



## EFEITOS PSICOLÓGICOS E PSICOFISIOLÓGICOS CAUSADOS PELO ISOLAMENTO SOCIAL DURANTE UMA PANDEMIA

### PSYCHOLOGICAL AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL EFFECTS CAUSED BY SOCIAL ISOLATION DURING A PANDEMIC

Daiana Stursa de Queiroz<sup>1</sup>, Daniel Avancini Sobreira<sup>2</sup>, Angela Regina Binda da Silva de Jesus<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Psicóloga pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Possui Mestrado e Doutorado em Psicologia pela UFES na área de Psicologia do Desenvolvimento. <sup>2</sup>Acadêmico de Psicologia do Centro Universitário do Espírito Santo (UNESC). <sup>3</sup>Doutora em Letras pela Universidade Federal do Espírito Santo, Professora do Centro Universitário do Espírito Santo (UNESC).

#### RESUMO

Com a ascensão do novo vírus, COVID-19, a OMS apresentou o distanciamento e o isolamento social como medidas sanitárias de enfrentamento à pandemia, o que provocou agravamento de condições e sintomas ligados à saúde mental de parte da população. Assim, este trabalho objetiva apresentar um embasamento teórico que elucide os efeitos psicológicos e psicofisiológicos do isolamento e distanciamento social nas pessoas, bem como possíveis medidas que amenizem os impactos negativos provocados por eles. Para isso, foi feito levantamento bibliográfico de artigos que abordam os efeitos do isolamento social relacionado ou não a uma pandemia, em diferentes bases de dados. A literatura analisada evidenciou que o isolamento social é um potencial causador de estresse e ansiedade, os quais podem aumentar gradativamente e mostrar risco à saúde física e mental, podendo-se destacar que o estado de pandemia e as notícias alarmantes relacionadas exercem um efeito potencializador desses sintomas.

**Palavras-chave:** Pandemia, Isolamento social, Saúde mental.

#### ABSTRACT

With the rise of the new virus, COVID-19, the WHO presented detachment and social isolation as a sanitary measure to fight the pandemic, which caused worsening conditions and symptoms related to the mental health in part of the population. Thus, this work aims to present a theoretical basis that elucidates the psychological and psychophysiological effects of isolation and social distance in people, as well as possible measures to mitigate the negative impacts caused by it. To this end, a bibliographic survey of articles addressing the effects of social isolation related or not to a pandemic was carried out in different databases. The analyzed literature showed that social isolation is a potential cause of stress and anxiety, which can gradually increase and show a risk to physical and mental health, and it can be highlighted that the pandemic state and related alarming news have a potentializing effect on these symptoms.

**Keywords:** Pandemic, Social isolation, Mental health.



## INTRODUÇÃO

Por muitas vezes a humanidade passou por períodos de tensão advinda do surgimento ou ressurgimento de alguma doença, viral ou bacteriana, que cursou com considerável morbimortalidade populacional, além de se espalhar rapidamente, se tornando uma epidemia regional e logo evoluindo para uma pandemia, a exemplo do que ocorreu com a Gripe Espanhola e com o H1N1 (BENNETT; CARNEY, 2016; GOULART, 2005).

No ano de 2019 a comunidade internacional tomou conhecimento do aparecimento do novo coronavírus, Sars-CoV-2, presumidamente em um mercado chinês, que, posteriormente, se espalhou para outros países e foi reconhecido como uma pandemia, pela OMS, em 11 de março de 2020 (OLIVEIRA NETO; GARCIA; SPINUSSI, 2020; OMS, 2020). Assim, por ser transmitida por contato próximo, além de estar comprovadamente ligada ao aumento do número de internações hospitalares e de óbitos em todo o mundo, foi necessário implementar o isolamento e distanciamento social para diminuir sua incidência e circulação, protegendo a saúde pública e individual (OMS, 2020).

Entretanto, o distanciamento e o isolamento social, por mais que sejam procedimentos necessários e benéficos, trazem consigo consequências negativas à saúde mental de uma parcela da população que, ao estar privada do contato social, apresenta sentimentos de medo, tristeza e solidão, aumentando também seus níveis de estresse, ansiedade, desenvolve depressão, ideação suicida e as tentativas de suicídio. A partir do exposto, são levantadas questões acerca dos efeitos psicológicos dessas medidas sanitárias, levando a comunidade acadêmica, de várias áreas, a investigar os possíveis danos resultantes na mente do indivíduo (ENUMO *et al.*, 2020; UCHINO, 2006).

