

<https://doi.org/10.51234/aben.20.e04.c03>

REPERCUSSÕES DA PANDEMIA COVID-19 NA SAÚDE MENTAL DE MULHERES

Maria do Perpétuo Socorro de Sousa Nóbrega^I

ORCID: 0000-0002-4974-0611

Georgia Dalla Valle Garcia^I

ORCID: 0000-0002-4077-9026

Alexandra Bittencourt Madureira^{II}

ORCID: 0000-0002-4151-7925

^I Universidade de São Paulo.
São Paulo, São Paulo, Brasil.

^{II} Universidade Estadual do Centro-Oeste.
Guarapuava, Paraná, Brasil.

Autor Correspondente:

Maria do Perpétuo S. S. Nóbrega
E-mail: perpetua.nobrega@usp.br



Como citar:

Nóbrega MPSS, Garcia GDV, Madureira AB. Repercussões da pandemia COVID-19 na saúde mental de mulheres. In: Esperidião E, Sidel MGB (Orgs.). *Enfermagem em saúde mental e COVID-19*. 2.ed.rev. Brasília, DF: Editora ABEn; 2020. p. 24-29. (Série Enfermagem e Pandemias, 4). <https://doi.org/10.51234/aben.20.e04.c03>

INTRODUÇÃO

Em termos globais, mesmo as sociedades tendo sido alertadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), muitas subestimaram a gravidade e as consequências que a COVID-19 acarretaria para a vida das populações. Apesar da rapidez com que a doença se espalhou e de ter passado ao nível de pandemia, os países ocidentais não foram céleres no desenvolvimento de medidas de enfrentamento da crise de saúde mundial que o novo Coronavírus trouxe.

A COVID-19 desencadeou inúmeros fatores de estresse para a população em geral em função da busca frenética para constituir estratégias de contenção de disseminação do vírus e diminuição de seus danos. Dentre esses, destacam-se o medo de ser infectado e/ou não receber atendimento de saúde (por falta de leitos hospitalares e/ou ausência de remédios para tratamento), a redução da renda econômica (causada pelo afastamento das atividades laborais/desemprego), a dificuldade em acessar os auxílios financeiros governamentais, o isolamento social (que impõe restrições de contato entre as pessoas) e a expectativa de uma vacina específica⁽¹⁾.

Dados do Ministério da Saúde (MS)⁽²⁾, atualizados em 06 de julho de 2020, registram 64.867 óbitos, 1.603.055 casos confirmados, mantendo o país no segundo lugar do mundo em número de mortes. Nessa conjuntura, as mulheres enquanto colunas vertebrais da sociedade, têm sofrido repercussões físicas e mentais com a pandemia COVID-19, que se não consideradas e/ou valorizadas pelos governos e serviços de saúde refletirão no futuro destas, de suas famílias, das comunidades e nações.

A vida das mulheres foi impactada como um todo, uma vez que papéis socialmente atribuídos a elas, relacionados

*O uso do substantivo enfermeira, no feminino, foi uma opção das autoras pela democracia de gênero, tendo em vista que a categoria profissional é composta de forma majoritária por mulheres.



ao cuidado do lar e da família, não foram levados em consideração na tomada de decisões para o enfrentamento da COVID-19. Além de as mulheres serem a maioria entre a população brasileira, elas também são as principais responsáveis pelo cuidado da casa/afazeres domésticos, dos doentes, dos idosos, das crianças/educação dos filhos (trabalhos não remunerados), ademais algumas ainda precisam conduzir trabalhos remunerados em *home office*. Estas questões provocam sobrecarga, solidão e exaustão para mulheres e podem colocá-las em risco para doenças mentais, desamparo e falta de perspectiva⁽³⁻⁵⁾.

OBJETIVO

Refletir sobre as repercussões da pandemia COVID-19 na saúde mental das mulheres.

MÉTODO

Trata-se de um estudo teórico-reflexivo, baseado em dados da literatura, com propósito de trazer orientações para o enfrentamento e mitigação dos danos da pandemia COVID-19 à vida de mulheres.

