

CAPÍTULO 24

DOI: <https://doi.org/10.58871/ed.academic210823.v1.24>

IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL NA PANDEMIA DA COVID 19

IMPACTS ON MENTAL HEALTH DURING SOCIAL ISOLATION IN THE COVID 19 PANDEMIC

RAFAELLE DIAS GABBAY
Universidade Federal do Pará

MILLENA BORGES INETE
Universidade Federal do Pará

RESUMO

Objetivo: Identificar os impactos na saúde mental durante o isolamento social devido à pandemia de COVID-19. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa de literatura na qual se utilizou artigos nos idiomas Português ou Inglês que abordassem o referido tema. Foram utilizados artigos completos e disponíveis gratuitamente indexados nas bases de dados Scielo, Lilacs e Medline. Os descritores de busca utilizados foram “saúde mental”, “COVID-19” e “isolamento social”. **Resultados e Discussão:** O presente estudo mostrou que vários impactos na saúde mental foram ocasionados pelo isolamento social decorrente da pandemia da COVID-19 como estresse, ansiedade, alteração do sono, depressão e até suicídio. Alguns estudos mostraram que esses sintomas estavam relacionados com o medo de se infectar ou infectar pessoas próximas, mudança brusca do estilo de vida, falta de atividades prazerosas, luto entre outros. **Considerações Finais:** Considerando esse contexto se faz necessário o acompanhamento dos indivíduos por profissionais qualificados que contribuam na redução dos danos psicológicos que podem ser decorrentes do período de isolamento social no contexto da pandemia da COVID-19. Também vale ressaltar que ainda é necessário mais estudos para avaliar o impacto do isolamento social a longo prazo.

Palavras-chave: Saúde Mental; COVID -19; Isolamento social.

ABSTRACT

Objective: To identify the impacts on mental health during social isolation due to the COVID-19 pandemic. **Methodology:** This is a narrative literature review in which articles in Portuguese or English that addressed the aforementioned topic were used. were “mental health”, “COVID-19” and “social isolation”. **Results and Discussion:** The present study showed that several impacts on mental health were caused by social isolation as a result of the COVID-19 pandemic, such as stress, anxiety, sleep disturbance, depression and even suicide. infecting or infecting close people, sudden change in lifestyle, lack of pleasurable activities, mourning, among others. **Final Considerations:** Considering this context, it is necessary to monitor individuals by qualified professionals who contribute to the reduction of psychological damage that may result

from the period of social isolation in the context of the COVID-19 pandemic impact of long-term social isolation.

Keywords: Mental Health; COVID-19; Social isolation.

1 INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, em Wuhan, na China, teve início a epidemia de COVID-19, também reconhecida em vários países do mundo, configurando-se um grande problema de saúde pública. A Organização Mundial da Saúde (OMS), em Janeiro de 2020, declarou a COVID-19 como emergência de saúde pública com consequências internacionais, e em 11 de março do mesmo ano, foi declarada como uma pandemia (GUDIM V.A. *et al.*, 2021).

A COVID-19 (do inglês: coronavirus disease 2019) consiste em uma doença contagiosa proveniente da infecção pelo vírus SARS-CoV-2 da família Coronavírus. Uma particularidade dessa doença é que a capacidade de transmissão do vírus é muito alta e a doença pode evoluir com graves complicações, podendo o paciente necessitar de internação em leito de terapia intensiva (TEIXEIRA L.A.C *et al.*, 2021).

Dentre as diversas medidas preventivas, o isolamento social também está entre as prioridades das instituições para reduzir a transmissão COVID-19, minimizando o contato entre indivíduos potencialmente infectados e saudáveis, ou entre grupos com altas taxas de transmissão ou aqueles com baixo ou nenhum nível, a fim de retardar o pico da epidemia e diminuir seus efeitos, para proteger a capacidade de assistência clínica (GUINANCIO, J.C *et al.*, 2020)

A pandemia trouxe grandes impactos em vários aspectos da vida social ocasionando um efeito direto na vida das pessoas e na sobrecarga dos sistemas de saúde, além da acentuação da crise econômica e a política de isolamento social. (SOUZA E.R *et al.*, 2022)

O isolamento social em decorrência da pandemia da COVID-19 afeta tanto a saúde física das pessoas, como a saúde psicológica e o bem-estar da população não infectada. O isolamento social levou a população mundial a níveis exacerbados de ansiedade, depressão e estresse, sendo necessárias adaptações nos planos de curto, médio e longo prazos, que tiveram de ser adiados ou interrompidos (FOGAÇA P.C *et al.*, 2021)

Nesse sentido, esse estudo teve como objetivo mostrar o impacto na saúde mental durante o isolamento social devido à COVID-19.

