandemia, impôs mudanças rápidas nos mais variados setores da sociedade. Os desafios trazidos, não foram somente o distanciamento e isolamento social, mas o temor diante das mortes que ocorriam diariamente, o bombardeamento de informações e o declínio no cenário econômico, passaram a ocupar espaço no dia a dia das pessoas em todo o mundo. Diante disso, foi reconhecido que os impactos gerados pela COVID-19, possuía grande capacidade de levar a um contexto crítico em relação à saúde mental de ampla proporção e que havia uma urgente necessidade de conhecer a forma como a população estava sendo afetada e a sua postura perante as situações atípicas, para assim, promover suporte psicológico adequado para o enfrentamento, a fim de minimizar os danos em grande escala (VALE et al., 2023).

Silva (et al., 2020) percorre dentre os diversos fatores que impactaram o convívio familiar durante a COVID-19. Destes, pode-se citar os debates em torno das opiniões políticas e das organizações de saúde, as questões socioeconômicas, a disseminação de fake news por meio das redes sociais, a mudança no processo de luto e outros, como algumas das adversidades encontradas. Ao passo que algumas famílias atendiam as medidas de saúde recomendadas, outras, seja por necessidade financeira ou por incompreensão do quão grave era a situação de caos instaurada, continuaram a viver normalmente. Pesquisas apontam, que os aspectos socioeconômicos influenciaram fortemente na pandemia, demonstrando altos índices de mortalidade entre pessoas, por exemplo, pretas e pardas, ou, entre aquelas que possuíam menor nível de escolaridade. E, quando somadas essas duas condições, a probabilidade de se tornar vítima fatal se tornava ainda maior.

As crianças e os jovens também sofreram com os efeitos negativos das medidas sanitárias. A repentina passagem para o modelo educacional remoto, a falta de convívio e contato físico, se mostraram grandes problemas a serem transpostos. Mergulhados no ambiente familiar, pais e filhos precisaram se adaptar às novas demandas que surgiam a cada dia. Em contrapartida à aproximação familiar, os casos de estresse foram aparecendo ao decorrer do tempo, não só pela convivência em si, mas pelas exigências institucionais que precisavam ser cumpridas. (SOMMERHALDER et al., 2023). Diversos impactos foram observados na rotina de estudantes universitários, como por exemplo o declínio no desempenho estudantil e o agravamento nos sintomas depressivos junto com confinamento, em especial naqueles infectados. O maior sedentarismo atrelado a diminuição da prática de exercício físico, o período de sono, o desequilíbrio na dieta, entre outros, corroboraram para o aumento dos sintomas depressivos (MARIN et al., 2021).



Os efeitos indesejáveis da pandemia, também foram sentidos pelos trabalhadores em geral. A suscetibilidade quanto à exposição e ao contágio pela coronavírus ou a perda da fonte de renda, foram incertezas que acompanharam uma parcela significativa da população, com destaque para os grupos mais vulneráveis (SANTOS, et al. 2020). Os profissionais da saúde, diretamente expostos, exigiam maior atenção quanto à proteção à saúde. Porém, inúmeros foram os relatos sobre a falta de condições adequadas de trabalho, como a escassez de EPI's para que pudessem executar seus trabalhos com uma maior segurança. Inseridos em uma esfera de mortes diárias e sobrecarga de trabalho, o medo, o estresse e a ansiedade estavam presentes. Esse quadro de instabilidade, levou muitos profissionais a desenvolverem exaustão emocional (Burnout)², dificuldades em relações afetivas e distúrbios de comportamento (VEDOVATO et al., 2021). Relaciona-se a esses aspectos, as perdas econômicas como o declínio de estabelecimentos comerciais e escolas, a rotina prolongada no home office, o desemprego e as preocupações políticas e sociais vivenciadas nas comunidades. (CRUZ et al., 2020)

MECANISMOS FISIOLÓGICOS

Sintetizada a partir do aminoácido triptofano, a serotonina ou 5-hidroxitriptamina (5-HT) é uma molécula encontrada por todo o corpo, podendo ser detectada em grande concentração nas plaquetas circulantes, participando do processo de homeostase. Também são encontradas, em sua maior porcentagem, por volta de 90%, produzidas pelas células intestinais epiteliais especializadas na produção de 5-HT, as células enterocromafins. A serotonina atua como reguladora de diversas funções, entre elas, motoras, cardíacas e imunológicas, dentre outras e, portanto, seu desbalanço está associado a várias patologias (SANTOS, 2016).

