

IMPACTOS CAUSADOS NA SAÚDE EMOCIONAL DA POPULAÇÃO EM DECORRÊNCIA DO ISOLAMENTO SOCIAL EM MEIO A PANDEMIA DA COVID-19

Juliana Maria Bello Jastrow¹, Caroline Nascimento de Souza¹, Larissa Zuqui Ribeiro¹, Laís Lopes Gonçalves¹, Larissa Chagas Suhett¹, Alessandra Aparecida de Saldes², Italla Maria Pinheiro Bezerra³.

¹ Discentes da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória/ES – EMESCAM

² Discente da Faculdade Pernambucana de Saúde – FPS

³ Docente da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória/ES – EMESCAM. Vitória

RESUMO

Introdução: Diante do crescimento exponencial de casos da COVID-19 no mundo, várias ações foram executadas na tentativa de manter o controle epidemiológico da doença, e consequentemente, proteger a população. Entre diversas medidas adotadas, destaca-se a prática do distanciamento social ou isolamento social como é entendido pela maioria da sociedade, contudo, frente ao atual cenário da pandemia da COVID-19, a população tem se tornado suscetível a diversos agravos de saúde, não só mentais como orgânicos, com isso, uma questão importante a se considerar, são as repercussões que o isolamento social tem causado na saúde emocional da sociedade. **Objetivo:** Descrever os impactos biopsicossociais provenientes do isolamento social em decorrência da pandemia causada pela COVID-19. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa realizada no indexador PUBMED, durante o mês de abril de 2020. Para a busca utilizou-se os descritores baseados no Decs, e assim montou a estratégia de busca: quarantine AND effects. Os critérios de inclusão foram: artigos completos disponíveis, idioma português ou inglês publicados entre os anos 2015 a 2020. Foram excluídas teses e dissertações. **Resultados:** Os estudos analisados apontam um aumento no estresse, ansiedade, tensão, raiva e insegurança desencadeados pelo isolamento social e que podem levar a outros efeitos mais graves a saúde mental da população. **Conclusão:** Concluiu-se que, apesar do isolamento social se constituir uma medida protetiva e importante, nesse momento de pandemia é essencial que sejam desenvolvidas ações estratégicas, que promovam bem estar e melhora na saúde emocional, com intuito de minimizar os efeitos biopsicossociais sofridos pela sociedade.

Palavras-chaves: Isolamento Social. Pandemia. COVID-19. Saúde Mental.

INTRODUÇÃO

O coronavírus é um vírus que faz parte da família Coronaviridae da divisão beta, sendo ele conceituado em SARS-CoV e MERS-CoV. Na estrutura deste vírus foi identificada a protease “3CL” que pode estar associada à sua replicação viral (SOUZA *et al.*, 2020). De acordo com o Ministério da Saúde a COVID-19, CORONA Vírus Disease, é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2 que possui quadro clínico de infecções assintomáticas à quadros respiratórios graves, como a síndrome aguda grave (SARS). Sua capacidade de infecção e virulência é devido a glicoproteína S que está presente no invólucro viral do SARS-CoV-2, ela liga-o ao receptor ECA II (enzima conversora de angiotensina II) em maior concentração nos pulmões e promove a penetração viral na célula hospedeira. (BRASIL, 2020; SOUZA *et al.*, 2020)

O primeiro registro de infecção pelo SARS-CoV-2 foi feito pela OMS (Organização Mundial de Saúde) no mês de dezembro de 2019, na capital de Wuhan na China. A princípio, a doença foi descrita como sendo uma pneumonia forte, por causa da semelhante entre os sintomas. (XU, 2020)

Dados epidemiológico, do portal de casos da doença no Brasil do Ministério da Saúde apontam que a incidência da doença está atingindo 80,1 da população, com 6,8% de letalidade (BRASIL, 2020). O primeiro caso identificado no país foi em 26 de fevereiro de 2020, e em menos de um mês a OMS decretou que o mundo estava enfrentando uma pandemia - epidemia que ocorre em grandes proporções em região, país ou continente, ou, até mesmo, por todo o planeta (AURÉLIO, 2001). Em consequência, diversas medidas de controle e prevenção foram tomadas a fim de evitar a transmissão do vírus. Dentre a medida mais difundida entre as esferas administrativas foi a prática do distanciamento social, ou isolamento social como é entendido pela maioria da sociedade. (BEZERRA *et al.*, 2020)

