

---

Artigo de Revisão

**Saúde mental em tempos de isolamento social por Covid-19**

Mental health in times of social isolation by Covid-19



<http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v9i2.6954>

---

Francisco Ricardo Nascimento Freitas<sup>1\*</sup>, Marisa Carla Silveira Alves<sup>2</sup>, Débora Joyce Nascimento Freitas<sup>3</sup>, Antônio Tiago da Silva Souza<sup>1</sup>, Marianne dos Santos Pereira<sup>4</sup>, Juarez Lobo Bessa<sup>5</sup>, Daniela França de Barros<sup>1</sup>, Breno de Oliveira Ferreira<sup>6</sup>

**RESUMO**

**Introdução:** O isolamento social foi a medida adota pela maioria dos países do mundo com o intuito de frear a disseminação da Covid-19. Todavia, os impactos de tal ação podem acarretar diversos riscos à saúde mental da população em geral. **Objetivos:** Objetivou-se buscar na literatura estudos que retratassem os impactos psicológicos causados pelo isolamento social face a pandemia de Covid-19. **Materiais e Métodos:** Utilizou-se de algumas bases de dados eletrônicas para a pesquisa, como LILACS, PubMed, Web

of Science e Google Scholar combinando as palavras chaves: Saúde mental; Isolamento social; Coronavírus. A seleção de dez artigos foi feita após análise criteriosa observando se eles se enquadravam na temática estudada e apresentavam dados ou conceitos relevantes para a pesquisa. **Resultados:** Os estudos retratam quadros de impactos psicológicos na população que passam pela necessidade de isolamento social, destacando fatores, grupos mais afetados e medidas de auxílio. **Conclusão:** Pode-se concluir, portanto, a necessidade de ponderar o auxílio no cuidado com a saúde mental da população tanto quanto o cuidado físico, a fim de um acompanhamento conciso que não resulte em transtorno pós-traumático.

**Palavras-chave:** Saúde Mental; Isolamento Social; Coronavírus.

**ABSTRACT**

**Introduction:** Social isolation was the measure adopted by most countries in the world to curb the spread of Covid-19. However, the impacts of such an action can carry several risks to the mental health of the general population. **Objectives:** The objective was to search the literature for studies that depicted the psychological impacts caused by social isolation in the face of the Covid-19 pandemic. **Material and Methods:** We used some electronic databases for research, such as Lilacs, PubMed, Web of Science and Google Scholar combining the keywords: Mental health; Social isolation; Coronavirus. The selection of ten articles was made after a careful analysis, observing if they fit the studied theme and presented relevant data or concepts for the research. **Results:** The studies portray pictures of psychological impacts on the

---

<sup>1</sup> Universidade Federal do Delta do Parnaíba, Parnaíba, Brasil.

<sup>2</sup> Centro Universitário Mauricio de Nassau, Parnaíba, Brasil.

<sup>3</sup> Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, Brasil.

<sup>4</sup> Cristo Faculdade do Piauí, Piripiri, Brasil.

<sup>5</sup> Instituto de Educação Superior do Vale do Parnaíba, Parnaíba, Brasil.

<sup>6</sup> Universidade Federal do Amazonas, Manaus, Brasil.

\***Autor correspondente:** Av. São Sebastião, nº 2819 - Nossa Sra. de Fátima, Parnaíba - PI, 64202-020.

**E-mail:** ricardofreitasac@gmail.com

**Submetido:** 23.05.2020

**Aceito:** 09.08.2020

population that go through the need for social isolation, highlighting factors, most affected groups and aid measures. **Conclusion:** It is possible to conclude, therefore, the need to consider the assistance in caring for the mental health of the population as much as physical care, to provide a concise follow-up that does not result in post-traumatic disorder.

**Keywords:** Mental Health; Social Isolation; Coronavirus.

## INTRODUÇÃO

O novo coronavírus, causador da Covid-19, foi identificado no dia 7 de janeiro de 2020, através do Centro Chinês de Controle de Doenças (CCDC) e possui origem evidenciada de um mercado de frutos do mar em Wuhan, Hubei, província chinesa<sup>1</sup>. Os pacientes infectados podem transmitir o vírus através do contato e constatar dificuldades respiratórias graves ou até fatais. Em 30 de janeiro de 2020, todas as 34 regiões da China simultaneamente contraíram casos da infecção, ultrapassando os números de quadros expressivos da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS), em 2003, sendo então considerada uma emergência de saúde pública internacional pela OMS<sup>2,3</sup>.

Alguns fatores podem explicar a eficiência com que este vírus se espalha como a infecção pela difusão em aerossol, contato direto ou indireto, através de objetos que entraram em contato com pessoas contaminadas recentemente. Todavia, a capacidade de transmissão viral advinda pelos genes de replicação é a característica marcante deste vírus, fazendo com que sua transmissão viesse a expandir pelo mundo inteiro em poucas semanas<sup>4</sup>, infectando milhares de pessoas e a doença fosse considerada uma pandemia pela Organização Mundial de Saúde, no dia 11 de março, quando já havia atingido 114 países<sup>5</sup>.