O papel da serotonina no transtorno depressivo maior ganhou força a partir da década de 1960, a partir de estudos que revelaram baixos níveis da substância em indivíduos que cometeram suicídio em virtude do quadro depressivo. A partir disso, surgiram os antidepressivos inibidores da recaptação de serotonina, que apresentam como finalidade aumentar a sua concentração na fenda sináptica, estimulando os receptores pós-sinápticos, por meio da inibição seletiva da recaptação nos transportadores de serotonina. Foi então que desenvolveram o antidepressivo fluoxetina, à época conhecido por outro nome, aprovado pelo FDA³ em 1987 e comercializado no ano seguinte, que demonstrou ter potentes efeitos de inibidor seletivo tendo afinidade com a norepinefrina, conhecida também como noradrenalina, o que a difere de outros antidepressivos (HILLHOUSE et al., 2015).

Outro neurotransmissor associado a quadros depressivos é a dopamina, que está fortemente relacionada à motivação e ao controle da falta de energia, sendo produzida pelos neurônios, na substância negra ou região tegmentar anterior do mesencéfalo. Os efeitos de satisfação e recompensa, ocorrem através da ativação pela via dopaminérgica mesolímbica. A sensação de motivação é reforçada por meio da ligação de receptores dopaminérgicos aos receptores de dopamina D1 e D2. Quando ligada ao receptor D1, a dopamina exerce ação excitatória, e ao contrário, quando ligada ao receptor D2, tem atuação inibitória, causando o bloqueio da sinalização entre os neurônios (PAVEI et al., 2023).

² Síndrome de Burnout é um distúrbio emocional caracterizado por exaustão extrema resultante da condição ocupacional.

³ Do inglês “Food and Drug Administration” - Agência de Controle de Alimentos e Medicamentos dos Estados Unidos.



A depressão pode surgir como decorrência de patologias prévias, como a doença de Parkinson, prevalente em indivíduos na fase senil. A explicação fisiológica para o seu desenvolvimento se baseia na sinapse que acontece através de impulsos enviados de uma célula nervosa para outra. A transmissão química é desencadeada a partir do impulso no axônio pré-sináptico, liberando o neurotransmissor no terminal pré-sináptico. Os mediadores químicos são dispensados na fenda sináptica e se ligam a receptores específicos na porção pós-sináptica. Quanto aos sintomas, o estresse, o controle dos movimentos, a regulação de humor, a ansiedade, entre outros, são funções da dopamina (BARRETO et al., 2015).

Estudos demonstram que, os hábitos alimentares também se apresentam como interferentes nos processos depressivos. A comunicação celular possibilitada por meio da transmissão de impulsos realizada pelos neurotransmissores, produzidos através da síntese de aminoácidos específicos como o triptofano, a tirosina e outros, estabelece a conexão entre neurônios. A fonte de obtenção desses aminoácidos pelo organismo é a alimentar, promovida a partir de uma alimentação adequada. Exposto isso, é reconhecido que uma alimentação desequilibrada exerce forte influência na produção de neurotransmissores essenciais para o metabolismo, ocasionando a elevação ou desenvolvimento de sintomas relacionados à doença (SANTOS, 2021).

A microbiota intestinal apresenta-se como hipótese de ser moduladora do processo de desenvolvimento da depressão. Embora a fisiopatologia associada não tenha sido claramente estabelecida, acredita-se que o desequilíbrio da flora intestinal possa desencadear respostas prejudiciais ao indivíduo em decorrência da conexão e transmissão entre o intestino e o cérebro. Essa ideia é reforçada quando observado que, muitas vezes, pessoas acometidas pelo transtorno depressivo apresentam concomitantemente disbiose, caracterizada por oscilações negativas do equilíbrio da flora intestinal (MARTINS, 2023). O intestino estabelece comunicação com o cérebro por meio do sistema nervoso entérico (SNE) por estímulos neurais como o sistema simpático eferente e a circulação sanguínea. A partir dessa relação, sugere-se que a microbiota está ligada ao sistema nervoso, bem como, ao mecanismo imune e à função endócrina (NEVES, et al., 2023).