Em um período em que se tem um colapso pandêmico envolvendo a saúde pública, o medo e a ansiedade são os principais sintomas emocionais manifestos por uma pessoa e que podem trazer implicações psicofisiológicas, como o aumento da pressão cardíaca, depressão, transtornos de ansiedade, cefaleias, entre outros. Portanto, para que o isolamento e distanciamento social não se tornem um agravante do sofrimento psíquico e para que a saúde seja vista integralmente, em todos os seus aspectos, cabe aos profissionais de saúde entender as

consequências oriundas desse processo e como ele age na saúde individual, o que permite interferir e prevenir agravos e psicopatologias associadas.

Dentro desse contexto, o presente trabalho foi originalmente apresentado como trabalho de conclusão da disciplina de Metodologia Científica Aplicada à Psicologia, no primeiro semestre do curso de Psicologia do Centro Universitário do Espírito Santo - UNESC, e teve o objetivo de fazer uma revisão de literatura que discutia efeitos psicológicos do isolamento e distanciamento social em pessoas vitimizadas por uma pandemia, uma vez que diversos fatores psicossociais são influenciadores da saúde mental. Para tanto, foi utilizado o método de revisão bibliográfica de trabalhos sobre a temática do isolamento e distanciamento social correlacionada a sintomas de solidão, estresse, ansiedade e depressão.

Diante do quantitativo reduzido de trabalhos, inclusive produzidos no Brasil pelos Conselhos representativos dos psicólogos, considerou-se necessária a utilização de artigos com ano de publicação que ultrapassem a última década, não havendo, portanto, um limite para a data de publicação, apesar de se ter priorizado trabalhos que se correlacionam diretamente com a pandemia da Covid-19.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Neste trabalho foi utilizado o método de revisão bibliográfica, baseado em materiais que trabalham com a temática do isolamento e distanciamento social correlacionados a sintomas de solidão, estresse, ansiedade e depressão, analisados isoladamente ou associados a um período de pandemia, permitindo elaborar um paralelo do arcabouço teórico com a atual situação da pandemia da Covid-19. Os artigos foram retirados de bases de dados livres Google Scholar, Scielo e PubMed, na plataforma de acesso restrito SpringerLink, além da base de dados de revistas científicas consagradas internacionalmente, The Lancet, no período de 23 de março a 05 de maio de 2020. Como o descritor isolamento social, correlacionado ou não a pandemias e epidemias, é uma temática estudada há muitas décadas, inicialmente se priorizou artigos escritos nos últimos cinco anos e que se correlacionam diretamente com a pandemia da Covid-19. Pela reduzida quantidade de artigos encontrados em um primeiro momento, optou-se por não restringir o limite de publicação dos trabalhos listados na revisão de literatura. As palavras-chave, usadas em conjunto ou isoladamente na pesquisa foram as seguintes: pandemia; Covid-19;

coronavírus; isolamento social; psicologia; efeitos psicológicos; saúde mental; psicoeducação; depressão; ansiedade; estresse e solidão, foram excluídos os artigos que não se referenciavam à pandemia e aos demais descritores utilizados na pesquisa.

Foram selecionados 35 artigos do total de 83 trabalhos encontrados. O critério de exclusão de 48 trabalhos foi de que não se relacionavam aos efeitos psicológicos e psicofisiológicos causados pelo isolamento social, tendo-se preferido aqueles que o relacionavam a pandemias e mais especificamente a pandemia da Covid-19.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

De acordo com Bennett e Carney (2016), pandemia é uma epidemia que está ocorrendo em todo o globo terrestre ou em uma área muito ampla, onde há disseminação de uma nova doença infecciosa, que está presente numa sociedade que não possui uma imunidade desenvolvida de forma significativa para suportar o perigo de se contrair uma doença, podendo existir uma cura ou não.

Bennett e Carney (2016) afirmam que, por muitas vezes, a pandemia está associada com a alta mortalidade, mesmo quando atrelada a eventos leves, como uma gripe simples. As pandemias são consideradas fenômenos mundiais da saúde, que exigem o posicionamento dos países, seguindo recomendações da Organização Mundial da Saúde, a qual elabora medidas cabíveis à situação (OMS, 2020). A Organização Pan-Americana de Saúde - OPAS concorda, acrescentando que uma pandemia implica em perturbação psicossocial que pode ultrapassar a capacidade de enfrentamento da população afetada, em que os mesmos sofrem com angústias e preocupações (OPAS, 2009).

