

# BEM ESTAR E ISOLAMENTO SOCIAL: COMO A PANDEMIA AFETA A SAÚDE MENTAL DOS BRASILEIROS

Hyvie Caroline Rodrigues Maciel<sup>1</sup>, Clara Lima Hosken<sup>2</sup>, Isabela de Souza Ferreira Ramos<sup>3</sup>

<sup>1</sup>UFMG/ Departamento de Aquicultura/ Escola de Veterinária, [hyviecaroline@ufmg.br](mailto:hyviecaroline@ufmg.br)

<sup>2</sup>UFMG/ Departamento de Engenharia Química/ Escola de Engenharia, [clarahosken@ufmg.br](mailto:clarahosken@ufmg.br)

<sup>3</sup>UFMG/ Departamento de Engenharia Química/ Escola de Engenharia, [belaramos-01@ufmg.br](mailto:belaramos-01@ufmg.br)

**Resumo:** O intuito deste trabalho é discutir os efeitos causados pela pandemia na saúde mental da população brasileira, tendo em vista a hipótese de que a pandemia é um risco não só para saúde fisiológica, mas também para a saúde mental. Além disso, aborda-se o constante descrédito atribuído às doenças mentais e o destaque à saúde física. A proposta final é apresentar estratégias de intervenção para, ao menos, diminuir os danos à saúde psicológica decorrentes da pandemia e do lockdown.

**Palavras-chave:** pandemia; saúde mental; coronavírus; transtornos psicológicos; isolamento social.

## 1. Introdução

Este artigo tem como objetivo a análise de pesquisas feitas acerca do bem-estar mental da população durante o isolamento social decorrente da pandemia da COVID-19 que teve início em 2020. Avaliar como o isolamento social impacta cada indivíduo se faz importante nesse sentido, considerando a saúde mental e a qualidade de vida da população. As pesquisas apontam que é esperada a piora tanto para pessoas que sofriam com alguma aflição psíquica, quanto para as que não sofriam caso não haja intervenção psiquiátrica e conscientização populacional no tocante à importância da saúde psíquica, uma vez que a saúde mental sofre, por vezes, negligência quando comparada à saúde física. Dessa forma, este artigo pretende destacar a importância e discutir, por meio da apresentação de estudos e pesquisas feitas por especialistas, como o período de quarentena afeta os



sofrimentos mentais da população, para que o cenário apresentado seja mitigado ou, ao menos, atenuado.

## 2. Metodologia e Fundamentação Científica

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental relaciona-se com o bem estar do indivíduo, tal que ele se desenvolva, lide com problemas e estresses do cotidiano, tenha produtividade e esteja em condição apta para contribuir dentro da sua comunidade. Dessa forma, a saúde mental tem impacto direto na qualidade de vida de todas as pessoas, estando diretamente atrelada à maneira com a qual, individualmente, se reage às adversidades diárias e às situações inerentes à vida, positivas ou negativas. A importância da discussão desse tema se faz relevante principalmente no contexto da vida moderna, onde o cotidiano tende a ser cada vez mais extenuante e exigente para as pessoas, impactando diretamente a saúde mental.

A partir dos pontos abordados, evidencia-se como uma mudança geral na rotina das pessoas e na organização social como um todo tem reflexo direto na saúde mental da população, como corroborado por Brooks et al. (2020), que afirma que o método de controle mais efetivo da doença é o distanciamento social, o qual impacta de forma significativa a saúde mental da população. Nesse contexto, é relevante abordar os impactos na saúde mental e no bem estar decorrentes do isolamento social com a pandemia da COVID-19.

A fundamentação científica deste trabalho se deu pelo estudo de artigos, notícias, manuais e demais materiais relacionados ao tema, onde fontes de referência de áreas como farmácia, psicologia e medicina trouxeram discussões acerca da preocupação com o impacto do isolamento social na saúde mental. Estes materiais foram utilizados como referência tanto para a análise dos fatores que influenciam a saúde mental no cenário da pandemia quanto para a proposição de estratégias para mitigar os impactos psicológicos negativos. Além disso, foram analisados os resultados de estudos, como o *One Year of COVID-19*, para se identificar os impactos do coronavírus e das medidas de restrição impostas na vida dos brasileiros. Assim, há embasamento para a hipótese de que a pandemia é um risco não só para saúde fisiológica, mas também para a saúde mental.