Com o intuito de prevenir a ampliação da epidemia, grande maioria dos países infectados aderiram a medidas como o uso de máscaras, funcionamento apenas de serviços essenciais e equipamentos de proteção adequados, a fim de frear o número de contagiados e mortos pelo vírus, visto que em 20 de fevereiro de 2020, os números de casos confirmados em estatísticas contabilizavam 75.599 no mundo inteiro, e 2000 óbitos<sup>6</sup>.

Deste modo, a maioria das atividades comerciais e industriais pararam através de decretos governamentais visando o isolamento social e físico da população. Outra atividade importante que teve a paralisação como meio necessário foram as escolas, haja vista, levando em consideração exemplos passados, como na pandemia asiática, em 1957-1958, que a paralisação desse serviço resultou em um abaulamento de quase 90% em crianças e adolescentes, segundo pesquisas<sup>7</sup>. Todavia, embora na atual conjuntura tais estratégias possam proporcionar o controle do contágio, elas possibilitam fatores que podem resultar em impactos negativos para a saúde mental da sociedade, afinal o medo de contágio, da duração do bloqueio, das constantes informações verdadeiras ou não e de vários sentimentos que perpassam sobre o vírus e seu desfecho final percorrem na cabeça da sociedade<sup>8,9</sup>.

O isolamento social é um fator primordial em relação aos fenômenos psicológicos analisados, posto que sua definição é denominada por restrições e limitações, que contribui diretamente em desânimo, frustração, medo e estresse. Estudos anteriores comprovaram que o predomínio de enfermidades infecciosas como SARS podem ocasionar ou elevar níveis de ansiedade, depressão, transtorno de estresse, entre outros impactos mentais nos indivíduos contaminados ou não<sup>11</sup>.

Fatores que podem agravar tais situações descritas acima podem estar relacionadas com: a busca incessável por informações pertinentes aos casos confirmados, atitude que agrava o medo de ser infectado e conseqüentemente transmitir para outras pessoas, principalmente a família. Paralelamente a isto, é possível destacar o predomínio de notícias falseadas em diversos materiais divulgados por meio de canais eletrônicos. A pressuposição de um colapso no sistema de saúde pública devido a crescente incidência por Covid-19 assim como a insuficiência de recursos, apresentam-se como aflições constantes na população. Além de tudo isso, vale ressaltar também a incompreensão de alguns no cumprimento do isolamento, tornando a possibilidade de infecção mais próxima aos membros da sua família<sup>10, 12</sup>.

Nesse contexto de preocupação, merecem destaque os profissionais de saúde que atuam em linha de frente ao enfrentamento do novo coronavírus, configurando-se como grupos

vulneráveis e necessitando de assistência em muitos aspectos. Durante outras epidemias as equipes médicas tiveram, além do medo pela infecção e transmissão às suas famílias e estigmatização da sociedade pelo contato com os infectados, o aumento expressivo de suas cargas horárias resultando em transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e risco de depressão. Na Covid-19, os fatos estão se repetindo, fazendo com que haja uma necessidade especial para a saúde mental destes profissionais para que a devolutiva de seus trabalhos possa ser de maneira eficaz<sup>13</sup>.

Outrossim, os idosos destacam-se também nos grupos de maior vulnerabilidade, necessitando suportes para o enfrentamento de questões que possam comprometer o bem-estar mental e social. Fatores como aplicação de serviços tecnológicos e o apoio em métodos de relaxamento podem beneficiar os veteranos no atual momento e após a pandemia<sup>14</sup>. Além dos veteranos, a outra ponta da pirâmide etária, as crianças e adolescentes também necessitam de um olhar especial, visto que em outras pesquisas eram apontadas como a principal classe afetada mentalmente por problemas deste caso<sup>15</sup>.

Um ponto particular sobre a pandemia é o debate sobre as consequências econômicas<sup>9</sup>. Pesquisas feitas em outras ocasiões semelhantes estimaram cerca de diminuição de 1% do PIB da China, durante a epidemia da Covid-19 estudos apontam que a depressão econômica pode variar de acordo com a duração daquela, sendo uma regressão de 0,8% se for contida em 3 meses e 1,9% caso dure até 9 meses. Por conseguinte, é possível relatar ainda que muitos trabalhadores foram demitidos de suas ocupações devido à falta de capital das empresas para efetivar pagamentos, uma vez que não estão produzindo e gerando lucros devido a restrição de qualquer tipo de atividade comercial exceto as mais essenciais, como já foi citado acima, gerando uma necessidade de intervenção especial causada pela apresentação de dificuldades para o sustento de suas famílias podendo gerar um impacto em sua saúde mental.<sup>16, 17</sup>

Essas questões colocam em pauta a saúde mental como um conjunto de atravessamentos sociais, econômicos, políticos que podem impactar no sofrimento psicossocial, incluindo as pessoas que já vivenciam inúmeras desigualdades sociais. E com o isolamento social, muitos outros

elementos do processo saúde-adoecimento-cuidado se desvelaram. Diante o exposto, por meio de uma revisão integrativa, buscou-se identificar os impactos psicológicos causados pelo isolamento social face a pandemia de Covid-19.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método de pesquisa que tem por objetivo reunir, sintetizar e avaliar criticamente resultados de estudos anteriores sobre um determinado tema/problema, permitindo a construção de um panorama sobre o estado atual do conhecimento e a identificação de lacunas e direções para futuras.<sup>18</sup> Assim, o objetivo do estudo é cumprido quando se verifica indagações inovadoras em detrimento de somente ratificar aquilo que já foi estudado. Para a produção deste artigo, foi utilizada a seguinte indagação: “Quais as relações entre o isolamento social causado pela Covid-19 com a saúde mental da população?”.