RESULTADOS

Pandemia COVID-19 para as mulheres: contexto econômico, familiar e violência domiciliar

De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em cada 10 lares brasileiros, 4 são chefiados por mulheres, e desses, 41% tem mulheres como proprietárias de negócios⁽⁶⁾. A Rede de Mulheres Empreendedoras⁽⁷⁾ destaca que a maior parte das empreendedoras estavam nas categorias microempreendedor individual, microempresa ou informais, isto é, em pequenos negócios e prestando serviços. Frente a isso, a pandemia que assola o país repercutiu na vida econômica da população feminina.

O distanciamento social imposto pela COVID-19 trouxe restrições a circulação de pessoas e gerou uma queda na quantidade de produtos e serviços ofertados e demandados, que resultou na diminuição dos níveis de renda e no aumento do desemprego⁽¹⁾. A capacidade das mulheres garantirem seus meios de subsistência foi altamente afetada pela redução da atividade econômica⁽⁸⁾.

Refletindo especialmente sobre a realidade das trabalhadoras domésticas que perderam seus meios de sustento, praticamente de imediato devido a interrupção da prestação de seus serviços, uma vez que são dispensadas/solicitadas a pararem suas atividades sem nenhuma possibilidade de substituir a renda econômica diária, estas passam a ter maior carga de trabalho não-remunerado dedicando-se exclusivamente ao cuidado de suas famílias e residências⁽⁸⁾.

Em termos de oportunidade no mercado de trabalho e de igualdade econômica observa-se um cenário trágico com crescente instabilidade para a vida emocional das mulheres, mesmo fora do contexto da pandemia, restadas a exposição ao vírus em busca de renda para seu sustento e de suas famílias, ou realizar o isolamento social e assumir os efeitos do desemprego, como o acúmulo e/ou atraso no pagamento de contas, o empobrecimento, e até mesmo chegar ao nível de miséria, com falta de recursos para suprir suas necessidades básicas para sobrevivência⁽⁹⁾.

As mulheres idosas, as mulheres trans, os grupos vulneráveis, também são afetadas. As idosas, consideradas grupo de risco para a doença COVID-19, deparam-se com o isolamento social, realidade vivida por muitas, e ainda sofrem com a redução de acesso integral aos serviços de saúde, sem rede de apoio e contato com amigos e familiares, ficam ainda mais isoladas. As mulheres trans, sem a pandemia, já enfrentam dificuldade de acesso às políticas de saúde e moradia e com a invisibilidade dos serviços de saúde/cuidados, vivenciando uma realidade ainda mais árdua na conjuntura atual⁽⁹⁾.

Para as que são mães, há os agravantes em meio à crise como: filhos em casa, fora da escola, responsabilidade das tarefas escolares, sejam complementando as aulas online disponibilizadas pelas escolas ou no

auxílio de dúvidas sobre os conteúdos⁽⁹⁾. Considerando que na divisão de papéis de gênero, as mulheres dedicam mais horas nos cuidados com a casa e com os filhos, observa-se nesse momento maior desgaste para elas. E, embora muitas dessas situações façam parte do cotidiano das mulheres, é importante ressaltar que a pandemia trouxe mais tensionamentos aos núcleos familiares e sobrecarga de trabalho para as mulheres.

Dentre as tensões, um ponto que se destaca e merece reflexão é o aumento da violência doméstica durante a pandemia que tem crescido globalmente, uma vez que, com o isolamento social e aumento do tempo de convivência com o agressor, as mulheres ficam mais expostas à violência, resultando em aumentos consideráveis do número de feminicídio.

Diante da recomendação para a manutenção do isolamento social, as sobreviventes da violência podem se defrontar com entraves adicionais para saírem dessa cena como: encontrar locais públicos para o seu acolhimento; deficitárias redes de apoio da comunidade, amigos e familiares; dificuldade de acesso a ordens de proteção e/ou serviços essenciais em razão das restrições de movimentação na quarentena e da redução dos horários e locais de atendimento das delegacias, hospitais, Ministério Público, Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) e Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS)⁽⁸⁻⁹⁾.