2 METODOLOGIA

Esse estudo trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada no período de abril de 2023. Foram utilizados artigos científicos publicados nos idiomas inglês e português usando as principais ferramentas de busca eletrônica em base de dados da área da saúde, sendo elas: Scielo, PubMed e LILACS que abordassem o referido tema. Os descritores usados foram: saúde mental, pandemia e isolamento social. Assim foram selecionados documentos cujo título, resumo ou palavras-chave os citavam.

Os critérios de inclusão foram artigos que estavam com a versão completa disponível gratuitamente para a leitura nas bases de dados citadas acima, que possuísem metodologia bem definida, com resultados julgados relevantes para a discussão. Enquanto os critérios de exclusão foram artigos que não estavam disponíveis gratuitamente, que não apresentassem metodologia clara e que não estivessem nos idiomas português ou inglês.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Parente J.S (2021). O isolamento social é uma das medidas de prevenção durante as pandemias, que visa diminuir a transmissão de novos vírus, mas que pode trazer graves repercussões.

Segundo Dias, J.A.A *et al.* (2020), estar em isolamento social pela COVID-19 envolve diversas questões que as pessoas nunca imaginaram vivenciar, principalmente aquelas que possuíam uma vida agitada e que pouco ficavam dentro de suas casas devido a hiperatividade, necessidade de trabalhar, fuga da realidade, estudar, divertir-se, visitar familiares e amigos.

Manifestações de sintomas de ansiedade geram um sentimento de inconstância e incerteza na população, que podem evoluir a um quadro de depressão, caracterizado por uma mudança brusca no estilo de vida, levando a hábitos alimentares não saudáveis ou perda de apetite, irritabilidade, sentimento de culpa, e a perda de interesse por realizar atividades e hobbies, que antes eram realizados com prazer por estes indivíduos.

Uma pesquisa realizada por Bezerra, A.C.V *et al.* (2020) apontou que o estresse é uma das principais consequências do isolamento social. De acordo com a pesquisa realizada, 73% dos participantes relataram algum grau de estresse em decorrência do isolamento social. Os resultados apontaram que em 67% das pessoas houve uma mudança na rotina do sono, na qual alguns indivíduos estão dormindo mais horas por dia e outros menos.



Além disso, o distanciamento social e o alto nível de estresse relacionado impactaram significativamente em relação ao aumento da violência doméstica. Na China, segundo Vieira e colaboradores (2020) os registros de denúncias contra mulheres triplicaram durante a pandemia. Já no Brasil, apenas durante o mês de março houve um crescimento de 18% nas denúncias. Os fatores envolvidos nesse tipo de situação são: estresse, fatores extrínsecos, a falta de divisão de tarefas adequadas, e o próprio regime de home office, causando assim uma maior tensão no ambiente familiar (CANUTO, P.J. *et al.*, 2020)

Além da solidão, outros sintomas, como ansiedade, medo e alterações comportamentais, tornaram-se extremamente acentuados com o advento da pandemia, tendo como aspectos amplificadores o menor suporte estrutural, bem como comunicação defasada com a família e perda de autonomia (OLIVEIRA, V.V. *et al.*, 2021)

A pandemia, possui grande morbimortalidade na população em geral. Além disso, disso, causou um acentuado impacto na população idosa, alterando a qualidade de vida desses indivíduos, levando ao isolamento social e ao distanciamento físico bem como à perda dos laços interpessoais, conexão social, segurança financeira e à falta de acesso às necessidades e apoios básicos, o que agrava ainda mais os sintomas preexistentes emergindo novos sentimentos e transtornos emocionais (PECOITS R.V. *et al.*, 2021)

Outro fator que merece destaque está relacionado à atividade física, em que a diminuição desta em decorrência do isolamento pode ocasionar diversos impactos negativos, como ganho de peso, piora das condições de saúde existentes, diminuição da mobilidade bem como desenvolvimento de novas condições médicas adversas (PECOITS R.V. *et al.*, 2021).

Ademais, os hábitos alimentares também são afetados pelo distanciamento social. A falta de lazer, a ansiedade, o estresse e o tédio, estão relacionados a um maior consumo alimentar. Indivíduos estão apresentando um consumo excessivo de alimentos, principalmente os ricos em açúcares, denominados de “comida afetiva”, já que estes estimulam a produção de serotonina, causando um efeito positivo no humor (CUNHA,S.E.X. *et al.*, 2021).

Na Índia, foi realizada uma pesquisa em que os participantes revelaram pânico e crescimento na dificuldade de dormir após o acompanhamento das notícias da pandemia em noticiários e na mídia geral, onde 75% afirmaram a necessidade de ofertar cuidados mentais a população, e mais de 80% assumiram necessitar desse tipo de intervenção (SANTOS, S.S *et al.*, 2020).