Para a realização da pesquisa foi efetuada uma busca em abril de 2020 nas bases eletrônicas do Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), USA National Library of Medicine (PubMed), Web of Science e Google Scholar. Os descritores selecionados na lista de Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) foram: “saúde mental”, “isolamento social” e “coronavirus”, através de operadores booleanos OR e AND.

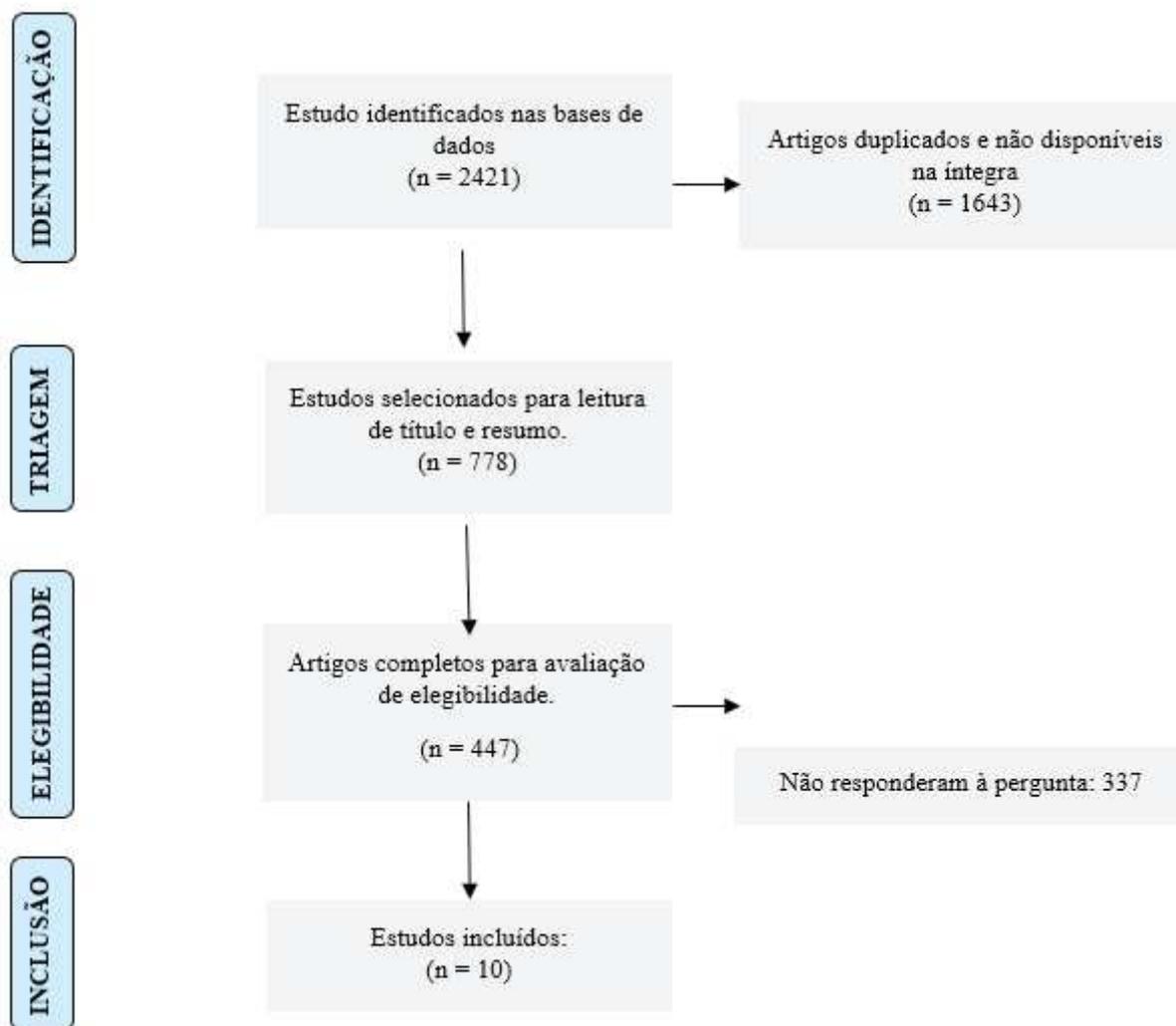
Para a seleção dos estudos foram considerados os critérios a seguir: artigos originais que remetiam a ideia proposta, publicados recentemente, de janeiro a abril de 2020, em português, inglês ou espanhol. Foram excluídos: artigos indisponíveis na íntegra e relatos de experiências. Após isto, foi realizada uma leitura crítica destacando os estudos selecionados através dos autores, local e ano de publicação, base de dados, projeto da pesquisa e a apresentação de informações relevantes para o estudo. Foi feita uma tabela sinóptica organizando os autores e suas considerações mais úteis destacando também o país de origem o qual foi publicado.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa encontrou no início um total de 2421 artigos, dos quais foram excluídos 1643 por estarem em mais de uma base dados ou não disponíveis na íntegra. Além disso, dos 778 restantes foram excluídos 441 por se enquadrarem nos demais critérios de exclusão. Desta forma, dos 447 selecionados para leitura do título e