Repercussões na saúde mental das mulheres

A saúde mental é indissociável da saúde física. Ela permite que as pessoas tenham relações afetivas, usufruam integralmente de suas habilidades cognitivas, enfrentem as adversidades da vida, executem tarefas laborais e que cooperem em sociedade. Uma boa saúde mental decorre de uma saudável movimentação interior da pessoa relacionada à qualidade das relações pessoais, sociais e familiares. Portanto, em momentos de pandemia COVID-19, a saúde mental das populações pode estar comprometida e, em especial, a das mulheres.

Na sociedade atual, onde as mulheres conseguiram alcançar um certo nível de desenvolvimento econômico e social, é um retrocesso para o seu cotidiano terem que abdicar do trabalho, das atividades de lazer, das relação com amigos, dos contatos com outros grupos sociais, de um círculo de pessoas diferente do familiar e de suas carreias e estudos. Reflete-se aqui sobre as mulheres que, dentro de uma conjuntura de menos recursos econômicos e com pouca ou nenhuma rede de apoio que possa ajudá-la a conduzir o cuidado da casa, das crianças e dos doentes, podem acabar tendo que pedir demissão do trabalho devido às divisões impostas pelo gênero.

Nesse momento incerto, as dificuldades financeiras e a instabilidade econômica exigem tomadas de decisões rápidas e equilibradas. Porém, questiona-se: como as mulheres conseguirão agir rapidamente e reagir ao ambiente externo/social se estão ligadas a muitos afazeres internos de seus familiares e lares? Perante esse cenário pandêmico à saúde física e mental das mulheres expressa-se por sentimento de culpa por não se sentirem capazes de realizar suas atividades da forma que gostariam e até por ficarem doentes, emergindo sintomas como medo, mudanças no apetite, ansiedade, irritabilidade, distúrbios no sono e aumento do consumo de álcool, tabaco e drogas ilícitas⁽³⁾.

A literatura traz que o trabalho doméstico em excesso está associado a Transtornos Mentais Comuns (TMC), que se assemelham aos sintomas citados acima, com o acréscimo de cansaço, alterações cognitivas, cefaleia e queixas psicossomáticas. Além da sobrecarga doméstica, ter uma renda de até meio salário mínimo também aumenta a prevalência de TMC entre as mulheres, visto que uma renda econômica baixa acaba por gerar preocupações com problemas financeiros, levando ao desenvolvimento de ansiedade, depressão, bem como estresse e insegurança⁽⁴⁾.

Além das dificuldades econômicas e financeiras que trazem sofrimento mental, somado a sobrecarga de trabalho doméstico, os resultados são devastadores para essas mulheres, que normalmente já são socialmente desvalorizadas e desconsideradas ao realizarem o trabalho “invisível” dentro dos lares, gerando adoecimento mental.

Há tempos, a sociedade reconhece e enfrenta a violência doméstica contra a mulher com medidas governamentais e não governamentais. Embora que as repercussões da violência sofrida pelas mulheres

sejam incontáveis e vividas de modos distintos, é essencial que as discussões sobre esse tipo de violência ocorram a nível de sociedade e direitos humanos, e não apenas como algo individual e privado. As marcas físicas e psicológicas são risco para o desenvolvimento de pensamentos depressivos/depressão, estresse, tristeza, infelicidade, sintomas somáticos, dificuldades na execução de atividades cognitivas, ansiedade, insônia, ideação/suicídio e transtorno de estresse pós-traumático⁽⁵⁾. Portanto, questionar os papéis que são atribuídos socialmente às mulheres e as relações desiguais de gênero contribuem para superação de uma estrutura vigente machista.

Recomendações: cuidando da saúde mental das mulheres na pandemia COVID-19

No atual momento histórico, é preciso que a sociedade se comprometa com a busca da equidade de gênero, posto que as necessidades e repercussões na vida de homens e mulheres se dão de modos diferentes. As mulheres precisam estar incluídas em espaços de tomada de decisão do enfrentamento da pandemia para que as medidas sejam apropriadas e alinhadas aos seus interesses e necessidades⁽⁸⁾.