O isolamento é a separação dos indivíduos que estão contaminados dos demais (BROOKS *et al.*, 2020). Já a quarentena é o termo utilizado para definir a separação e restrição dos indivíduos que estão expostos a determinada doença pelo período máximo de sua incubação. Deve ser considerado a data do último possível contato a fim de isolar e evitar o risco de disseminação da doença, tendo a circulação restrita. Porém os dois termos estão sendo usados de forma conjunta e similar, principalmente na comunicação com a população. (VASCONCELOS *et al.*, 2020)

Aristóteles (384-322 a.C), defende que a sociabilidade é uma propriedade essencial do ser humano e que ele não pode se auto realizar, mas necessita de vínculos sociais para satisfazer suas necessidades, por meio dessa interação ocorre crescimento, desenvolvimento pessoal e social (FORTES, 2011). Diante disso, é evidente que o isolamento atual que a população tem vivenciado no combate a pandemia da COVID-19 tem causado diversos agravos em sua saúde, associados a piores não só mentais como orgânicas.

Pesquisas discorrem que o estresse doméstico vem aumentando devido ao longo convívio familiar; o sono está desregulado devido irritabilidade e insônias; medo diante da exposição e possibilidade de contágio; inseguranças; transtorno do pânico entre outros. Os pacientes infectados que acabam em isolamento total comumente vêm apresentando quadros

de tédio; solidão e o que leva a sintomas somáticos como ansiedade, raiva, mau humor e perda de energia. (FARO, 2020)

É indubitável que a saúde mental da população deva ser uma preocupação em questão no cenário atual que a saúde mundial vem enfrentando. A pandemia instaurada por causa da COVID-19, vem causando inúmeras perturbações psicológicas, com isso, torna-se importante ter um olhar diferenciado para o cuidado com as pessoas mais fragilizadas a fim de evitar grandes traumas, além disso, propor opções que os auxiliem no enfrentamento de toda essa situação de grande estresse e sofrimento psicológico. Diante do exposto, este artigo tem por objetivo descrever os impactos biopsicossociais derivados do isolamento social em decorrência da pandemia causada pela COVID-19.

MÉTODO

Trata-se de revisão integrativa elaborada a partir das seguintes etapas: estabelecimento da hipótese e objetivos da revisão; estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão de artigos (seleção da amostra); definição das informações a serem extraídas dos artigos selecionados; análise dos resultados; discussão e apresentação dos resultados e a apresentação da revisão.

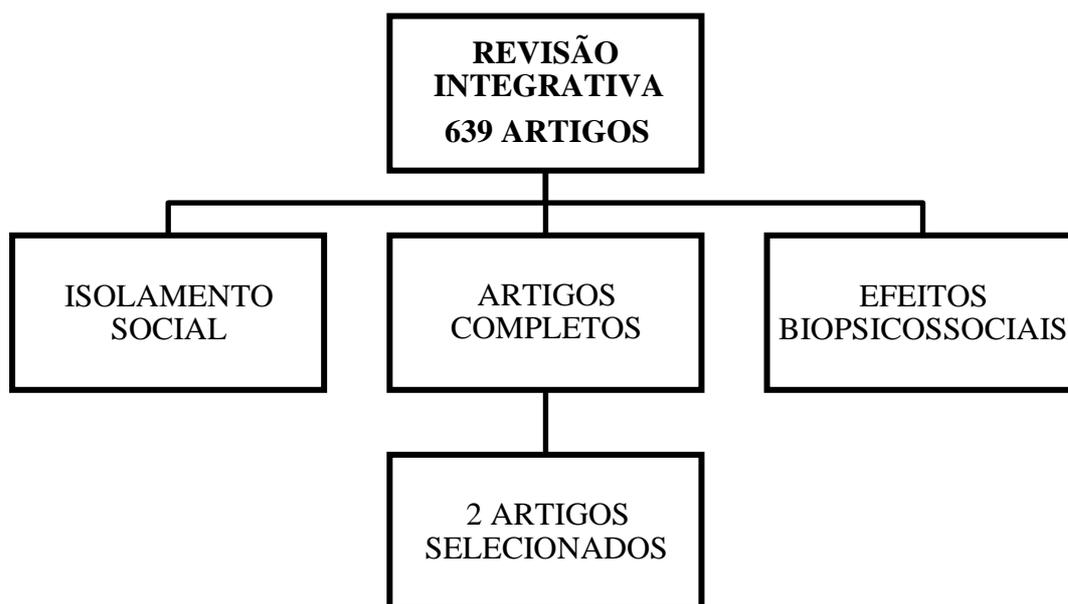
Para nortear a revisão, formulou-se o seguinte questionamento: quais os impactos físicos e mentais causados pelo isolamento social frente a pandemia do COVID-19?

