



EFEITOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NA SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA.

Maria Eduarda Bezerra do Nascimento, Ana Luísa do Amaral Pereira Brandão, Dalva Moraes dos Santos , Roselis Bastos da Silva , Bianca Accioly Tavares , Isabella Castilho Freire , Maria Júlia Carvalho Rufino Cecilio , Matheus Couto de Albuquerque Melo , Lais Chagas Cardoso, Deborah Albuquerque de Melo, Benedita Tatiane Gomes Liberato, Eric Thomas Paiva Magalhães



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n12p94-103>

Artigo recebido em 11 de Outubro e publicado em 01 de Dezembro

RESUMO

O artigo aborda os impactos psicológicos da pandemia de COVID-19, destacando os desafios enfrentados por diferentes grupos da população e os efeitos negativos sobre a saúde mental. De acordo com os estudos analisados, a pandemia gerou um aumento significativo nos casos de ansiedade, depressão, estresse e distúrbios do sono, devido ao isolamento social, interrupção das rotinas cotidianas e o medo do contágio. Profissionais de saúde, trabalhadores essenciais, pessoas com doenças crônicas e idosos foram os mais afetados, com um impacto desproporcional sobre sua saúde mental. O estudo também discute a importância de uma abordagem multidisciplinar para enfrentar esses desafios, incluindo a promoção do acesso a serviços de saúde mental, apoio psicossocial, e práticas de autocuidado. A conscientização sobre os recursos disponíveis e a redução do estigma relacionado aos problemas de saúde mental são fundamentais para mitigar os efeitos negativos da pandemia a longo prazo. O artigo destaca que, apesar das dificuldades, a resiliência comunitária e o fortalecimento do apoio social são cruciais para a recuperação coletiva.

Palavras-chave: Pandemia, Covid - 19, Impacto Social, Saúde Mental.



EFFECTS OF SOCIAL ISOLATION ON MENTAL HEALTH DURING THE PANDEMIC.

SUMMARY

The article addresses the psychological impacts of the COVID-19 pandemic, highlighting the challenges faced by different population groups and the negative effects on mental health. According to the studies analyzed, the pandemic has generated a significant increase in cases of anxiety, depression, stress, and sleep disorders, due to social isolation, disruption of daily routines, and fear of contagion. Health professionals, essential workers, people with chronic diseases, and the elderly have been the most affected, with a disproportionate impact on their mental health. The study also discusses the importance of a multidisciplinary approach to addressing these challenges, including promoting access to mental health services, psychosocial support, and self-care practices. Raising awareness of available resources and reducing stigma related to mental health problems are key to mitigating the long-term negative effects of the pandemic. The article highlights that, despite the difficulties, community resilience and strengthening social support are crucial for collective recovery.

Keywords: Pandemic, Covid - 19, Social Impact, Mental Health.



INTRODUÇÃO

No final de 2019, a pandemia de COVID-19 teve início com os primeiros casos de infecção registrados na cidade de Wuhan, na China. A rápida disseminação global do vírus, devido à sua alta capacidade de propagação, trouxe desafios não apenas para a saúde física, mas também impactos duradouros na saúde mental, especialmente entre grupos em situação de vulnerabilidade (Macedo J e Adriano M, 2020).

O distanciamento social, necessário para conter a propagação do vírus, criou um ambiente marcado por estresse e ansiedade generalizados, afetando pessoas em diversas áreas da vida (Zhang Y e Ma ZF, 2020). Contudo, para além dos efeitos visíveis, é fundamental aprofundar a compreensão sobre as implicações da pandemia na saúde mental, explorando suas complexidades e identificando estratégias eficazes para mitigar seus efeitos.

Nos primeiros meses, a comunidade científica e os sistemas de saúde focaram em entender o novo vírus e conter sua propagação, priorizando o atendimento médico aos infectados. Com o avanço da pandemia, ficou evidente que os impactos na saúde mental seriam igualmente profundos e duradouros (Luz et al., 2021). O isolamento social resultou em uma desconexão significativa e na interrupção das rotinas sociais e familiares, o que contribuiu para o aumento das taxas de solidão e sofrimento emocional, efeitos que persistem até hoje (Cossic K, et al., 2020).