Quadro 1 – Recomendações para a população em geral

Como a população em geral pode ajudar as mulheres em tempos de pandemia?⁽⁸⁻¹⁰⁾

- Dissemine informações sobre a pandemia de fontes confiáveis, para não aumentar o nível de ansiedade das mulheres;
- Acolha e apoie grupos vulneráveis, fortaleça a rede de apoio comunitária das mulheres trans;
- Reconheça e apoie o trabalho das cuidadoras e profissionais de saúde;
- Ofereça apoio emocional e tenha paciência com idosos em situação de isolamento;
- Divida as tarefas domésticas e cuidado das crianças e idosos, diminuindo a carga de trabalho das mulheres;
- Acolha as mulheres vítimas de violência doméstica e as auxilie na busca por ajuda de serviços especializados;
- Considere o impacto coletivo de suas ações;
- Compre produtos e serviços de pequenas produtoras e empresárias, gerando renda principalmente para aquelas que dependem desse dinheiro para sobreviver;
- Mantenha, se possível, salários das trabalhadoras informais, como domésticas, que no momento estão impossibilitadas de gerarem renda;
- Compartilhe suas experiências em situação de crise. Isso traz senso de universalidade e sensação de alívio para outras mulheres.

Quadro 2 – Recomendações para as mulheres ajudarem outras mulheres

Como as mulheres podem se ajudar?⁽⁸⁻¹⁰⁾

- Cuide da sua mente realizando leituras diversas e escritas;
- Pratique sua fé, independente da religião;
- Busque hábitos saudáveis: pratique atividades físicas simples, sem equipamentos, como alongamentos, exercícios de respiração, abdominais, dentre outros. Mantenha padrão de sono e alimentação adequados;
- Mantenha contato (*on-line*) com amigos e familiares;
- Pratique seus *hobbies* ou descubra novos;
- Mantenha e crie rotinas para seu dia a dia no isolamento social;
- Inclua todos os membros da casa na divisão das tarefas. Não tome para si todas as responsabilidades;
- Limite a exposição a notícias referentes a pandemia;
- Fique atenta a seus sentimentos e demandas internas (é normal sentir estresse e medo em situações como essa);
- Monitore estados disfóricos como de irritabilidade e agressividade;
- Converse com alguém quando sentir tristeza ou ansiedade;
- Se estiver passando por uma situação de violência doméstica ou qualquer outro tipo de violência procure alguém próximo para avisar sobre a situação (vizinho, familiares, amigos entre outros) e se possível traga alguém de confiança para casa; esconda objetos pontiagudos ou cortantes; retire de casa potenciais gatilhos para violência como bebidas alcoólicas e drogas; ligue para o 190; e busque ajuda em serviços especializados como delegacias e serviços de saúde, centros de referência em assistência social, o quanto antes;
- Busque apoio psicológico sempre que achar necessário. Não hesite, você é muito importante!

Quadro 3 – Recomendações aos órgãos governamentais e não governamentais**Como órgãos governamentais e não governamentais podem contribuir?^(1,8-10)**

- Garantir a continuidade dos serviços essenciais de resposta às violências, como delegacias, hospitais de referência, centros de referência em assistência social, entre outros;
- Criar modalidades de serviços para apoio das mulheres, no contexto atual;
- Aumentar o suporte às organizações especializadas já existentes para fornecer serviços de apoio nos níveis local e territorial;
- Instituições como empresas, escolas e igrejas podem tentar manter de alguma forma atendimentos e contato *on-line* com as mulheres;
- Circular informações confiáveis, facilitadas e direcionadas às mulheres;
- Criar e manter serviços de apoio psicológico e social para as mulheres;
- Garantir os serviços de saúde sexual e reprodutiva;
- Priorizar serviços básicos multissetoriais essenciais (social, alimentação e saúde);
- Atender as necessidades das mulheres de grupos vulneráveis (com transtorno mental, usuárias de álcool/drogas, indígenas, negras, trans, reclusas, em situação de rua, entre outros);
- Apoiar governos locais na implantação de grupos de apoio as mulheres em situação vulnerável.