resumo apenas 83 foram utilizados para leitura do texto completo. Após isso, 73 foram excluídos por não corresponderem à pergunta norteadora resultando um total final de 10 artigos. Desses, quatro foram realizados na China, um nos EUA, um na Inglaterra, um na Coreia do sul, um na Austrália, um na Itália e um na Irlanda.

**Fluxograma 1.** Processo de Seleção dos Artigos para a Revisão de Literatura. Piauí, 2020.



Fonte: Elaborada pelos autores, 2020.

**Tabela 1.** Disposição dos estudos utilizados na revisão. Parnaíba, 2020.

<b>Autor/Ano/Local da pesquisa/Base de dados</b>	<b>Título do artigo</b>	<b>Projeto de pesquisa</b>	<b>Considerações realizadas</b>
Li W, et al. <sup>1</sup> /2020/ China/ PubMed	Progression of Mental Health Services during the Covid-19 Outbreak in China	Estudo descritivo	Analisa os serviços de saúde mental no combate ao Covid-19 e relata seus progressos
Jung SJ, Jun JK <sup>15</sup> /2020/ Coreia do Sul/ Web of Science	Mental Health and Psychological Intervention Amid Covid-19 Outbreak: Perspectives from South Korea	Material Editorial	Expõe as perspectivas da Coreia do Sul em relação as intervenções psicológicas em tempos de pandemia
Qiu J, et al. <sup>6</sup> (2020). China Web of Science	A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the Covid-19 epidemic: implications and policy recommendations	Material Editorial	Explana uma pesquisa nacional sobre o sofrimento mental do povo chinês por Covid-19
Xiao H, et al. <sup>11</sup> / 2020/ China/ Web of Science	Social Capital and Sleep Quality in Individuals Who Self-Isolated for 14 Days During the Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) Outbreak in January 2020 in China	Artigo quantitativo	Ressalta consequências relacionadas a capital social e qualidade do sono dos indivíduos isolados
Duan L, Zhu G <sup>21</sup> / 2020/ China/ PubMed	Psychological interventions for people affected by the Covid-19 epidemic	Artigo de revisão	Relata sobre as intervenções psicológicas adequadas para pessoas afetadas evidenciando estratégias relevantes
Grover S, et al. <sup>25</sup> / 2020/ India/ PubMed	Why all Covid-19 Hospitals should have Mental Health Professionals: The importance of mental health in a worldwide crisis!	Artigo descritivo	Expõe a importância da atuação dos profissionais de saúde mental durante a pandemia sobre as diversas perspectivas
Cai H, et al. <sup>13</sup> /2020/ China/ PubMed	Psychological Impact and Coping Strategies of Frontline Medical Staff in Hunan Between January and March 2020 During the Outbreak of Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) in Hubei, China	Estudo observacional transversal	Analisa a percepção da saúde mental de uma equipe médica através de fatores emocionais positivos e negativos
Brooks SK, et al. <sup>9</sup> /2020/ Inglaterra/ PubMed	The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.	Artigo de revisão.	Descreve os principais impactos da quarentena sobre determinados grupos da sociedade.
Bahn GH <sup>7</sup> / 2020/ Coreia do Sul/ Web of Science	Coronavirus Disease 2019, School Closures, and Children's Mental Health	Artigo descritivo	Revela a condição da saúde mental de crianças que forma submetidos a isolamento durante a pandemia.
Wang C, et al. <sup>3</sup> / 2020/ China/ PubMed	A Longitudinal Study on the Mental Health of General Population during the Covid-19 Epidemic in China	Estudo longitudinal	Ressalva o estado da saúde mental da população através de pesquisas durante e após a pandemia

**Fonte:** Elaborada pelos autores, 2020.

## **FATORES QUE PODEM INFLUENCIAR A SAÚDE MENTAL DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL**

A experiência de estar isolado mostra que a exposição prolongada a um tipo de exclusão social pode provocar degradação psicológica, independente de exposição ao problema em si, podendo acarretar sinais de indignidade, ataques de pânico, desamparo, depressão, ansiedade, casos pós-traumáticos e até suicídio. Todavia, outros fatores preliminares podem agravar tais sentimentos e/ou estados, principalmente, em grupos marginalizados como aqueles afetados pela incapacidade de capital social<sup>4,6</sup>.

Estudos da China, indicam que o suporte social disponibiliza uma maior interação com outras pessoas que pode ser realizada através da atual tecnologia através do fornecimento mútuo de ajuda estando intimamente interligado com o nível de estresse, levando também a má qualidade de sono que por sua vez pode acarretar problemas no bem-estar do corpo e da mente, aumentando níveis de substâncias como o cortisol. Assim, pessoas desprovidas de tal estão suscetíveis a poderem adquirir consequências diversas que irão interferir na sua sanidade mental<sup>2,11</sup>.