De acordo com Batista (et al., 2015) indivíduos acometidos por transtornos mentais se exercitam menos devido a característica apática. Relacionada à fisiologia da depressão, a prática de exercícios físicos tem mostrado grandes benefícios, uma vez que se mantém constância na sua realização. Dentre as influências que exerce, está sua atuação no sistema nervoso que é comprovada por estudos, onde revela-se que transtornos mentais e emocionais desencadeiam respostas fisiológicas alterando o funcionamento do organismo. O hábito de realizar regularmente exercícios físicos, melhora a oxigenação para o cérebro, melhora o fluxo sanguíneo, estimula a síntese de neurotransmissores e a sua liberação, entre outros. Esses fatores, por sua vez, levam a ganhos psicofisiológicos como elevação da autoestima, redução da ansiedade e estresse e melhor desempenho cognitivo.

Pesquisas estabelecem também, a correlação entre a depressão e processos inflamatórios apontando que pessoas que sofrem com o transtorno depressivo maior apresentam características pertencentes à respostas inflamatórias. Como exemplos, pode-se expor o aumento da manifestação das citocinas pró-inflamatórias, quimiocinas e moléculas mediadoras, assim como, a elevação de proteínas de fase aguda, como a haptoglobina e a PCR, e até mesmo, uma transcrição de genes e proteínas elevadas e a presença de polimorfismos em genes de citocinas inflamatórias. Decorrente disso, ocorre a diminuição da síntese e disponibilidade de neurotransmissores como a serotonina, dopamina, noradrenalina e glutamato, devido a presença de células inflamatórias no SNC (SANTOS, 2019).



TRATAMENTO

A partir do que discorre Motta (et al., 2017), a depressão deve ser considerada do ponto de vista biológico e psicossocial, a qual resulta em sofrimento físico e psíquico, e gera efeitos negativos no âmbito das interações sociais. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estabeleceu o Plano de Ação Global de Saúde Mental, previsto de 2013 a 2020, que objetiva e fortalece o atendimento à saúde mental nos centros de atenção básica à saúde. Este, visa o atendimento integral do indivíduo, entendendo que os fatores socioculturais devem ser analisados em conjunto com o processo da doença. Portanto, o acompanhamento psicológico é indispensável e se norteia no aspecto clínico ampliado a partir da escuta, utilizando-se de ações educativas a fim de que o paciente construa autonomia através de informações estratégicas, permitindo que ele reconheça seu estado e seja personagem ativo no tratamento.

O diagnóstico da depressão se torna possível por meio do conhecimento do histórico clínico do paciente e da observação de sintomas que se manifestam com determinada intensidade e duração. Sendo o quadro depressivo, por muitas vezes, um efeito secundário a outras doenças, é de extrema necessidade detectar e estabelecer um diagnóstico diferencial de acordo com a realidade de cada indivíduo. Em casos mais leves, o tratamento psicológico apresenta boa responsividade, no entanto, em casos mais graves, o uso de antidepressivos é recomendado a fim de cessar as crises (RUFINO et al., 2018).

Com a pandemia da COVID-19 e as restrições impostas por ela, houve um nítido crescimento de casos de depressão e ansiedade em todo o mundo, apresentando prevalência entre mulheres e jovens. Cerca de 129 milhões de novos casos foram registrados apenas em 2020, sendo esse índice ainda maior nos países mais atingidos. A partir disso, a busca para amenizar esses distúrbios mostrou-se elevada, assim como, a procura por medicamentos antidepressivos, entre estes, a fluoxetina, um dos mais utilizados, exercendo seu efeito através da inibição seletiva da recaptação da serotonina, impedindo a sua remoção da fenda sináptica, local onde normalmente atua, permitindo maior disponibilidade em relação ao tempo e promovendo a estabilidade do humor nos indivíduos (ANDRADE et al., 2022).