Por ser uma profissão constituída majoritariamente por mulheres, as profissionais de enfermagem estão em uma posição privilegiada para acolher, reconhecer e cuidar dessa clientela por empatizar das mesmas questões no contexto da pandemia COVID-19. Embora estejam vivenciando em grande parte as mesmas repercussões, essas profissionais possuem capacitação técnica/científica para atender outras mulheres. No entanto, não se exclui os profissionais do sexo masculino que também são preparados tecnicamente para responder a demanda das mulheres.

Devido a multiplicidades de grupos de mulheres, não foi possível abordar as questões relativas à saúde mental das mulheres negras, indígenas, em situação de rua, reclusas, gestantes/parturientes/puérperas, profissionais do sexo, profissionais da saúde, crianças/adolescente e as diferenças entre as classes sociais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É inadmissível olhar para os dados da pandemia de forma desagregada, ou seja, sem conduzir um recorte de grupos, especialmente em relação as mulheres com suas diversas particularidades e necessidades.

Para o futuro, as sociedades precisam repensar a vida das mulheres questionando e atendendo suas demandas e papéis enquanto seres político/sociais, trabalhadoras formais/informais, mães/cuidadoras em geral e chefes de família. Somente dessa forma será possível construir uma sociedade mais igualitária e avançar nas questões de gênero para além de situações catastróficas. A exemplo da pandemia COVID-19, que despertou inúmeras reflexões sobre a ausência de participação das mulheres nas discussões e tomadas de decisões, bem como abertura governamental para sua fala.

AGRADECIMENTOS

Ao Departamento de Enfermagem Psiquiátrica e Saúde Mental/Associação Brasileira de Enfermagem (DEPSM/ABEn) e ao Departamento Científico de Enfermagem Psiquiátrica e Saúde Mental / ABEn Seção São Paulo

REFERÊNCIAS

1. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. Diretoria de Estudos e Políticas do Estado, das Instituições e da Democracia. Nota Técnica nº 27: Prevenindo Conflitos Sociais Violentos em Tempos de Pandemia: Garantia da renda, manutenção da saúde mental e comunicação efetiva. [Internet]. 2020 [Acesso 29 jun 2020]. Disponível em: http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/9836/1/NT_27_Diest_Prevenindo%20Conflitos%20Sociais%20Violentos%20em%20Tempos%20de%20Pandemia.pdf

2. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Informática do SUS. COVID-19: Painel Coronavírus. [Internet]. 2020 [Acesso 29 jun 2020]. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Stress and Coping. [Internet]. 2020 [Acesso 30 jun 2020]. Disponível em: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html
4. Pinho PS, Araújo TM. Association between housework overload and common mental disorders in women. *Rev. bras. epidemiol.* [Internet]. 2012 [cited 2020 Jun 30]; 15 (3): 560-572. doi: <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2012000300010>
5. Santos AG, Monteiro CFS, Feitosa CDA, Veloso C, Nogueira LT, Andrade EMLR. Types of non-psychotic mental disorders in adult women who suffered intimate partner violence: an integrative review. *Rev. esc. enferm. USP* [Internet]. 2018 [cited 2020 Jun 30]; 52: e03328. doi: <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2017030203328>
6. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa nacional por amostra de domicílios: síntese de indicadores 2015, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE, 2016 [Acesso 29 jun 2020]. 108p. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv98887.pdf>
7. Rede Mulher Empreendedora (RME). Empreendedoras e seus negócios 2018. [Internet]. 2018 [Acesso 29 jun 2020]. Disponível em: https://d335luupugsy2.cloudfront.net/cms/files/24675/1542632809Empreendedoras_E_Seus_Negcios_3.pdf
8. Entidade das Nações Unidas para a Igualdade de Gênero e o Empoderamento das Mulheres. Gênero e COVID-19 na América Latina e no Caribe: Dimensões de gênero na resposta. [Internet]. 2020 [Acesso 29 jun 2020]. Disponível em: http://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2020/03/ONU-MULHERES-COVID19_LAC.pdf
9. thinkolga.com [Internet]. Mulheres em tempos de pandemia: os agravantes das desigualdades, os catalisadores de mudanças; 2020 [Acesso 29 jun 2020]. Disponível em: <https://thinkolga.com/covid-19/>
10. World Health Organization (WHO). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. [Internet]. 2020 [Acesso 01 jul 2020]. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1>