Outro fator que leva à preocupação daqueles que estão submetidos ao isolamento com a intenção de não infecção pelo vírus é a hipótese de colapso do sistema de saúde pública pela saturação de casos. A disponibilidade de recursos tanto humanos quanto materiais são limitados, principalmente na realidade de países em desenvolvimento, tendo a necessidade de realizar outros programas que evitem a propagação do vírus<sup>6</sup>.

Estes, são concentrados hoje em educação pública em saúde através das mídias disponíveis suscitando o revigoramento da proteção individual e a necessidade de que a população siga as normas de isolamento recomendadas. Entretanto, a sobrecarga de notícias que as pessoas consomem diariamente através de diversas fontes sem um prognóstico de confiabilidade, causada pela busca incessável das mesmas para manterem-se atualizadas, fazem com que prejudiquem mais ainda a sanidade mental da comunidade<sup>15</sup>.

Locais como igrejas, parques, escolas, institutos etc. que proporcionavam à população estratégias de entretenimento para a manutenção do bem-estar mental também tiveram que ser fechados. Isto pode ocasionar um impacto muito

grande quando correlacionado com os riscos sociais, econômicos e políticos que o isolamento proporciona. Outro aspecto mais específico, porém, já estudado, é a questão de um inadequado ambiente doméstico correlacionado à dificuldade de isolamento.<sup>10,4</sup>

Na Itália, estudo que comparou dentre grupos que estavam em áreas de infecção mais suscetível e outro cujo transmissão era mais controlada verificou-se que a adequação do espaço tem maior significância que o tempo de duração da quarentena. Deste modo, observando fatores como uma iluminação precária, área de residência limitada, espaço suscetível a outros tipos de comorbidades etc. pode comprometer também o quadro psicológico da pessoa<sup>15</sup>.

Além disso, vale destacar a estigmatização do novo coronavírus e atribuição do vírus ao seu local de origem, causando um sentimento de xenofobia mundial contra os chineses. Muitos estudantes internacionais de origem oriental que sofreram no final do ano de 2019 e início de 2020 com o surto nas suas cidades de origem pelo medo de infecção em suas famílias, hoje estão sofrendo discriminação como potenciais transportadores virais para os países do ocidente<sup>19</sup>.

## **CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL**

O isolamento social repentino pode trazer diversas consequências negativas para o bem-estar da saúde mental induzindo desde uma variação de emoções negativas como tristeza, raiva, preocupação, diminuição de habilidades cognitivas até desenvolver sérias alterações psicológicas como quadros de depressão, ansiedade, insônia, síndromes pós-traumáticas e suicídio em casos que estes acometimentos dominam o ser humano<sup>2</sup>.

A gravidade e os fatores que podem influenciar estes quadros que foram debatidos acima foram avaliados em pesquisas onde houve o surto da transmissão viral e foram considerados psicologicamente moderados a graves em mais de 50% dos casos, em 8% dos casos como nível moderado a grave de sintomas de estresse e quase 17% como influenciadores de um quadro de depressão<sup>6</sup>.

Grande parte dos estudos apontam a ansiedade como um dos principais acometimentos na saúde mental da população em quarentena sendo considerada agravada moderadamente a grave em quase 29% dos casos influenciados pelo novo coronavírus. Na maioria dos casos os efeitos da ansiedade viram acumulativos a partir do ponto que tendem a se assemelhar com os da COVID-19, como a dificuldade para respirar, em alguns casos fadiga e até taquicardia. Deste modo, cada vez que estes sinais se apresentam persiste o medo da contração da infecção fazendo com que eles aumentem mais ainda o quadro ansioso da pessoa<sup>6</sup>.

Adentrando sobre o assunto, pesquisas analisaram como esta experiência de pandemia pode ocasionar em específicos grupos de pessoas, aquelas que podem ser mais afetadas pelas consequências do vírus, tanto fisicamente quanto psicologicamente. Um dos grupos mais relatados é o dos profissionais da saúde, aqueles que formam a linha de frente no combate e sofrem um encargo redobrado com o perigo de infecção. Todavia, esta não é o único fator que afeta a saúde mental deles, além da necessidade de se preocupar com seus pacientes, estudos mostram que o maior fator associado a essa preocupação é o medo de disseminação na família<sup>1,9</sup>.

Pesquisas apontam que mais de 50% dos trabalhadores da área sofrem transtornos depressivos e ansiedade, muitas vezes ocasionada pela incerteza do seu atual estado de saúde. Tal fato pode ocasionar até sintomas de outros tipos de perda de equilíbrio mental, como a verificação constantes de temperaturas dos pacientes ou esterilização de equipamentos, fugindo das próprias normas e podendo acarretar mais problemas<sup>20</sup>.