Outra classe de antidepressivos também utilizada, refere-se aos inibidores da monoaminoxidase (IMAO), que inibem de forma irreversível a isoenzima MAO-A, encontrada no intestino, encarregada da desaminação da serotonina, noradrenalina e adrenalina, aumentando a disponibilidade dos neurotransmissores nas sinapses neuronais. Há também os antidepressivos tricíclicos (ATC), que agem bloqueando a recaptação da serotonina, aumentando a transmissão serotoninérgica e reduzindo ou inibindo a liberação destas na fenda sináptica. No entanto, os medicamentos pertencentes a essas duas classes tornaram-se uma escolha secundária devido aos seus efeitos adversos, e passaram a ser empregados em casos de insuficiência no tratamento, intolerância a outros antidepressivos ou quadros depressivos resistentes. (OTTONI, 2021).

De acordo com o que expõe, Rosa (et al., 2018), é importante ressaltar que apesar da eficácia que esses medicamentos possuem em relação ao tratamento da depressão, existem vários efeitos adversos atribuídos a eles. Dentre estes, pode-se citar a insônia, tremores, alterações de apetite, entre outros sintomas já associados aos casos e que podem ser agravados. Ainda, possuem contraindicações a pacientes hipertensos, cardiopatas, distúrbios relacionados ao funcionamento cerebral, entre outros, devido às alterações da pressão arterial e do metabolismo pós-sináptico, que ocorre conforme o tipo de neurotransmissor implicado no mecanismo de ação.

Dentre as terapias alternativas à depressão, a homeopatia, apesar de não possuir comprovação científica em relação a ação que exerce, detém inúmeros estudos que expõem a



eficácia e eficiência do tratamento em pacientes depressivos. Em meados de 1790, o médico Samuel Hahnemann, propôs a teoria da lei dos semelhantes que estabelece que, substâncias capazes de causar certas doenças, também são capazes de curá-las. Assim, fundamenta-se no princípio de que a substância empregada no tratamento de uma doença, quando utilizada em um indivíduo saudável, cause sintomas parecidos aos do doente e, portanto, teria a capacidade de estimular o organismo no combate à doença. A formulação desses medicamentos ocorre através da ultra diluição do princípio ativo, administradas em doses mínimas com o objetivo de reduzir a toxicidade e os efeitos colaterais, e proporcionar alívio de sintomas e a cura (LOPES et al., 2019).

A fitoterapia também tem seu papel no tratamento de quadros depressivos, sendo utilizada como terapia alternativa e complementar. Tem como base o uso de plantas medicinais para aplicação terapêutica, com a finalidade de prevenir, tratar e curar doenças. Estudos demonstram que pacientes que fizeram uso desses medicamentos apresentaram menores índices de sintomatologia (CARMO, et al., 2019). Os fitoterápicos, têm se mostrado uma excelente alternativa por proporcionarem maior segurança ao uso, no entanto, é importante ressaltar que alguns podem ter altos níveis de toxicidade, assim como, apresentar interações com outros compostos causando reações adversas (SILVA, et., 2020).

Além dos tratamentos medicamentosos e terapêuticos, muitos são os estudos que demonstram a eficácia da prática de atividades físicas no tratamento de pessoas depressivas exercendo capacidade redutora de sintomas relacionados ao quadro, como alterações de humor, do sono, apetite, entre outros. O amplo acesso, a facilidade de execução e implementação da modalidade terapêutica e o baixo custo, revela uma excelente terapia adicional e alternativa, trazendo diversos resultados positivos alcançados (ANIBAL et al., 2017). Além disso, a redução de alterações negativas e o aumento da liberação adequada de neurotransmissores como a serotonina, provocados pelas atividades físicas, promovem efeitos que atuam em favor do bem-estar e estimulam a comunicação neuronal (GONÇALVES, 2018).

CONCLUSÃO

A partir da pesquisa e elaboração do artigo, é nítida a importância da discussão a respeito da depressão não só no contexto da saúde, mas na perspectiva de enfrentamento social durante e no pós-pandemia. O indivíduo depressivo tem sua rotina fortemente impactada gerando efeitos em todos os campos nos quais ele está inserido, seja no trabalho, na educação, núcleo familiar, entre outros. Assim como, a percepção acerca da depressão sofreu modificações com o decorrer do tempo, espera-se que esta continue evoluindo, visto que, ao passo que a sociedade muda, o indivíduo muda e a sua reação perante o mundo também.