Além disso, a pandemia revelou e aprofundou disparidades socioeconômicas, exacerbando desigualdades no acesso a recursos e suporte psicossocial. Grupos vulneráveis, como trabalhadores da linha de frente, pessoas de baixa renda, idosos e minorias étnicas, enfrentaram desafios adicionais, o que intensificou os fatores de estresse e ansiedade. A incerteza em relação ao emprego, à segurança financeira e à saúde pessoal ampliou o impacto psicológico da pandemia, destacando a necessidade urgente de abordar tanto as consequências imediatas quanto os efeitos a longo prazo na saúde mental da população (Nascimento S, et al., 2020).

Nesse cenário complexo, torna-se imprescindível uma abordagem multidisciplinar e holística para compreender e enfrentar os desafios impostos à



saúde mental pela pandemia de COVID-19. Este artigo busca contribuir para essa compreensão, oferecendo uma análise aprofundada dos efeitos sobre a saúde mental, identificando fatores determinantes e propondo estratégias eficazes de mitigação. Ao explorar esses aspectos, podemos nos preparar melhor para lidar com os desafios atuais e futuros, promovendo o bem-estar mental e a resiliência das comunidades em nível global.

METODOLOGIA

Foi realizada uma análise abrangente sobre os efeitos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população, utilizando bases de dados científicas como Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Portal de Periódicos CAPES, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Latindex. Para a busca, foram aplicados operadores booleanos (AND, OR) e termos indexados nos vocabulários Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), incluindo palavras-chave como “COVID-19”, “pandemia”, “saúde mental”, “ansiedade”, “depressão”, “fatores”, “transtornos psicossociais”, “impacto social”, “vulnerabilidade” e suas correspondentes em inglês.

A metodologia adotada seguiu as diretrizes PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), que estabelecem padrões rigorosos para a condução de revisões sistemáticas e integrativas. Relatórios governamentais e documentos de organizações internacionais de saúde, como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), também foram examinados para fornecer uma visão mais ampla dos impactos da pandemia na saúde mental.

Os estudos foram selecionados com base em critérios de inclusão predefinidos, priorizando aqueles que abordavam diretamente os efeitos da pandemia na saúde mental da população geral, com amostras representativas e metodologias robustas. Foram excluídos estudos que tratavam de temas não relacionados à saúde mental.

Os dados extraídos foram analisados e sintetizados para identificar padrões, tendências e lacunas na literatura. Os principais achados destacaram



o aumento das taxas de ansiedade, depressão e estresse, além dos fatores contribuintes para esses efeitos adversos. A qualidade metodológica dos estudos foi avaliada por meio de critérios específicos, como a representatividade das amostras, o uso de instrumentos validados para mensurar a saúde mental e a solidez das análises estatísticas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Durante a pandemia de COVID-19, observou-se um aumento significativo nos níveis de ansiedade e estresse em todo o mundo, fenômeno resultante de fatores complexos e inter-relacionados. Estudos recentes apontam que o medo do contágio, a incerteza em relação ao futuro e as preocupações com a saúde pessoal e de familiares foram fatores preponderantes. As restrições de movimento, necessárias para conter a propagação do vírus, também contribuíram para esse cenário. Pesquisas indicam que indivíduos que seguiram rigorosamente o isolamento social relataram sentimentos frequentes de tristeza, depressão, ansiedade e nervosismo, especialmente entre adultos brasileiros (Barros et al., 2023).