De acordo com Oliveira Neto, Garcia e Spinussi (2020), entende-se como isolamento social a suspensão do funcionamento de empresas e espaços que facilitem o contato interpessoal entre um grande número de pessoas, como centros comerciais, academias, comércios de rua, feiras, festas, eventos públicos, entre outros. Os autores também indicam que a restrição do movimento internacional, ao exemplo do fechamento de fronteiras aéreas e terrestres, em especial de pessoas provenientes de locais drasticamente afetados, possui efeito positivo na prevenção. Nessa perspectiva, ao lidar com a pandemia de Influenza tipo A (H1N1), o isolamento social foi uma das medidas de prevenção que auxiliaram no

enfrentamento da doença, sendo capaz de reduzir a transmissão dos novos vírus da gripe, o que ocorre de forma rápida e efetiva através de tosse ou espirro, quando se toca algum objeto infectado com o vírus e logo depois tocar sua boca ou nariz (BENNETT; CARNEY, 2016).

Além disso, para Oliveira Neto, Garcia e Spinussi (2020), a circulação de pessoas e objetos infectados favorece a propagação do patógeno em escala mundial, fazendo-se necessária a restrição do movimento, especialmente em situações de pandemia. Quanto a isso, o Conselho Federal de Medicina (2020) acrescenta que a experiência da China e da Itália no combate ao Covid-19 mostrou que o isolamento social foi a melhor medida para reduzir a sobrecarga do sistema de saúde, reduzindo, assim, o número de mortes e de infectados.

Apesar do distanciamento e do isolamento social serem os procedimentos mais adotados durante a pandemia da Covid-19, sabe-se que eles afetam a saúde e o bem-estar individuais (PEREIRA *et al.*, 2020), o que é preocupante entre populações vulneráveis como idosos, população de baixa renda e minorias étnicas (CACIOPPO *et al.*, 2000). Esses conceitos são definidos, também, como viver sem suporte e conexões sociais, referindo-se à falta de interações e companhia interpessoal (PEREIRA, 2006), uma vez que a qualidade e quantidade entre as relações sociais com outras pessoas nos diversos níveis, seja este individual ou em grupo, é inadequado (ZAVALETA; SAMUEL; MILLS, 2014), estando associado à ocorrência de diversos prejuízos psicológicos e físicos (CACIOPPO; HAWKLEY, 2003).

Para Cacioppo *et al.*, (2000), por mais que o isolamento social tenha diversos fatores influenciadores em aspectos positivos e negativos, o autor ressalta que a presença de outros indivíduos colabora para amortecer os efeitos da maioria dos estressores condicionados à pessoa em seu dia-a-dia. Burt (1987) acrescenta que aqueles que tenham contato com cinco ou mais pessoas íntimas nos últimos seis meses, possuem 60% de chances de relatar que suas vidas são mais felizes em comparação com os que não possuem esse contato. Ainda nesse pensamento, Lynch (1979), Bowlby (1973), Mendoza e Barchas (1984), Zajonc (1965) *apud* House, Landis e Umberson (1988) complementam dizendo que:

[...] the mere presence of, or sense of relatedness with, another organism may have relatively direct motivational, emotional, or neuroendocrinal effects that promote health either directly or in the face of stress or other health

hazards but that operate independently of cognitive appraisal or behavioral coping and adaptation (p. 544)<sup>1</sup>.

Nessa perspectiva, Ainsworth (1989) complementa que o vínculo afetivo entre os seres humanos é necessário, pois este os ajuda a sobreviver e prosperar enquanto sociedade. Entretanto, para Cacioppo *et al.*, (2011), mesmo que a presença de outras pessoas seja necessária, esta não é suficiente para garantir interações sociais que conferem as vantagens da integração e apoio social. Para esse mesmo autor, as relações podem ser uma forma de se ter segurança, conforto e companhia, ao mesmo tempo que podem ser atormentadas por diversos conflitos individuais ou interpessoais. Assim, o isolamento social proveniente da falta de interações sociais e contato físico se transforma em sentimentos de sofrimento emocional ou dor associados à solidão (LAURSEN; HARTL, 2013), acompanhado de piora do bem-estar mental e físico do indivíduo (CACIOPPO *et al.*, 2000).