O reconhecimento do transtorno depressivo se reafirma como delicado e complexo, exigindo da atenção primária à saúde a eficiência na detecção e encaminhamento a outros níveis de cuidado, bem como, o diagnóstico e tratamento deve contar com equipes multidisciplinares que integrem, por exemplo, psicólogos, psiquiatras, nutricionistas, entre outros profissionais prestando assim, o suporte devido para cada caso. A pessoa acometida, por sua vez, necessita ser inserida nesse processo, para que ela desenvolva também o autoconhecimento e possa ser sujeito ativo, passível de participação e, para isso, o acompanhamento psicológico se faz uma ferramenta essencial.

Concomitante aos distúrbios mentais, pode-se haver efeitos advindos dos distúrbios físicos e metabólicos. Estes podem ocasionar o desenvolvimento de novas doenças



secundárias à depressão, ou então, estas doenças podem preceder e levar a ela. Em ambos os casos, a situação do indivíduo se torna mais grave, tornando-o ainda mais incapacitado de viver bem em sociedade. Essa combinação de condições patológicas dificulta também o tratamento, muitas vezes prolongando e agravando uma ou outra doença. A administração concomitante de medicamentos para o tratamento também pode ser um fator gerador de efeitos indesejados.

Apesar da evolução no diagnóstico e tratamento, o uso de antidepressivos é amplamente discutido e demonstra divergências entre profissionais e estudiosos do assunto. Devido às diversas reações adversas relacionadas aos antidepressivos, a adoção de práticas alternativas ao tratamento como a homeopatia, fitoterapia, ainda questionadas por muitos, atuam como ferramentas complementares e têm se mostrado promissoras no tratamento e minimização dos efeitos negativos geralmente manifestados, assim como, os benefícios da atividade física como auxiliadora é um fato indiscutível.

A pandemia da covid-19 trouxe à tona todas essas questões somadas a diversos outros fatores adicionais prejudiciais à população a nível global. Vários são os estudos que demonstram a influência do caos social no desequilíbrio físico e mental. A incidência de distúrbios mentais cresceu de forma acelerada e a depressão passou a fazer parte da realidade de muitos, se tornando causa urgente e um problema de importância pública. Perante ao exposto, consideram-se alcançados os objetivos deste estudo a fim de contribuir cientificamente e tornar relevante a atenção ao quadro depressivo.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANDRADE, M., S., RODRIGUES, A., E., S., JUNIOR, O., M., R., GAMA, R., A., OLIVEIRA, R., S., ALHO, R., C. **Estudo do elevado consumo de antidepressivos em consequência da pandemia da Covid-19 no Brasil – Revisão Integrativa**. Research, Society and Development, v. 11, n.13, e187111335271, 2022.

ANIBAL, C., ROMANO, L. H. **Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão**. Revista Saúde em Foco, Ed. nº 9, 2017.

ASSUMPÇÃO, G. L. S.; OLIVEIRA, L. A.; SOUZA, M. F. S. **Depressão e suicídio: uma correlação**. Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas, Vol. 3, n.5. 2018.

AURÉLIO, S., S., SOUZA, F. **Atividade física no combate a incidência de depressão e ansiedade na pandemia do Covid-19: uma revisão de literatura**. Universidade do Sul de Santa Catarina, UNISUL, 2020.

BARBOSA, L., N., F., MELO, M., C., B., CUNHA, M., C., V., ALBUQUERQUE, E., N., COSTA, J., M., SILVA, E., F., F. **Frequência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em brasileiros na pandemia COVID-19**. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil. 2021, v. 21, n. Supl 2, pp. 413-419.



BARRETO, M. A. M.; FERMOSELI, A. F. de O.; MARINHO, A. A.; DE JESUS, C. L. P. F.; DA SILVA, K. K. M. **As consequências da diminuição de dopamina produzida na substância nigra: uma breve reflexão.** Interfaces Científicas - Saúde e Ambiente, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 83–90, 2015.

BARROS, M. B. A., LIMA, M. G., MALTA, D. C., SZWARCOWALD, C. L., AZEVEDO, R. C. S., ROMERO, D., JÚNIOR, P. R. B. S., 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, v. 29, n. 4, p. e2020427, 2020.

BATISTA, J., I., OLIVEIRA, A. **Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão.** Corpoconsciência, [S. l.], v. 19, n. 3, p. 1–10, 2016.