Para seleção dos artigos foi realizada uma busca na base de dados da Biblioteca Nacional de Medicina - PUBMED, considerando o período de 2016 a 2020. Para a busca utilizou-se os descritores baseados no Decs, e assim montou a estratégia de busca: quarantine and effects.

Os critérios de inclusão definidos para a presente revisão foram: Artigos completos disponíveis que abordem sobre isolamento social e seus efeitos biopsicossociais, idioma português ou inglês, dos últimos 5 anos. Deste modo, teses, mestrados e dissertações foram excluídos nesse estudo.

Foram encontrados 1233 artigos abordando a temática, no entanto, após, a aplicação dos critérios de inclusão, restaram 639 artigos, e depois da leitura exaustiva de títulos e resumos, posteriormente realizando-a de forma completa, resultou-se em um total de 2 artigos.

Figura 1: Resultado da busca de artigos na base de dados.



Fonte: Autoras.

RESULTADOS

A distribuição dos manuscritos é descrita em tabela, conforme ilustrado abaixo na tabela 1, a síntese dos resultados, abordando as evidências percebidas a partir dos artigos estudados.

Tabela 1: Síntese dos manuscritos em relação ao isolamento social, seus efeitos e complicações na saúde da população.

(BROOKS <i>et al.</i> , 2020).	A quarentena e o isolamento têm causado vários efeitos nos indivíduos sendo: estresse pós-traumático; distúrbios emocionais; sintomas depressivos; irritabilidade; insônia. A exposição e probabilidade de contágio vem causando também medo e nervosismo. Em meio ao confinamento, a perda da rotina habitual e o contato social e físico reduzido com os outros causam tédio, frustração e uma sensação angustiante. Soma-se a isso ainda a falta de clareza sobre os diferentes níveis de risco e a falta de transparência percebida por funcionários da saúde e do governo sobre a gravidade da pandemia tem lavado as pessoas temerem o pior.
(MATTIOLI <i>et al.</i> , 2020).	As principais consequências provenientes da quarentena é a modificação do estilo de vida de boa parte da população. Os hábitos alimentares se tornam menos saudáveis e com horários desregulados e somado a isso ainda há a redução de atividade física, levando a possíveis quadros de sedentarismo e obesidade.
	Quando reduzido as atividades físicas há aumento do estresse oxidativo que leva a morte celular apoptótica das células endoteliais. A atividade das metaloproteases da matriz aumenta e amplifica a inflamação vascular, provocando vasoconstrição, oxidação do LDL e acúmulo de células espumosas o que contribui para doenças cardiovasculares.

DISCUSSÃO

A quarentena e o isolamento social são medidas preventivas extremamente necessárias. No entanto, as pesquisas apontam a grande associação das mesmas a efeitos psicológicos e orgânicos negativos, o que é preocupante diante do cenário vivenciado atualmente.

O isolamento social é uma medida de proteção para a saúde física dos indivíduos, minimizando as chances de infecção pelo coronavírus. Dessa forma, quanto mais tempo se prolongar essa condição, menor será a probabilidade de contaminação do vírus na população em um curto período. No entanto, quanto mais tempo se mantiver o confinamento social, maiores serão os riscos para o aparecimento de doenças psiquiátricas. (AFONSO, 2020; REYNOLDS *et al.*, 2008)

Na análise dos principais sintomas psicológicos, identificou-se um aumento no estresse diário dos indivíduos, quadros de ansiedade intensificadas devido ao medo pertinente, tensão e até mesmo raiva devido o sentimento de solidão. Como passamos por um período de incertezas a respeito da duração da doença e o isolamento, as pessoas têm se sentido inseguras com a vida. Em consequência, há o surgimento em cascata de outros efeitos traumáticos como transtorno do pânico, depressão, irritabilidade, ansiedade, medo, raiva e insônia. (BROOKS *et al.*, 2020)