Além disso, estudos sobre os efeitos das medidas protetivas adotadas para combater a infecção pelo Sars-CoV-2 demonstraram uma elevação dos níveis de estresse e de ansiedade, assim como uma piora na qualidade do sono. Nesse contexto, observa-se, também, um aumento

do risco de suicídio como consequência das medidas restritivas adotadas, promovendo efeitos a longo prazo, especialmente nos grupos mais vulneráveis (MONTEIRO, I.V.L *et al.*, 2021).

Em um estudo realizado por Bezerra, C.B *et al.* (2020), do total de 3.863 entrevistados incluindo as 5 regiões do Brasil, 3.351 (87,4%), referiram medo de serem infectados e preocupados se alguém do domicílio precisar sair de casa; 2.945 (76,8%) pessoas afirmaram que o isolamento social causou uma modificação na vida diária, porém conseguiram se adaptar à nova realidade; 3.097 (80,7%) relataram sentimento de tristeza e preocupação em decorrência da pandemia; 2.180 (70,4%) estão fazendo atividades para lidar com a situação – como práticas religiosas, ações lúdicas, atividade física, contudo 924 (29,8%) ainda não pensaram em como lidar com esse problema.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo mostrou que o isolamento social durante a pandemia de COVID-19 resultou em diversos impactos na saúde mental, sendo o estresse um dos mais prevalentes. Também foram relatados sintomas de ansiedade, depressão, mudança de hábitos alimentares, alteração do sono e até suicídio. Considerando esse contexto se faz necessário o acompanhamento junto a profissionais qualificados que contribuam na redução dos danos psicológicos que podem ser decorrentes do período de isolamento social no contexto da pandemia da COVID-19. Também vale ressaltar que ainda é necessário mais estudos para avaliar o impacto do isolamento social a longo prazo.

REFERÊNCIAS

- BEZERRA, A.C.V et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, 25 (Supl.1): 2411-2421, 2020.
- BEZERRA,C.B et al. Impacto psicossocial do isolamento durante pandemia de covid-19 na população brasileira: análise transversal preliminar. **Saúde Soc.** São Paulo, v.29, n.4, e 200412, 2020.
- CANUTO,P.J et al. Repercussões do isolamento social diante da pandemia COVID-19: Abordando os impactos na população. **Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde.** Jun./2020 p.122 - 131, pág. 122.



CUNHA, S.E.X, et al. Isolamento social e ansiedade durante a pandemia da COVID-19: uma análise psicossocial. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v.4, n.2, p. 9022-9032 mar./apr. 2021.

DIAS, J. A. A., et al. Reflexões sobre distanciamento, isolamento social e quarentena como medidas preventivas da COVID-19. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro**, 2020;10:e3795.

FOGAÇA, P.C et al. Impacto do isolamento social ocasionado pela pandemia COVID-19 sobre a saúde mental da população em geral: Uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 4, e52010414411, 2021.

GUINANCIO, J.C. *et al.* COVID –19: Desafios do cotidiano e estratégias de enfrentamento frente ao isolamento social. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, e259985474, 2020

GUNDIN, V.A. *et al.* Saúde Mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Rev baiana enferm (2021)**; 35:e37293

MONTEIRO, I.V.L *et al.* Idosos e saúde mental: impactos da pandemia COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n.2, p.6050-6061 mar./apr.2021

OLIVEIRA, V.V. *et al.* Impactos do isolamento social na saúde mental de idosos durante a pandemia pela Covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n.1, p. 3718-3727 Jan/Feb. 2021.

PARENTE, J.S. *et al.* O impacto do isolamento social na pandemia de COVID-19 no acesso ao tratamento e aos serviços de prevenção do HIV. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 1, e28110111692, 2021

PERCOITS V.R. *et al.* O impacto do isolamento social na saúde mental dos idosos durante a pandemia da Covid-19. **Revista da AMRIGS**, Porto Alegre, 65 (1): 101-108, jan.-mar. 2021.

SANTOS, S.S. *et al.* Isolamento social: um olhar a saúde mental de idosos durante a pandemia do COVID-19. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 7, e392974244, 2020.

SOUZA, E.R. *et al.* Pandemia do coronavírus (2019-nCoV) e mulheres: efeitos nas condições de trabalho e na saúde. *Saúde e Debate*, Rio de Janeiro, V. 46, N. Especial 1, P. 290-302, Mar 2022.

TEIXEIRA, L.A.C. *et al.* Saúde mental dos estudantes de Medicina do Brasil durante a pandemia da coronavirus disease 2019. **J Bras Psiquiatr.** 2021;70(1):21-9