CAMPOS, F. A. A. C., FEITOSA, A. B. **Elaboração de um protocolo para o diagnóstico da depressão.** Enfermeria: Cuidados Humanizados, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 21–31, 2017.

CAMPOS, F. A. A. C., TOMÁS, D. M. R., FEITOSA, F. B. **Avaliação de conteúdo do Protocolo de Diagnóstico da Depressão em Adulto (PDDA), versão alfa.** Journal Health NPEPS, 7(2):e594, 2022.

CARMO, G., M., ORTEGAL, G., H., P., C., SANTANA, I., F., XAVIER, I., R., SILVA, N., C., D., PEREIRA, Y., A., VILHENA, C., T. **Fitoterapia como coadjuvante no tratamento dos distúrbios de depressão, ansiedade e stress.** Revista Educação em Saúde, v.7, suplemento 2, 2019.

CARNEIRO, C. A. **Padronização de um modelo de estresse subcrônico imprevisível, para indução da depressão,** Universidade Federal da Paraíba, 2017.

CIOTTI, M., CICCOCCHI, M., TERRINONI, A., JIANG, W.-C., WANG, C.-B., BERNARDINI, S. **A pandemia de COVID-19.** Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences, v. 57, Ed. 6, p. 365-388, 2020.

CULLEN, W., GULATI G., KELLY, B., D. **Saúde mental na pandemia de COVID-19.** QJM: An International Journal of Medicine, v. 113, p. 311-312, e 5, maio 2020.

DEPRESSÃO. Organização Pan-Americana da Saúde; Organização Mundial da Saúde. Disponível em: < <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao> >. Acesso em: 08, ago. 2023.

FEITOSA, F., B. **A depressão pela perspectiva biopsicossocial e a função protetora das habilidades sociais.** Psicologia: Ciência e Profissão, online, 2014, v. 34, n. 2, pp. 488-499.

GOMES, L. Q.; SILVA, G. S. **A depressão: da história para a clínica psicanalítica contemporânea,** Revista Ciência (In) Cena, Vol.1, Nº 6. Salvador, Bahia. 2018.



GONÇALVES, L. S. **Depressão e atividade física: uma revisão.** Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018.

GUILLAND, R., KLOKNER, S., G., M., KNAPIK, J., CROCCE- CARLOTTO P., A., RÓDIO- TREVISAN, K., R., ZIMATH, S., C., et al. **Prevalência de sintomas de depressão e ansiedade em trabalhadores durante a pandemia da Covid-19.** Trab educ saúde, 2022

HILLHOUSE, T. M., PORTER, J. H. **A brief history of the development of antidepressant drugs: from monoamines to glutamate.** Exp Clin Psychopharmacol. 2015 Feb;23(1):1-21. doi: 10.1037/a0038550. PMID: 25643025; PMCID: PMC4428540.

LOPES, J., S., SOUZA, W., G., RODRIGUES, A., S., GRETZLER, V., S., JUNIOR, E., J., S., JUNIOR, C., D., A., C., NUNES, J., S. **Terapia alternativa para tratamento da depressão: medicamentos homeopáticos.** Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, FAEMA, Ariquemes, v. 10, n. 1, p. 125-132, 2019.

MALTA, D. C., GOMES, C. S., SZWARCOWALD, C. L., BARROS, M. B. A., SILVA, A. G., PRATES, E. J. S., MACHADO, I. E., JÚNIOR, P. R. B. S., ROMERO, D. E., LIMA, M. G., DAMACENA, G. N., AZEVEDO, L. O., PINA, M. F., WERNECK, A. O., SILVA, D. R. P. **Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19.** Revista Saúde em Debate, v. 44, n. spe4, p. 177–190, 2020.

MARIN, G., A., CAETANO, I., R., A., BIANCHIN, J., M., CAVICCHIOLI, F., L., **Depressão e efeitos da Covid-19 em universitários.** Interamerican Journal of Medicine and Health, v. 4, 2021

MARTINS, B. A. **A influência da modulação da microbiota intestinal humana no desenvolvimento de depressão e ansiedade: uma revisão sistemática.** Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, 2023.

MOTTA, C., C., L., MORÉ, C., L., O., O., NUNES, C., H., S., S. **O atendimento psicológico ao paciente com diagnóstico de depressão na Atenção Básica.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 22, n. 3, p. 911–920, 2017.