Os estudos apontam que a ansiedade contribui para o aumento da alimentação, como também favorece a obesidade, estudos afirmam que “a alimentação emocional e a redução da atividade física levam à obesidade e à síndrome metabólica, ambos os fatores de risco desempenham um papel central no risco cardiovascular. A obesidade também está associada a um risco aumentado de diabetes tipo 2”. (MATTIOLI *et al.*, 2020)

Além disso, identificaram-se- consequências a longo prazo para a saúde mental. Em aproximadamente três anos após a quarentena, percebeu-se risco aumentando para o aparecimento de abuso de álcool, sintomas de perturbação, estresse pós-traumático e depressão (WU *et al.*, 2008; LIU *et al.*, 2012). Nessa perspectiva, ainda existem ainda outros fatores de estresse que potencializam a vulnerabilidade psicológica das pessoas em período de pandemia, sendo mais um fator de risco para a doença mental. Destacam-se as dificuldades econômicas, o empobrecimento de milhões de pessoas em todos o mundo, e o risco de desemprego. (STRANDH *et al.*, 2014)

Embora alguns protocolos para médicos tenham sido estabelecidos para essa situação, a maioria dos profissionais de saúde que trabalham em unidades de isolamento e hospitais, não são treinados para prestar assistência em saúde mental em meio a pandemia. (TUCCI *et al.*, 2017; XIANG *et al.*, 2020)

Durante as epidemias passadas, o número de pessoas que tiveram a saúde mental afetada superou o número de pessoas que contraíram as doenças. As tragédias anteriores mostraram que, as consequências para a saúde mental podem durar mais e ter maior prevalência que a própria epidemia e que os impactos psicossociais e econômicos podem ser inúmeros se considerarmos os diferentes contextos. (SHIGEMURA *et al.*, 2020)

Especificamente para esse novo cenário do COVID-19, foi sugerido que três fatores principais sejam considerados ao desenvolver estratégias de saúde mental: 1) equipes multidisciplinares de saúde mental (incluindo psiquiatras, enfermeiros psiquiátricos, psicólogos clínicos e outros profissionais de saúde mental); 2) comunicação clara envolvendo atualizações regulares e precisas sobre o surto de COVID-19; e 3) estabelecimento de serviços seguros de aconselhamento psicológico (por exemplo, via dispositivos ou aplicativos eletrônicos). (XIANG *et al.*, 2020)

É evidente, que a saúde mental e física entra em pauta nas esferas de saúde pública pensando nas possíveis complicações futuras que venham assistir à população. Torna-se assim, importante o apoio emocional para a população, onde o atendimento psicológico online se mostra uma alternativa viável e eficiente. Desse modo, seria possível criar uma aproximação virtual que auxilie em técnicas de meditação, relaxamento, respiração adequada para controlarem a ansiedade, e conversas que estimulem o paciente a lidar com a crise vivenciada. (VASCONCELOS, 2020)

Os canais de comunicação e informação podem ser trabalhados para promover informações eficientes e que sejam não só acessíveis, mas também passem uma boa compreensão da doença ao máximo de indivíduos possíveis. Nesse momento, quanto mais transparência nos informes tranquilizará a sociedade, evitando desespero e mais adesão das medidas de prevenção. Assim, haverá mais impactos positivos ao trazer mais segurança, reduzindo medos e ansiedade. (MATTIOLI *et al.*, 2020)

A conscientização com a saúde física é crucial também, reforçando a necessidade de tarefas regulares que movimentem o corpo, a prática de atividade física em casa, bem como enfatizar a necessidade de uma boa alimentação rica em vitamina C. (BROOKS *et al.*, 2020)

Em suma, os cuidados essenciais com a saúde nesse período devem ser enfatizados pelas autoridades de saúde pública para evitar predisponentes. Se ações voltadas para saúde mental, física e distribuição de informações forem trabalhadas juntas e da maneira correta, haverá redução dos efeitos biopsicoemocionais.

É importante mencionar que a atual situação de pandemia é uma novidade para todos os pesquisadores. Assim, faz-se necessário mais estudos sobre a temática, para que se possa compreender melhor esse problema de saúde pública com base em evidências sobre o assunto.