Para Cacioppo e Hawkley (2003), o isolamento social, por si só, é um estressor que produz efeitos negativos relevantes, como exemplos o aumento nos níveis de ansiedade, estresse, depressão, desânimo, irritabilidade e baixa autoestima. Ainda para os mesmos autores, indivíduos que se sentem socialmente isolados podem também apresentar sinais de ativação vascular elevada e distúrbios no sono. House, Landis e Umberson (1988) complementam que o isolamento social é um fator de risco significativo, tanto para a morbidade e mortalidade quanto para o tabagismo, a obesidade, o sedentarismo e a pressão alta. Assim, Cacioppo e Hawkley (2003) complementam que:

[...] Passively coping or withdrawing from stressful tasks, interactions, or circumstances is reasonable in certain instances - for example, when one has no control or low efficacy to learn or cope - but when applied broadly to quotidian stressors, it at best can retard learning and personal growth and, at worst, can lead to an accumulation of tasks and stressors that become increasingly burdensome and self-defeating to address<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> [...] a mera presença ou senso de relacionamento com outro organismo pode ter efeitos motivacionais, emocionais ou neuroendócrinos relativamente diretos que promovem a saúde diretamente ou em face do estresse ou de outros riscos à saúde, mas que operam independentemente da avaliação cognitiva ou do enfrentamento comportamental e adaptativo **(tradução nossa)**.

<sup>2</sup> [...] o enfrentamento ou a retirada passiva de tarefas, interações ou circunstâncias estressantes é razoável em certos casos - por exemplo, quando alguém não tem controle ou baixa eficácia para aprender ou lidar - mas quando aplicado amplamente a estressores cotidianos, pode, na melhor das hipóteses, retardar o aprendizado e crescimento e, na pior das hipóteses, podem levar a um acúmulo de tarefas e estressores que se tornam cada vez mais onerosos e autodestrutivos **(tradução nossa)**.

Seguindo essa linha de pensamento, Cohen (2002) destaca que a conectividade social pode ser um fator positivo em momentos de estresse elevado, Uchino (2006) continua dizendo que a conexão social não apenas influencia o bem-estar psicológico e emocional, mas também potencializa o bem-estar físico. Pellmar, Brandt Junior e Baird (2002) ressaltam que o estresse pode colaborar para o surgimento de uma doença qualquer, ocultando os perfis dos sintomas e aumentando a demora na busca por atendimento, diminuindo assim a adesão médica e a utilização de cuidados de saúde, contribuindo para o aumento do uso de tabaco e do álcool, além de diminuir comportamentos saudáveis como boa alimentação, prática de exercício físico e sono adequado. Leigh-Hunt, Bagguley e Bash (2017) complementam dizendo que os indivíduos solitários possuem maior probabilidade para um aumento drástico no consumo do tabagismo, álcool e ter encontros sexuais transitórios, sendo, esses meios, mecanismos de alívios psicológicos.

Holt-Lunstad *et al.*, (2015) afirmam que algumas pessoas podem ser socialmente isoladas e estarem satisfeitas sem contato social, preferindo ficar sozinhas; outras podem ter contato social frequente e, mesmo assim, se sentirem solitárias. Os mesmos autores ainda afirmam que a falta de conexão social aumenta os riscos à saúde tanto quanto fumar 15 cigarros por dia ou fazer o uso abusivo de bebidas alcoólicas, acrescentando que a solidão e o isolamento social são duas vezes mais prejudiciais à saúde física e mental do que a obesidade. De acordo com Cacioppo e Hawkey (2003), o isolamento social pode enfraquecer processos anabólicos, os quais servem para colaborar com o funcionamento fisiológico do corpo, contribuindo, desse modo, para que o nível de estresse cresça.

Por muitas vezes, o isolamento social é associado com o sentimento de solidão, o qual é uma experiência subjetiva que, apesar de ser um resultado, tem um conceito diferente (PERLMAN; PEPLAU; 1984). A solidão resulta em consequências físicas e mentais (CACIOPPO; HAWKLEY, 2003), sendo estas o resultado da falta da interação social, fornecendo assim reações afetivas de tristeza, vazio ou desejo (WEIDE *et al.*, 2020). Berguno *et al.* (2004) declaram que a solidão não surge apenas pela ausência de companhia, pois é algo mais profundo do que a falta de presença de pessoas, em que os sintomas da solidão são acompanhados por tédio e falta de ânimo para executar as atividades. Esse sentimento é acompanhado de

intensa sensação de vazio e de abandono, sintomas depressivos ou ansiosos, declínio cognitivo, baixa qualidade de vida e distúrbios de sono, contribuindo para o prejuízo à saúde física e mental (KUZNIER *et al.*, 2016). Nesse raciocínio, Cacioppo e Hawkley (2003) complementam dizendo que essas características contribuem para que a solidão seja reconhecida como um fator de risco para a saúde mental.