MOURA, A. A. M., BASSOLI, I. R., SILVEIRA, B. V., DIEHL, A., SANTOS, M. A., SANTOS, R. A., WAGSTAFF, C., PILLON, S. C. **Is social isolation during the COVID-19 pandemic a risk factor for depression?.** Revista Brasileira de Enfermagem, v. 75, p. e20210594, 2022.

NEVES, A., PIRES, D., PEREIRA, J., MARCONDES, J., GUEDES, M. **Modulação intestinal no tratamento de ansiedade e depressão.** Centro Universitário IBMR, 2023.

OTTONI, E. **Antidepressivos: abordagem histórica e perspectivas sobre o desenvolvimento de novos fármacos.** Repositório da Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC, Centro de Ciências da Saúde, Farmácia, Florianópolis, 2021.



PAVEI, D. FEITOSA, D. C., MIRANDA, D. M., OLIVEIRA, C. A. G. C., HEIMBURG, E. C. V., PRADO, G. M., PRUDENCIO, J. P. M. B., PADOVEZ, L. B. C., PIVETTA, M. F., ALVES, P. H. B. S., GAI, V. A. **A influência da dopamina nos transtornos de depressão: revisão de literatura.** Unipar, v.27, n8, p. 4153-4169, 2023.

PAZ, L. V. **Revisão dos mecanismos comportamentais e fisiológicos envolvidos na depressão contagiante,** Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2021.

ROSA, I., S., S., CAVALCANTE, M., S., JUNIOR, A., T., T. **Breve relato dos antidepressivos tricíclicos, incluindo o efeito terapêutico do cloridrato de bupropiona.** Revista Científica FAEMA: Revista da Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA, Ariquemes, v. 9, n. ed. esp., p. 551-558, 2018.

RUFINO, S., LEITE, R., S., FRESCHI, L., VENTURELLI, V., K., OLIVEIRA, E., S., FILHO, D., A., M., M. **Aspectos gerais, sintomas e diagnóstico da depressão.** Revista Saúde em Foco, Ed. nº 10, 2018.

SANTOS, D. R. C. **Comportamento alimentar x depressão: uma revisão de literatura.** Faculdade Maria Milza, 2021.

SANTOS, J. F. **A influência da serotonina na fisiologia da depressão.** Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz, 2016.

SANTOS, P., F., C., R. **Neuroinflamação e a depressão: novas abordagens terapêuticas no horizonte?** Repositório da Universidade de Lisboa, Faculdade de Medicina Lisboa, Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica, 2019.

SILVA, E., L., P., SOARES, J., C., F., MACHADO, M., J., REIS, I., M., A., COVA, S., C. **Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras.** Brazilian Journal of Development, Curitiba, v. 6, n. 1, p.3119-3135, 2020.

SILVA, I., M., SCHMIDT, B., LORDELLO, S., R., NOAL, D., D., CREPALDI, M. A., WAGNER, A. **As Relações Familiares diante da COVID-19: Recursos, Riscos e Implicações para a Prática da Terapia de Casal e Família.** Repositório Institucional da UNB, Pensando famílias, Porto Alegre, v. 24, n. 1, p. 12-28, jul. 2020.

SOMMERHALDER, A., ZANOTTO, L., PENTINI, A., A. **A reorganização do convívio familiar com crianças em pandemia pela covid-19 no Brasil.** Educação em Revista, v. 39, p. e35663, 2023.

SOUZA, L. H. **Depressão de difícil tratamento: validadores para classificação e resposta à terapia interpessoal,** Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2015.

VALE, M., F., JÚNIOR-CAMARGO, E., B., MAGALHÃES, F., A., C., JÚNIOR-ALMEIDA, J., J., DONATO-GHERARDI, E., C., S., FERNANDES., M., N., F.



Fatores de risco para a saúde mental da população em meio a pandemia de COVID-19.

Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 57, p. e20220324, 2023.

VEDOVATO, T., G., ANDRADE, C., B., SANTOS, D., L., BITENCOURT, S., M.,
ALMEIDA, L., P., SAMPAIO, J., F., S. **Trabalhadores(as) da saúde e a COVID-19:
condições de trabalho à deriva?** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 46, p. e1, 2021.

