

Impactos do isolamento social durante a pandemia de Covid-19 na saúde mental: uma revisão Sistemática

Impacts of Social Isolation During the Covid-19 Pandemic on Mental Health: a Systematic Review

Andreza Malko de Bomfim*
Gabriely Lowenberger da Silva Carneiro**
Maikon de Sousa Michels***

Resumo

Este artigo apresenta uma revisão sistemática da literatura referente aos impactos do isolamento social na saúde mental da população em geral no período da pandemia de COVID-19. O levantamento dos artigos foi realizado em duas bases de dados (SciElo e FioCruz), foram incluídos somente estudos do tipo levantamento bibliográfico e de língua portuguesa. No total, três artigos e uma cartilha compuseram o escopo de análise do estudo. A revisão tem como objetivo identificar quais os impactos do isolamento social durante a pandemia de COVID-19 na saúde mental. Como resultado foi encontrado os comportamentos e reações evidenciados durante o isolamento e

* Estudante do 5º ano de Psicologia na Universidade da Região de Joinville - Univille. Ano de ingresso: 2018. Disciplina: Psicopatologia. Professor Orientador: Maikon de Souza Michels. Endereço: Rua Mariano Costa, nº 28, apartamento 8, bairro Jardim Sofia, Joinville- SC. Telefone: 041- 99946-7191. E-mail: andreza_malko@outlook.com

** Estudante do 5º ano de Psicologia na Universidade da Região de Joinville - UNIVILLE. Ano de ingresso: 2018. Disciplina: Psicopatologia. Professor Orientador: Maikon de Souza Michels. Rua: Maria Denk, 254, Rio Negro, São Bento do Sul-SC. Telefone: 47 - 999940850. E-mail: gabrielylowenberger@gmail.com

*** Professor da Universidade da Região de Joinville - Univille. Rua Padre Augusto, 456, Fátima, Joinville-SC Telefone: 47 - 988214448. Email: maikon_michels@yahoo.com.br

suas consequências para a saúde mental da população, os principais desfechos favoráveis e desfavoráveis da crise e possíveis intervenções psicológicas. Também foi apresentado a necessidade de mais estudos acerca deste tema.

Palavras chave: isolamento social, saúde mental, pandemia.

Abstract

This article presents a systematic review of the literature regarding the impacts of social isolation on mental health during the COVID-19 pandemic period. The search for papers was performed in two databases (SciELO e FioCruz), only bibliographic and Portuguese language studies were included. In total, three articles and a booklet comprised the scope of analysis of the study. The review aims to identify the social health impacts of social isolation during the COVID-19 pandemic. As a result, it was found the behaviors and reactions evidenced during the isolation and its consequences for the population's mental health, the main favorable and unfavorable outcomes of the crisis and possible psychological interventions. The need for further studies on this topic was also presented.

Key words: social isolation, mental health, pandemic.

Introdução

As pandemias são conhecidas como epidemias que se espalham rapidamente por diversos países e afetam uma quantidade relativamente grande de pessoas. Em uma escala de gravidade, a pandemia é o pior cenário, pois resulta em novas regras e hábitos sociais para a população mundial com o objetivo de contenção da propagação do vírus. (MORENS; FOLKERS; FAUCI, 2009 *apud* DUARTE *et al.*, 2020)

A doença provocada pelo *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) foi identificada pela primeira vez em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, na China. Pouco tempo depois, em 11 de março, o diretor geral da Organização Mundial da Saúde (OMS), Tedros Adhanom Ghenreyesus, passou a considerar a epidemia COVID-19 como pandemia, tendo em vista que a doença já havia gerado, até então, mais de 118 mil infectados em 114 países. (MAIA & DIAS, 2020, p. 2)

De acordo com o Ministério da Saúde (2020), o primeiro caso da doença no Brasil e em toda a América Latina foi em 26 de fevereiro de 2020 em São Paulo, tratando-se de um homem de 61 anos que veio da Itália.

Em 20 de março de 2020, a Portaria nº 454 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020) declarou estado de transmissão comunitária do novo coronavírus, o que fez entrar em vigor a Lei da Quarentena, Lei nº 13.979 (PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA, 2020), com o objetivo de evitar a contaminação e propagação do COVID-19.

No entanto, “apesar dos benefícios que traz, em função da contenção da doença, a quarentena implica, muitas vezes, a vivência de situações desagradáveis que podem ocasionar impactos na saúde mental dos envolvidos” (FARO *et al.*, 2020, p. 4). Conforme alguns autores citados por Faro *et al.* (2020), entre os possíveis estressores e desencadeadores de doenças mentais no isolamento social estão: necessidade de afastamento de amigos e familiares, incerteza quanto ao tempo de distanciamento, tédio e medo.

Desta forma, o objetivo desse artigo foi determinar por meio de uma revisão sistematizada quais os impactos do isolamento social durante a pandemia do COVID-19 na saúde mental. Considerando que é de extrema relevância o estudo deste tema à medida que se encaixa no contexto atual mundial fazendo-se necessária a capacitação de profissionais da saúde, bem como a divulgação de informações científicas para a população como um todo.