CONCLUSÃO

O estudo apontou que os sintomas mais prevalentes atualmente são ansiedade, estresse e irritabilidade, os quais podem agravar as doenças mais graves e preocupantes para a saúde da população. Sendo assim, é crucial a implantação de estratégias e ações das esferas públicas de saúde, para auxiliar no enfrentamento desse período de pandemia e isolamento, reduzindo os danos emocionais o que favorece também na melhor adesão das medidas de higienização e prevenção.

REFERÊNCIAS

AFONSO, Pedro. The Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health. **Acta Médica Portuguesa**, v. 33, n. 13, 2020.

BEZERRA, A.C.V., SILVA, C.E.M., SOARES, F.R.G. & SILVA, J.A.M. (2020). Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, Pre-print. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/123/version/128>. Acesso em: 04 mai de 2020.

BRASIL. MS, Ministério da Saúde. **PAINEL CORONAVÍRUS**. Brasília – DF, 2020. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em: 12 mai de 2020.

BRASIL. MS, Ministério da Saúde. **SOBRE A DOENÇA**. Brasília – DF, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>. Acesso em: 06 mai. 2020.

BROOKS, Samantha K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **Lancet, London**, vol. 395 (10227), 14 mar. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7158942/>. Acesso em: 04 mai de 2020.

FARO, Andre et al. (2020). COVID-19 and mental health: The emergence of care. **Ciência & Saúde Coletiva**, Pre-print. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/146>. Acesso em: 04 mai de 2020.

FORTES, Wanessa Mota Freitas. **Sociedade, Direito e controle social**. Jus Navigandi, Teresina, ano 16, n. 3100, 27 dez. 2011. Disponível em: <https://jus.com.br/revista/texto/20736/sociedade-direito-e-controle-social>. Acesso em: 04 mai de 2020.

LIU, Xinhua et al. Depression after exposure to stressful events: lessons learned from the severe acute respiratory syndrome epidemic. **Comprehensive psychiatry**, v. 53, n. 1, p. 15-23, 2012.

MATTIOLI, Anna V. et al. COVID-19 outbreak: impact of the quarantine-induced stress on cardiovascular disease risk burden. **Future cardiology** 10.2217/fca-2020-0055, 30 abr. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7202322/>. Acesso em: 11 mai de 2020.

MATTIOLI, Anna V. et al. COVID-19 pandemic: the effects of quarantine on cardiovascular risk. **European journal of clinical nutrition**, 5 mai. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7199203/>. Acesso em: 11 mai de 2020.

REYNOLDS, Diane L. et al. Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. **Epidemiology & Infection**, v. 136, n. 7, p. 997-1007, 2008.

SHIGEMURA, Jun et al. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. **Psychiatry and clinical neurosciences**, v. 74, n. 4, p. 281, 2020.

SOUSA, Marcos Roberto Nascimento et al. Pathogenesis and treatment prospects for Covid 19: a review. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. 05973730, 2020.

STRANDH, Mattias et al. Unemployment and mental health scarring during the life course. **The European Journal of Public Health**, v. 24, n. 3, p. 440-445, 2014.

TUCCI, Veronica et al. The forgotten plague: psychiatric manifestations of ebola, zika, and emerging infectious diseases. **Journal of global infectious diseases**, v. 9, n. 4, p. 151, 2017.

VALTORTA, Nicole K. et al. Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. **Heart, British Cardiac Society**, vol. 102 (13), 1 jul. 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4941172/>. Acesso em: 06 mai de 2020.

VASCONCELOS, Cristina S. et al. O novo coronavírus e os impactos psicológicos da quarentena. **Revisão desafios**, vol. 7, 22 abr. 2020. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/8816/16731>. Acesso em: 13 mai de 2020.

WU, Ping et al. Alcohol abuse/dependence symptoms among hospital employees exposed to a SARS outbreak. **Alcohol & Alcoholism**, v. 43, n. 6, p. 706-712, 2008.

XIANG, Yu-Tao et al. Cuidados médicos oportunos para o novo surto de coronavírus de 2019 são urgentemente necessários. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 3, p. 228-229, 2020.

XU, Zhe et al. Pathological findings of COVID-19 associated with acute respiratory distress syndrome. **Lancet Respir Med**, 8: 420–22, 17 feb. 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanres/PIIS2213-2600\(20\)30076-X.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanres/PIIS2213-2600(20)30076-X.pdf). Acesso em: 12 mai de 2020.