Em outro surto de um vírus, o da SARS, que não teve a proporção mundial como o atual, porém mais letal, os mesmos sentimentos foram desenvolvidos nos profissionais da época, chegando a causar situações pós-traumáticas que percorreram toda a vida de muitas pessoas. Estudos relacionadas ao tema ainda apontam que houve tendências pós-traumáticas ao abuso excessivo de álcool influenciando no prosseguimento da carreira profissional. Como não houve uma preparação psicológica para os trabalhadores da saúde que atuam hodiernamente, envolvendo casos semelhantes aos apresentados, todo o

processo de impacto da saúde mental tenderá a acontecer novamente<sup>15</sup>.

Indo mais além, pesquisas apontam que os profissionais que atuam na emergência, terapia intensiva e enfermagem possuem maior percentual em desenvolver sintomas psicológicos desgastados, haja vista que os fatores apresentados acima se tornam muito mais impactantes quando passados para a realidade destes trabalhadores. Ainda pode notar-se que a falta de comunicação com a sociedade, o déficit de preparação para lidar com situações como essa e a dificuldade de controlar a transmissão são fatores que circundam mais estas áreas<sup>2,9</sup>.

Em relação as crianças, devido a quarentena afetar o hábito completamente destas, estudos apontam que a idade entre 12 e 21 anos é a mais afetada pelo bloqueio prolongado. Estas faixas etárias, compostas por estudantes que sofrem com a incerteza da volta ao ensino mostra a necessidade da intervenção psicológica afim de superar tais obstáculos. Além disso, vale ressaltar também os aspectos que podem ser observados após o período de isolamento. Observando tragédias passadas que também abalaram o psicológico da sociedade como o atentado às torres gêmeas em 11 de Setembro, pesquisas feitas 2 a 3 anos do acontecimento mostraram que os grupos mais afetados por TEPT foram crianças, adolescentes, grupos minoritários e aqueles de baixa renda<sup>3,7,9</sup>.

Deste modo, cabe analisar também quais os impactos sobre as pessoas que estão sofrendo economicamente com a crise gerada pela restrição do comércio e isolamento social em decorrência da Covid-19. Assim, com a previsão de um declínio econômico em todo mundo, milhares de pessoas estão sendo demitidas de seus empregos, por serem autônomas ou profissionais informais que estão incapazes de trabalharem devido as medidas de proteção de restrição de disseminação do vírus<sup>9</sup>.

Na literatura, este grupo sofreu no aspecto socioeconômico devido a estreita relação com a saúde mental no cenário capitalista mundial atual, necessitando de ajuda tanto solidária por parte do restante da população como da atuação do governo para redistribuir renda. Deste modo, além do apoio financeiro, a atuação psicológica trazendo a perspectiva de um futuro mais próspero se torna imprescindível<sup>16</sup>.

Outro grupo que sofre psicologicamente com o isolamento é daquelas pessoas que já possuíam algum tipo de abalamento em sua saúde mental. Estudos feitos sobre pessoas com esquizofrenia, caracterizada também pela dificuldade em tomada de decisões e, conseqüentemente, medidas de proteção e isolamento social, apontam que além do maior risco em adquirir a infecção, o sentimento de angústia perpassa agudamente sobre a mente dessas pessoas, bem como também psicoses secundárias devido a uso de esteroides e outras demais intervenções que estão sendo estudadas sobre suas relações diretas com o coronavírus e o sistema imunológico<sup>27</sup>.

Por fim, os estudos também analisaram um grupo de pessoas que merecem um olhar especial durante esse período de pandemia por conta do coronavírus, que são os idosos. Haja vista, que segundo o levantamento de dados sobre a letalidade do vírus, este leva ao óbito, principalmente, pessoas na faixa etária após os 60 anos. Se os estudos comprovam a ansiedade de pessoas que se preocupam com a ameaça de transmitir a carga viral para seus entes próximos que são idosos, quem dirá como está o aspecto psicológico daqueles que podem ser afetados e correr um sério risco de vida por conta disso<sup>14</sup>.

A literatura analisou que pessoas veteranas que possuem um padrão de vida menor, com poucas origens de renda e/ou benefícios de saúde tendem a desenvolver um sentimento de menos capacidade para enfrentar esse período de auto isolamento. Além disso, vale apenas destacar aqueles que já lutam com sentimento de angústia que agora passam por um momento de menos contato social podendo contrair um maior risco de suicídio. Por exemplo, os veteranos que vivem com poucas pensões ou benefícios de saúde podem ser menos capazes sustentar-se durante um período de auto isolamento<sup>14</sup>.

## **MEDIDAS IMPLEMENTADAS PARA O AUXÍLIO MENTAL DURANTE A PANDEMIA**

O isolamento social é sem dúvidas o método mais relatado pelas pesquisas para amenizar a curva do gráfico da transmissão viral por Covid-19. Além disso, a preocupação mundial estar, principalmente, focada na contenção da contaminação física da infecção produzindo diversas medidas de higiene, produção de testes e vacinas contra o novo coronavírus<sup>3</sup>.

Todavia, se faz necessário também medidas que auxiliem a população passar por este momento com a sanidade mental controlada, tanto pontualmente como em seus efeitos pós-traumáticos e a fim de englobar também cada grupo específico que teve um impacto psicológico muito grande<sup>3,28</sup>.