O isolamento físico e as medidas de quarentena resultaram na redução das interações sociais, agravando a solidão, especialmente entre os idosos. Esses fatores aumentaram os níveis de estresse e ansiedade, cujos efeitos persistiram mesmo após o fim das medidas restritivas. Essa continuidade dos sintomas adversos favoreceu o desenvolvimento de transtornos mentais, como estresse pós-traumático e irritabilidade, além de agravar condições pré-existentes. A pandemia expôs grupos vulneráveis a um impacto desproporcional, incluindo aqueles com histórico de saúde mental e pessoas isoladas, como idosos e indivíduos necessitando de cuidados especiais (Santos; Pfefferbaum et al., 2020).

A interrupção das rotinas diárias e as experiências traumáticas durante a pandemia deixaram marcas profundas. O estresse prolongado e a ansiedade exacerbada podem gerar consequências duradouras sobre o bem-estar emocional. Nesse contexto, torna-se fundamental investir em programas de saúde mental de longo prazo e implementar políticas públicas que atendam às



necessidades emocionais da população no pós-pandemia (Czeisler et al., 2020; Brandão; Araújo, 2020).

O distanciamento social, embora crucial para conter o vírus, foi um fator determinante para o aumento da solidão, que impactou negativamente o bem-estar emocional. A solidão, definida como uma discrepância entre a quantidade e a qualidade desejada de interações sociais, está associada ao risco de desenvolver transtornos mentais, como depressão e ansiedade (Monte et al., 2023). Dados epidemiológicos mostram que os níveis alarmantes de solidão afetaram especialmente grupos vulneráveis, como idosos, pessoas com condições de saúde mental pré-existent e indivíduos que vivem sozinhos. Esse fenômeno está correlacionado com consequências adversas à saúde, como maior risco de doenças cardiovasculares, declínio cognitivo e mortalidade precoce (Freire et al., 2022).

A tecnologia foi fundamental para manter conexões virtuais por meio de videochamadas e redes sociais, ajudando a preservar os laços sociais. Contudo, muitos idosos enfrentaram dificuldades no uso dessas ferramentas, o que intensificou a sensação de solidão nesse grupo (Pecoits et al., 2021). Iniciativas comunitárias, como programas de voluntariado e grupos de apoio, desempenharam um papel importante na promoção do senso de pertencimento e na redução da solidão percebida, destacando a importância de fortalecer essas redes de suporte em períodos de crise.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia de COVID-19 revelou-se um catalisador significativo para diversos desafios relacionados à saúde mental, afetando indivíduos globalmente e evidenciando sintomas psiquiátricos e psicopatológicos, como ansiedade, depressão, estresse e distúrbios do sono. A análise dos estudos indica um aumento alarmante nos índices desses transtornos, especialmente entre aqueles mais afetados pelas restrições e pelo isolamento social. Essa medida, embora crucial para conter a propagação do vírus, resultou em desconexão generalizada e interrupção das rotinas sociais e familiares, intensificando sentimentos de solidão e angústia emocional.

Os desafios não afetaram de maneira uniforme todos os segmentos da população. Grupos vulneráveis, como profissionais de saúde, trabalhadores essenciais, pessoas com doenças crônicas e idosos, enfrentaram um impacto desproporcional, carregando um fardo psicológico significativo. Além disso, a incerteza econômica e o medo relacionado ao desemprego ampliaram os efeitos negativos sobre a saúde mental, intensificando o estresse e a ansiedade entre a população.

Nesse contexto, a importância de abordagens multidisciplinares e holísticas torna-se evidente para enfrentar os impactos da pandemia na saúde mental. Estratégias que promovam o acesso a serviços de saúde mental, o apoio psicossocial, práticas de autocuidado e a resiliência comunitária são fundamentais para mitigar os efeitos negativos a longo prazo. Adicionalmente, reduzir o estigma em torno das questões de saúde mental e ampliar a conscientização sobre os recursos disponíveis são passos essenciais para garantir que aqueles que necessitam recebam o suporte adequado.