Lim e Gleeson (2014) ressaltam que os seres humanos possuem a necessidade fundamental de pertencimento, com isso, são considerados seres que precisam da interação social, e quando possuem relações recíprocas, tendem a ter seu sofrimento psicológico amenizado. Ainda pelos mesmos autores, os sentimentos de solidão são reconhecidos como ameaças potenciais à saúde psicológica, se assemelhando a uma dor física, provocada por algum problema de saúde. A solidão está vinculada a diversos transtornos mentais, sendo as mais frequentes a depressão, transtorno de ansiedade e transtorno obsessivo-compulsivo (MELTZER *et al.*, 2013).

Portanto, o isolamento social é um produtor de estresse (CACIOPPO; HAWKLEY, 2003). Sobre isso, Margis *et al.* (2003) destacam que o termo “estresse” é representado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbar a homeostasia, ou seja, o equilíbrio fisiológico do sujeito, é disparado um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológicos e psicológicos. Ainda com os mesmo autores, a resposta ao estresse resulta de uma interação das características das pessoas com os processos do meio, ou seja, a interação do sujeito com os meios externo e interno, e a sua percepção ao dar uma resposta para essas alterações, compreendendo aspectos cognitivos, comportamentais e fisiológicos, planejando uma melhor percepção das circunstâncias, fornecendo, assim, um processamento mais rápido das informações, que proporciona a procura de uma solução, selecionando ações adequadas e estímulos ao organismo para uma operação rápida e vigorosa.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (1993), situações estressoras diversas, as quais ocorrem ao longo dos anos, levam a respostas que se alteram entre os sujeitos, originando sintomas psicopatológicos diversos, tais como os inespecíficos de depressão e ansiedade, ou, ainda, transtornos psiquiátricos definidos, tal como o Transtorno de Estresse Pós-Traumático. Com

isso, Margis *et al.* (2003), argumentam que eventos ocasionados em situações cotidianas diárias tais como: ouvir o som do despertador, barulho ocasionado por vizinhos, esperar no trânsito, perder objetos, dentre outros, quando frequentes e dependendo da maneira com o sujeito processa as informações provocadoras de estresse, podem gerar efeitos psicológicos e biológicos mais importantes e negativos do que eventos estressores vivenciados com menor frequência.

Para esses mesmo autores, do ponto de vista evolutivo, a ansiedade, o medo e o estresse têm raízes nas reações de defesa dos seres vivos, os quais são encontrados na reação frente aos perigos em redor ao seu meio ambiente. De acordo com Garcia (2017), nos animais superiores, o medo faz parte de um mecanismo adaptável de defesa, que prepara o organismo para uma situação ou evento que ameace sua sobrevivência, porém, ao se tornar exagerado e mal interpretado pelo sistema nervoso, é potencialmente causador de distúrbios psiquiátricos, manifestados a partir de uma reação exagerada para uma situação que não seja equivalentemente perigosa na realidade.

Dentre os efeitos que os estressores causam, a ansiedade e a depressão são os mais preocupantes em meio ao isolamento social (CACIOPPO; HAWKLEY, 2003). Shigemura *et al.* (2020) complementam que, em meio a uma pandemia, o medo aumenta a ansiedade e o estresse em indivíduos potencialmente saudáveis e também intensifica os sintomas daqueles com transtornos psiquiátricos já existentes. Ainda segundo os mesmos autores, os comportamentos sociais negativos serão motivados pelo medo e por percepções distorcidas do risco, como, por exemplo, a escassez de máscaras e antissépticos nas farmácias. Através dessas experiências podem surgir preocupações públicas de saúde mental, a exemplo da angústia (manifesta por meio da insônia, raiva, dor no peito), os comportamentos de risco à saúde (aumento do uso de álcool, de tabaco, de drogas ilícitas, solidão), distúrbios de saúde (transtorno de estresse pós-traumático, transtornos de ansiedade, depressão) e diminuição da saúde física (falta de exercícios físicos, sedentarismo, obesidade).