Tais intervenções já são relatadas em diversos estudos pelo mundo e praticadas por muitos países, vão desde a superação do preconceito em se educar e conversar sobre os impactos psicológicos que a quarentena pode causar, auxiliando no controle emocional, contenção de pensamentos ruins, técnicas de relaxamento até sessões de terapias online. Além disso tudo, vale ressaltar a relação com a imensidade de notícias desprovidas de fontes confiáveis e a discriminação sofrida pela proximidade de transmissão viral<sup>3,28</sup>.

Observando o passado, através da epidemia de SARS, medidas implementadas com sucesso como as linhas telefônicas abertas ao público que foram criadas disponibilizando acompanhamento terapêutico podem ser consideradas pelo mundo nesse momento que muitas vezes se dá total atenção ao aspecto físico em detrimento do mental. Com o avanço tecnológico, hoje vários hospitais estão promovendo psicoterapia online por videoconferência gratuitamente através de aplicativos como o Zoom, a fim de tanto respeitar o decreto de isolamento como de conseguir suprir as necessidades da população. Todavia, a evolução para a promoção de aulas sobre psicoeducação vem sendo um assunto mais debatido devido a promoção de um bem-estar mental<sup>2,21</sup>.

Na China, país de origem do atual vírus, foram implementados princípios através da Comissão Nacional de Saúde da China (NHC) a fim de combater a crise psicológica também. Isto, fez com que houvesse a obrigação de instituições acadêmicas, associações de saúde, equipes especializadas organizadas e outros afins de impor assistência psicológica a população baseada em compreender o atual estado mental, identificar riscos de suicídio e providenciar intervenções psicológicas a todos os afetados subdividindo estes aspectos em níveis de complexidade do problema. Medida que também foi adotada pelo conselho sul coreano, relatando o intuito de promover habilidades de relaxamento e aconselhamento ao público cooperando com as autoridades competentes<sup>1,13</sup>.

Investigando sobre as intervenções específicas nos grupos mais afetados, nos idosos a literatura aponta que é necessário um acompanhamento específico com todo o suporte requisitado. Para aqueles casos de infecção, possa ocorrer a realização até a realização de visitas, com toda precaução que o momento necessita, visando diminuir todos os impactos psicológicos já ressaltados e que podem perpassarem para sintomas físicos<sup>14</sup>.

Ademais, a intervenção na saúde mental infantil também se torna evidente, visto que sem o apoio escolar o impacto relatado nas pesquisas já realizadas sobre esse grupo decai sobre o papel dos pais, cujos estes também já estão sofrendo socioeconomicamente. Além do empecilho no desenvolvimento intelectual da criança e do círculo de entretenimento causado pelo convívio de grupos entre os menores, muitos necessitam dos auxílios oferecidos pelas escolas, como a alimentação. Muitos países asiáticos, os quais sofreram primeiro com a crise do vírus, aplicaram diversos serviços de apoio psicológico específico a estes grupos, contribuindo para que a integridade da saúde mental das crianças não fosse afetada<sup>7</sup>.

Analisando também sobre a intervenção econômica, visto que esta muitas vezes relaciona-se de maneira indireta com quase todos os aspectos, autoridades estatais pelo mundo estão buscando auxiliar financeiramente as pessoas que estão sofrendo nessa dimensão durante a pandemia<sup>16</sup>. Por fim, vale destacar a importância dos profissionais de saúde mental dentro dos ambientes de tratamento do vírus, haja vista seu trabalho imprescindível tanto com os demais profissionais da saúde evitando as consequências psicológicas que podem ser geradas que atrapalhariam o desempenho destes no presente e no futuro quanto nos pacientes com suspeita ou confirmação de infecção<sup>25</sup>.

## CONCLUSÃO

Com base no que foi apresentado, torna-se evidente a importância da saúde mental sobretudo em tempos de isolamento social. O ser humano, no contexto existencial de sua essência, experiencia vivências que influenciam nos processos psicológicos, dessa forma, torna-se necessário o foco em estratégias que objetivem a qualidade do estado de bem-estar físico e mental. Com a

atual crise sanitária global, não só o isolamento tem produzido formas de adoecimento, mas também potencializado aquilo que já estava posto no campo do sofrimento psicossocial. Ou seja, para promover medidas de cuidado é ideal que as autoridades responsáveis analisem todos os fatores que são considerados impactos nocivos à saúde mental dos indivíduos, principalmente aos que apresentam riscos.

Reproduzindo exemplos das atitudes praticadas em países que a pandemia já se alastrou e que seu pico amenizou, estratégias como investimento em atendimentos psicológicos virtuais e centros de serviços através de ligações faz-se imprescindível na atual conjuntura e devem ser rapidamente implementadas. Contudo, é preciso entender que a saúde mental é também um processo que envolve questões econômicas, políticas, sociais e culturais. Cabe ainda salientar que é preciso uma preparação mundial em virtude das eventualidades de pandemias. Levando em consideração a forma como foram conduzidas as consequências físicas e mentais adquiridas pela pandemia e seus respectivos impactos, fica evidente, portanto, a necessidade de saber como a população mundial irá reagir em uma próxima eventual pandemia.