Método

Tipo de Estudo

Trata-se de uma revisão de literatura sistemática traçada através da elaboração de uma questão de pesquisa orientadora da estratégia de busca, definição de critérios de inclusão e exclusão, e avaliação da qualidade metodológica das produções recuperadas.

Bases de dados consultadas e estratégias de busca

O levantamento dos artigos foi realizado em duas bases de dados: SciELO e FioCruz. Utilizou-se as palavras chaves pandemia, saúde mental, COVID-19 e isolamento social. Também se utilizou o cruzamento das palavras chaves relacionadas ao tema investigado: “pandemia AND saúde mental”; “isolamento social AND saúde mental”; “COVID-19 AND saúde mental”.

Crítérios de inclusão e exclusão dos artigos

Foram incluídos somente trabalhos com foco específico em saúde mental, estudos de levantamento bibliográfico e cartilhas desenvolvidas pela FioCruz. Não houve restrição quanto à data de publicação, apenas em relação ao idioma de divulgação dos trabalhos, sendo incluídos apenas aqueles em língua portuguesa.

Como critérios de exclusão, foram desconsiderados livros, capítulos de livros, editoriais, entre outros formatos de textos, por não passarem por processo rigoroso de avaliação como ocorrem com os artigos científicos. Excluíram-se também artigos com outros delineamentos que não o do tipo levantamento bibliográfico.

Procedimentos de Revisão

O levantamento dos dados bibliográficos ocorreu entre os meses de junho e julho de 2020 por duas autoras, com base nos critérios de inclusão estabelecidos. A seleção dos artigos foi realizada mediante a leitura e análise dos resumos e metodologia de todos os artigos identificados. Após a seleção procedeu-se a leitura na íntegra dos estudos selecionados, o que possibilitou que outros textos também fossem excluídos por não atenderem o objetivo da revisão. As principais informações dos artigos foram sintetizadas em fichamentos para que pudessem orientar as análises descritivas dos estudos, bem como facilitar a organização de citações.

Resultados

Inicialmente oito estudos foram selecionados, e após a leitura dos mesmos quatro foram excluídos como consta no **quadro 1**.

Quadro 1: Estudos excluídos e as respectivas razões para sua exclusão

Identificação do Estudo	Razão para sua exclusão
1. Carvalho et al. ¹	Língua estrangeira
2. Duarte et al. ³	Estudo de caso
3. Maia & Dias ⁵	Estudo de caso
4. Zanon et al. ¹⁰	Não condiz com o objetivo da pesquisa.

Fonte: Elaborado por Malko & Lowenberger (2020)

Foram incluídos quatro estudos nesta revisão (**quadro 2**), todos eles publicados em língua portuguesa.

Quadro 2: Estudos incluídos e as respectivas razões para sua inclusão

Identificação do Estudo	Razão para sua inclusão.
1. Faro <i>et al.</i> ⁴	Levantamento bibliográfico, publicado em língua portuguesa.
2. Schmidt <i>et al.</i> ⁹	Levantamento bibliográfico, publicado em língua portuguesa.
3. Pereira <i>et al.</i> ⁸	Levantamento bibliográfico, publicado em língua portuguesa.
4. Rabelo <i>et al.</i> ⁶	Cartilha elaborada pela FioCruz.

Fonte: Elaborado por Malko & Lowenberger (2020)

O estudo de Faro *et al.* (ano) reuniu informações a respeito do impacto na saúde mental pela crise da pandemia causada pelo COVID-19. Os autores enfatizam as repercussões observadas na saúde mental da população, refletindo acerca dos desfechos favoráveis e desfavoráveis da crise. O artigo está subdividido em quatro partes (a) Distanciamento social, quarentena e isolamento: conceitos e recomendações; (b) A noção de crise no contexto de pandemia e repercussões em saúde mental; e (c) A emergência do cuidado na crise da COVID-19 e (d) Considerações finais.

Schmidt *et al.* (ano) trouxeram uma revisão da literatura técnico científica produzida em diferentes países e apresentaram resultados sobre implicações da pandemia na saúde mental e orientações sobre possíveis intervenções psicológicas, considerando particularidades da população geral e dos profissionais de saúde.

A revisão integrativa da literatura realizada por Pereira *et al.* (ano) trouxe uma análise sobre as consequências na saúde mental advindas do período de isolamento social durante a pandemia do COVID-19. O estudo também apresenta alguns dos possíveis estressores que podem ocasionar disfunções na saúde mental.

Já a cartilha elaborada por Rabelo et al. apresenta as reações comportamentais mais comumente vivenciadas durante o isolamento, os transtornos psíquicos imediatos mais frequentes e os efeitos mais recorrentes experienciados no pós-pandemia.

Os artigos e a cartilha que fizeram parte da amostra final foram organizados no **quadro 3**, apresentando suas principais características.