Segundo a Pfizer, há preocupação da comunidade médica com que a saúde mental da população brasileira seja afetada por uma epidemia paralela, ponto esse já fundamentado pelo aumento do sofrimento psicológico, dos sintomas psíquicos e dos transtornos mentais. Essa situação é agravada por o Brasil ser o país com maior prevalência de depressão na América Latina e o país mais ansioso do mundo, de acordo com dados da OMS.

Além disso, a pandemia da COVID-19 é a maior emergência de saúde pública que a comunidade internacional enfrenta em décadas (SCHIMIDT et al., 2020). Com a demanda crescente em relação à saúde mental e a escassez de profissionais capacitados nesse ponto, há prejuízo ainda para a eficiência e o tempo no atendimento aos pacientes.

Entretanto, como abordado pelo psiquiatra André Bufoni, em entrevista para a BBC News em 2021, o desenvolvimento de um transtorno mental pode decorrer ou não de sentimentos ocasionados por situações diversas vivenciadas pelas pessoas. Assim, ainda que a pandemia afete consideravelmente o cotidiano dos indivíduos, é necessário discutir a sua relação com a saúde mental, ponto abordado no tópico seguinte.

### 3. Discussão

Conforme já discutido neste trabalho, a saúde mental da população é um ponto de atenção durante a pandemia da COVID-19. O impacto provocado pela doença e pelas mudanças que a acompanham são ainda maiores no Brasil, país com altos índices de ansiedade e depressão e que vivia um cenário de dificuldade no plano econômico e político já no início da pandemia (GARRIDO; RODRIGUES, 2021). Segundo o estudo *One Year of COVID-19*, realizado pelo instituto Impso e divulgado no início de 2021, 53% dos brasileiros relatam piora do bem-estar mental no ano de 2020.

Dentre as causas que contribuem para esses índices, podem ser citados o medo de contágio, a perda de membros da família ou amigos, a preocupação com questões financeiras ou relacionadas ao emprego e a mudança de hábitos imposta pelo isolamento social, principal estratégia de combate à disseminação do vírus, como a adoção do *home-office* e suspensão ou redução das atividades em





instituições religiosas e educacionais. Outro fator de grande notoriedade é o sentimento de solidão, muitas vezes gerado pela falta de convívio social (PFIZER, 2021). Destaca-se que os efeitos da pandemia sobre o bem estar mental podem ser sentidos de forma diferente pelas camadas sociais, sendo que a população mais desfavorável economicamente, carece de recursos necessários ao isolamento e ao autocuidado com a saúde mental (RODRIGUES, 2021).

Nesse sentido, é necessário o desenvolvimento de estratégias de intervenção psicológica para minimizar os prejuízos causados pela COVID-19. Estas devem estar relacionadas aos fatores de estresse relacionados à doença e restrições do período e incluem propostas psicoeducativas como cartilhas e materiais informativos, oferta de canais para escuta psicológica, atendimentos psicológicos por meio de cartas estruturadas e atendimento online. Ressalta-se que a prestação de serviços utilizando meios de tecnologia da informação e da comunicação é permitida no Brasil desde março de 2020, medida muito importante no contexto de isolamento, em que os atendimentos presenciais ocorrem em casos mais urgentes.

Em relação aos materiais informativos, é importante que sejam elaborados em linguagem acessível e de fácil compreensão, sendo que pessoas com menor nível de escolaridade estão mais sujeitas a manifestar sintomas psicológicos em decorrência da pandemia (SCHIMIDT et al., 2020) . Dessa forma, instrumentos de áudio e vídeo podem ser uma boa opção.

Além disso, a partir das pesquisas realizadas e da leitura de guias sobre saúde mental, foi possível selecionar temáticas que podem ser abordadas, tais como: sintomas de ansiedade e de estresse no contexto da pandemia; emoções negativas como tristeza, solidão e raiva, que podem se intensificar no período de isolamento; redução do contato com notícias que podem gerar estresse; estratégias de autocuidado e de promoção de bem-estar, como prática de exercício físico, rotina regular de sono e técnicas de relaxamento e/ou de meditação; fortalecimento de contatos e da rede de apoio, mesmo que de forma virtual.