## REFERÊNCIAS

1. Li W, et al. Progression of mental health services during the outbreak of COVID-19 in China. *Revista Internacional de Ciências Biológicas*. 2020; 16 (10): 1732-1738.
2. Ho CS, Chee CY, Ho RC. Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic. *Ann Acad Med Singapore*. 2020 Mar 16; 49(3):155-160.
3. Wang C, et al. A Longitudinal Study on the Mental Health of General Population during the COVID-19 Epidemic in China, Brain, Behavior, and Immunity. No prelo 2020.
4. Sathyabhama LP, Suresh M. Factors influencing the epidemiological characteristics of pandemic COVID 19: A TISM approach. *International Journal of Healthcare Management*. No prelo 2020.
5. Organização Mundial da Saúde (OMS), Nações Unidas. Organização Mundial da Saúde classifica novo coronavírus como pandemia. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/organizacao-mundial-da-saude-classifica-novo-coronavirus-como-pandemia/>.

6. Qiu J, et al. A national survey of psychological distress among the Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *Psiquiatria geral* 2020; 33 (2): e100213.
7. Bahn GH. Coronavirus Disease 2019, School Closures, and Children's Mental Health. *Journal of the Korean Academy of child and adolescent psychiatry*. 2020; 31(2): 74-79.
8. Mucci F, Mucci, N., Diolaiuti, F. (2020). Lockdown and isolation: psychological aspects of COVID-19 pandemic in the general population. *Clinical Neuropsychiatry*. 2020; 17 (2), 63-64.
9. Brooks SK, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020 Mar; 395(10227): 912-920.
10. Venkatesh A, Edirappuli S. Social distancing in covid-19: what are the mental health implications?. *Thebmj*. 2020 Abr; 369: m1379.
11. Xiao H, Zhang Y, Kong D, Li S, Yang N. Social Capital and Sleep Quality in Individuals Who Self-Isolated for 14 Days During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in January 2020 in China. *Med Sci Monit*. 2020 Mar; 26: e923921.
12. Holm S. A general approach to compensation for losses incurred due to public health interventions in the infectious disease context. *Monash Bioeth Rev*. 2020; [S. I.]: 1-15.
13. Cai H, et al. Psychological Impact and Coping Strategies of Frontline Medical Staff in Hunan Between January and March 2020 During the Outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Hubei, China. *Medical Science Monitor*. 2020; 26(24171): 1-16.
14. Mcfarlane A, et al. Impact of COVID-19 on mental health care for Veterans: Improve, adapt and overcome. *Journal of Military, Veteran and Family Health*. 2020 Abr; 5(1): 119-126.
15. Jung SJ, Jun JY. Mental health and psychological intervention amid the outbreak of COVID-19: perspectives from South Korea. *Yonsei Med J*. 2020 Abr; 61(4): 271-272.
16. Qiu W, Chu C, Mao A, Wu J. The Impacts on Health, Society, and Economy of SARS and H7N9 Outbreaks in China: A Case Comparison Study. *J Environ Public Health*. 2018 Jun; [S. I.]: 2710185.
17. Yi Y, et al. COVID-19: what has been learned and to be learned about the novel coronavirus disease. *International Journal of Biological Sciences*. 2020; 16(10): 1753-1766.
18. Mendes KD, Silveira RC, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto – Enfermagem*. 2008; 17(4): 758-764. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>.
19. Pancani L, Marinucci M, Aureli N, Riva P. Forced social isolation and mental health: A study on 1006 Italians under COVID-19 quarantine. *University of Milano*. 2020; [S. I.]:1-11.
20. Gavin B, McNicholas F, Hayden J, Adamis D. Caring for the Psychological Well-Being of Healthcare Professionals in the Covid-19 Pandemic Crisis. *Irish Medical Journal*. 2020; 113(4): 51.
21. Duan L, Zhu G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*. 2020; 7(4): 300-302.
22. Usher K, Bhullar N, Jackson D. Life in the pandemic: Social isolation and mental health. *Journal of Clinical Nursing*. 2020; 1-5.
23. Zhai Y, Du X. Mental health care for international Chinese students affected by the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*. 2020; 7(22): e22.
24. Priyadarsini SL, Suresh M. Factors influencing the epidemiological characteristics of pandemic COVID 19: A TISM approach. *International Journal of Healthcare Management*. 2020; 1-10.
25. Grover S, et al. Why all COVID-19 Hospitals should have Mental Health Professionals: The importance of mental health in a worldwide crisis! *Asian Journal of Psychiatry*. No prelo 2020.
26. McCloskey B, Heymann DL. SARS to novel coronavirus – old lessons and new lessons. *Epidemiology and Infection*. 2020; 148: e22.
27. Kozloff N, Mulsant BH, Stergiopoulos V, Voineskos AN. The COVID-19 Global Pandemic: Implications for People With Schizophrenia and Related Disorders. *Schizophr Bull*. 2020; [S. I.]: sbaa051.
28. Güner HR, Hasanoğlu İ, Aktaş F. COVID-19: Prevention and control measures in community. *Turkish Journal of Medical Sciences*. 2020; [S. I.]: 571-577.