Quadro 3: Principais características dos artigos

Periódico e ano	Área de atuação do(s) autor(es)	Possíveis estressores	Sinais e/ou sintomas de adoecimento	Possíveis transtornos mentais desencadeados
Revista Estudos de Psicologia. (Campinas), 2020 ³	Psicologia	Necessidade de afastamento de amigos e familiares, incerteza quanto ao tempo de distanciamento, tédio e medo.	Medo, estresse, angústia, tristeza, preocupações exageradas, mal humor, insônia.	Depressão Transtorno de Ansiedade Transtorno do Pânico
Revista Estudos de Psicologia (Campinas) 2020 ⁸	Psicologia Medicina	Medo de ser infectado, preocupações com a escassez de suprimentos e perdas financeiras, informações equivocadas sobre a doença, diminuição das interações sociais;	Confusão, raiva, estresse, irritabilidade aumentada, insônia, medo.	Estresse pós-traumático Depressão Transtorno de Ansiedade

Revista Research, Society and Development 2020 ⁷	Psicologia Farmácia Educação Física	Medo, culpa, não verbalizar as emoções ou não expressar os sentimentos, vulnerabilidade, perda do direito de ir e vir, falta de controle, mu- dança brusca no estilo de vida.	Estresse, ansie- dade, insônia, solidão, melan- colia, sintomas psicóticos, ataques de pânico, baixa autoestima, incerteza, per- da de interesse por atividades que antes eram prazerosas.	Estresse pós-trau- mático Depressão Suicídio Ansiedade
FioCruz. 2020 ⁸	Psicologia Ciências Sociais	Risco de ser infectado e infectar os outros, preocu- pação, alteraçã dos fluxos de locomoção e deslocamento social, falta de controle.	Medo, im- potência, irritabilidade, angústia, triste- za, desamparo, tédio, solidão, distúrbios de apetite, distúr- bios de sono.	Depressão Estresse agudo transitório Estresse pós-trau- mático Luto patológico Transtornos de adaptação Abuso de substân- cias que causam dependência Transtornos psi- cossomáticos Ansiedade

Fonte: Adaptado de Diehl e Marin (2016) ²

Discussão

Em relação aos possíveis estressores todos os artigos apresen-
 tam em comum o afastamento social e o medo. No entanto, apenas
 os estudos de Schmidt *et al.* (ano) e Pereira *et al.* (ano) apresentam
 como potenciais estressores a questão da vulnerabilidade, citando a

escassez de suprimentos e possíveis perdas financeiras. Pereira *et al.* (ano) ainda propôs a mudança brusca no estilo de vida como outro possível estressor que não foi citado por nenhum dos demais autores.

Quanto aos sinais e/ou sintomas de adoecimento que podem ser apresentados pela população a insônia, o estresse, a tristeza, o medo e a angústia foram os mais comentados pelos autores. Contudo, apenas a cartilha elaborada pela FioCruz cita alterações ou distúrbios de alimentação (falta ou excesso de apetite) e impotência perante os acontecimentos.

Como consequência aos possíveis estressores citados anteriormente, todos os estudos apresentam a Depressão e o Transtorno de Ansiedade. Já o Transtorno de Estresse Pós-traumático é apontado por três dos autores, exceto Faro et al. Além disso, alguns possíveis transtornos desencadeados são mencionados apenas na cartilha da FioCruz, sendo eles: Transtornos Psicossomáticos, Transtornos de Adaptação, Luto Patológico, Estresse Agudo Transitório e Abuso de Substâncias.

Ademais, todos os autores trazem como demanda a necessidade de intervenções psicológicas durante o evento, bem como recomendam o acompanhamento psicológico no pós-pandemia.

Conclusão

Conforme o exposto, conclui-se os estudos são limitados em função de o evento (pandemia) ainda estar em curso e em diferentes fases de desenvolvimento em cada país. Portanto, dado a importância, faz-se necessária a continuidade de pesquisas acerca do tema, considerando que há poucos estudos de campo brasileiros. Também é indispensável que os futuros estudos abordem possíveis prevenções, intervenções e adaptações frente a crises desta magnitude, no sentido de que é fundamental que os profissionais da saúde, especialmente psicólogos, estejam preparados para fornecer um atendimento de qualidade em situações adversas como esta.

Referências

BRASIL. (2020) Lei n. 13.979, de 6 de fevereiro de 2020. Dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus responsável pelo surto de 2019. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 7 fev. 2020.

CARVALHO, Sérgio Garófalo *et al.* The pandemic in prison: interventions and overisolation. **Ciência e Saúde Coletiva**, Bahia, 2020.

DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v.7, n. 2, p. 64-85, 2016.

DUARTE, Michael de Quadros *et al.* COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 6, 2020.

FARO, André *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, e. 200074, 2020.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, e. 200067, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL. **Fiocruz**. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: recomendações gerais. 2020.

PEREIRA, Mara Dantas *et al.* A pandemia de COVID - 19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, Itajubá, 2020.

SCHMIDT, Beatriz *et al.* Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia**, v. 37, e. 200063, 2020.

ZANON, Cristian *et al.* COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, e. 200072, 2020.