Organismos nacionais e internacionais publicaram estudos em que são apresentadas recomendações e orientações para práticas de autocuidado e prevenção contra o sofrimento psíquico, sendo a divulgação desses materiais pode ser um importante aliado. No caso brasileiro, de acordo com o Ministério da Saúde,





o atendimento em saúde mental foi ampliado durante a pandemia, além de outras e iniciativas como o lançamento das Ações de Educação em Saúde em Defesa da Vida, com atividades itinerantes e virtuais de prevenção do suicídio, e o projeto Telepsi, que oferece teleconsulta psicológica e psiquiátrica para profissionais do SUS e de serviços essenciais que atuam na linha de frente da COVID-19. No entanto, é importante analisar se a implementação destas medidas foi feita de forma eficaz e se elas tiveram resultados positivos, visto a piora na saúde mental dos brasileiros no último ano. Além disso, vale destacar que as ações a serem implementadas devem levar em conta as necessidades de cada grupo do país, considerando a pluralidade e a desigualdade social.

#### 4. Considerações Finais

Percebe-se que colocar em pauta o bem estar da população em tempos de lockdown e crise é um primeiro passo para reduzir os impactos psicológicos negativos para os indivíduos. Entretanto, é válido destacar que cada pessoa apresenta suas particularidades em relação a comportamentos e, assim, as análises feitas não devem ser generalizadas e sempre deve-se priorizar o acompanhamento psicológico individual. Este ponto reflete, por exemplo, na inconclusão quanto ao desenvolvimento de problemas psicológicos, como a depressão, durante a pandemia, em indivíduos que não os apresentavam antes da quarentena com aqueles que já possuíam tais transtornos. Assim, uma análise válida é o comparativo de quadros de indivíduos que já sofriam com transtornos psicológicos antes do isolamento social com indivíduos que os desenvolveram nesse período.

Outra análise importante é quanto à avaliação temporal dos efeitos da pandemia na vida das pessoas. Com a vacinação e a retomada de atividades usuais de forma menos restritiva, é coerente discutir se os impactos na saúde mental seriam mitigados de forma gradual com a retomada, se seriam sanados imediatamente ou até mesmo se tais efeitos seriam irreversíveis.

Dessa maneira, destaca-se a importância de discutir o impacto que o isolamento social causa na saúde mental e mitigar seu negligenciamento. Nesse sentido, adotar as medidas expostas bem como ter ampliação da teleconsulta



psicológica para a população carente, a divulgação dos projetos para a atenuação dos números de suicídio, a democratização de terapias, entre outros, podem ser estratégias eficientes para a melhora do bem-estar psicológico durante a pandemia.

## Referências

AGÊNCIA SAÚDE. **O Ministério da Saúde divulga resultados preliminares de pesquisa sobre saúde mental na pandemia.** Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <<https://antigo.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/47527-ministerio-da-saude-divulga-resultados-preliminares-de-pesquisa-sobre-saude-mental-na-pandemia>>. Acesso em: 28 Jul. 2021.

BROOKS, S. K.; WEBSTER, R. K.; SMITH, L. E.; WOODLAND, L.; WESSELY, S.; GREENBERG, N. & RUBIN, G. J. (2020). **The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.** The Lancet, 395(102227), 912-920. The Lancet, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8) Acesso em: 16 Ago. 2021.

GARRIDO, R. G; RODRIGUES, R. C. **Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais.** Journal of Health & Biological Sciences, v. 8, n. 1, p. 1, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3325>>. Acesso em: 28 Jul. 2021.

PFIZER BRASIL. **Saúde mental na pandemia do coronavírus: como manter o bem-estar em tempos de distanciamento social.** Pfizer Brasil, 2020. Disponível em: <<https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/saude-mental-na-pandemia-do-coronavirus-como-manter-o-bem-estar-em-tempos-de-distanciamento-social>>. Acesso em: 27 Jul. 2021.

CALLIARI, M.; JUNQUEIRA, H. **One Year of Covid-19: mais da metade dos brasileiros afirma que saúde mental piorou desde o início da pandemia.** Ipsos, 2021. Disponível em: <<https://www.ipsos.com/pt-br/one-year-covid-19-mais-da-metade-dos-brasileiros-afirma-que-saude-mental-piorou-desde-o-inicio-da>>. Acesso em: 16 Aug. 2021.

SCHMIDT, B.; CREPALDI, M. A.; BOLZE, S. D. A.; et al. **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19).** Estudos de Psicologia (Campinas), v. 37, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/L6j64vKkynZH9Gc4PtNWQng/?lang=pt>>. Acesso em: 27 Jul. 2021.