REFERÊNCIAS

1. BARROS, M. de M.; BERTÃO, A. F. R.; PÁGLIA, B. A. R.; DA SILVA, M. F. P. T. B. Saúde mental da população em geral e profissionais da saúde: a pandemia do Covid-19. **Revista Brasileira de Revisão de Saúde**, [S. l.], v. 2, p. 7090-7107, 2023. DOI: 10.34119/bjhrv6n2-210. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/5875>
5. Acesso em: 23 mar. 2024.
2. BROOKS, S. K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 2020.
3. CLAIN MARTINS, R.; RODRIGUES DE ALMEIDA, T.; MIRANDA DEMENECH, L.; NEIVA-SILVA, L. Ansiedade na pandemia de Covid-19



- no Brasil: um estudo longitudinal. **Cadernos de Psicologia**, v. 3, n. 2, p. 19, 19 out. 2023.
4. COSIC, K. et al. Impact of human disasters and Covid-19 pandemic on mental health: potential of digital psychiatry. **Psychiatria Danubina**, v. 32, n. 1, p. 25-31, 2020.
 5. CZEISLER, M. É. et al. Mental health, substance use, and suicidal ideation during the COVID-19 pandemic - United States, June 24-30, 2020. **Morbidity and Mortality Weekly Report**, v. 69, n. 32, p. 1049-1057, 2020.
 6. FIORILLO, A.; GORWOOD, P. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. **European Psychiatry**, v. 63, n. 1, p. e32, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>.
 7. KILLGORE, W. D. S. et al. Loneliness during the first half-year of COVID-19 lockdowns. **Psychiatry Research**, v. 294, p. 113551, 2020.
 8. MACEDO, J.; ADRIANO, M. Covid-19: calamidade pública. **Cognitionis Publishing**, 2020. p. 1-6.
 9. NASCIMENTO, S.; PEREIRA, C.; CALDAS, I.; SILVA, M.; MENDONÇA, T.; LOURENÇO, B.; GONÇALVES, M. Pandemia COVID-19 e perturbação mental: breve revisão da literatura. **Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 67-76, 2020. DOI: 10.51338/rppsm.2020.v6.12.146. Disponível em: <https://www.revistapsiquiatria.pt/index.php/sppsm/article/view/146>. Acesso em: 23 mar. 2024.
 10. OLIVEIRA, N. F. de; SAVARIS, L. E.; HOLANDA, A. F. Do isolamento ao sintoma: demandas e repercussões na saúde mental em tempos de pandemia. **Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 115-126, jul. 2023. Disponível em: <https://www.revistapsicofae.fae.edu/psico/article/view/428/338>. Acesso em: 23 mar. 2024.



11. PFEFFERBAUM, B.; NORTH, C. S. Mental health and the COVID-19 pandemic. **New England Journal of Medicine**, v. 383, n. 6, p. 510-512, 2020.
12. SANTOS, G. B. do N. dos; MESQUITA, S. M. S. de; SILVA, M. J. L. da; NASCIMENTO, M. R. F. do; OLIVEIRA, R. S. de; SANTOS, A. L. dos; SIQUEIRA, M. da C. C. de; ALMEIDA DOS SANTOS, L. Os efeitos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos idosos: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Interdisciplinar de Saúde e Educação**, v. 4, n. 2, p. 160-170, 5 jan. 2024.
13. VASCONCELOS, S. E. et al. Impactos de uma pandemia na saúde mental: analisando o efeito causado pelo COVID-19. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 12, p. e5168, 20 dez. 2020.
14. WANG, C. et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 5, p. 1729, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.
15. ZHANG, Y.; MA, Z. F. Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: a cross-sectional study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 7, p. 2381, 2020.
16. ZHOU, X. et al. The role of telehealth in reducing the mental health burden from COVID-19. **Telemedicine Journal and E-Health**, v. 26, n. 4, p. 377-379, abr. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1089/tmj.2020.0068>.
17. ZWIELEWSKI, G. et al. Protocolos para tratamento psicológico em pandemias: as demandas em saúde mental produzidas pela Covid-19. **Debates em Psiquiatria**, v. 10, n. 2, p. 30-37, 30 jun. 2020.