Assim, de acordo com Dalgalarrodo (2018), a ansiedade é uma emoção caracterizada por sentimentos de aflição, pensamentos preocupantes e alterações físicas, como aumento da pressão arterial, sudorese, tremores, tonturas ou batimentos cardíacos acelerados. Sendo assim, é um sofrimento físico e psíquico,

que direciona para sentimentos negativos associados a medo e angústia, estando esta vinculada ao estado emocional perante um futuro incerto. Ainda por esse autor, as síndromes ansiosas são caracterizadas em dois grandes grupos: quadros em que a ansiedade é constante e permanente, como ansiedade generalizada, livre e flutuante, e quadros em que há crises de ansiedade abruptas e mais ou menos intensas.

Segundo Bauer (2004), *apud* Andrade *et al.* (2019), o primeiro sinal de ansiedade é um processo essencial aos seres humanos, pois este ajuda-o a lidar com o cotidiano, considerado popularmente como um mecanismo de “luta ou fuga”, e cabe ao sujeito saber como lidar com ela. Ainda por Andrade *et al.* (2019), quando a ansiedade avança os limites que a pessoa possui, tornando-se, assim, uma ansiedade generalizada, é compreendido como um estado de inquietação e tensão, sem o estímulo de um objeto específico, podendo surgir queixas somáticas, como a cefaleia ou gastralgia, sem a presença de qualquer etiologia física.

De acordo com Dalgarrondo (2018), a depressão pode ser manifestada através de sintomas inter-relacionados a fatores psíquicos, orgânicos, hereditários, sociais, econômicos, religiosos e outros, a qual ocasiona um sofrimento que interfere significativamente na diminuição da qualidade de vida, na produtividade e incapacitação social do indivíduo, rompendo fronteiras de idade, classe socioeconômica, cultura, raça e espaço geográfico. Somado a isso, esse mesmo autor destaca que a depressão está intimamente ligada ao suicídio, uma consequência das mais sérias de se desenvolver a doença. A pessoa que desenvolve depressão pode sofrer perda significativa de peso e sucessivos sentimentos de autodepreciação e ameaças ou tentativas de suicídio, seguidos por vários sintomas físicos e psicológicos, como cefaleias, cansaço, baixa autoestima, humor deprimido, desânimo acompanhado pela perda de interesse, sentimento de desamparo, dentro outros. Uma pessoa que apresente pelo menos cinco desses sinais durante o período de duas semanas é considerada portadora da doença (DALGALARRONDO, 2018).

Em um estudo via internet realizado por Liu *et al.* (2020), os efeitos do atual vírus da COVID-19 trouxeram diversos transtornos psíquicos para a população chinesa, país onde a pandemia teve seu surto inicial. Ainda de acordo com esses autores, 50,7% da população desenvolveram depressão, 44,7% desenvolveram

transtornos ansiosos, 36,1% desenvolveram insônia, e 73,4% sintomas relacionados ao estresse. A relação com esses sintomas e a pandemia estão correlacionados quase diretamente e, para tanto, é preciso novas maneiras de se adequar ao novo contexto atual em que a população mundial se encontra (LIU *et al.*, 2020).

Nesse sentido, Authier (1977) argumenta que a melhor maneira para se alcançar a adaptação necessária é por meio da psicoeducação, a qual traz consigo uma estratégia de educação voltada para a promoção da saúde, permitindo auxiliar pessoas na aprendizagem de conhecimento e competências, e também promovendo atitudes que serão favoráveis à saúde, propiciando bem-estar e equilíbrio individual. Authier (1977) também destaca que a psicoeducação pode proporcionar uma nova maneira de auxiliar o tratamento de doenças mentais, ou mesmo evitar o desenvolvimento dessas, a partir de mudanças comportamentais, sociais e emocionais, onde o desenvolvimento e o trabalho de tais mudanças possam permitir a prevenção na saúde, uma vez que a maneira mais eficiente de se proporcionar auxílio para as pessoas é através do ensino, para que possam se ajustar ao novo contexto, desenvolvendo, assim, conscientização e autonomia.

Com isso, Pimienta (2020) destaca maneiras para conseguir se manter saudável e com a mente tranquila, sem gerar um nível de ansiedade ou desencadear algum problema psíquico em meio à pandemia, será preciso alguns esforços mediante as diversas dificuldades ao estar em isolamento ou distanciamento social, como definir uma agenda confortável ao seu dia-a-dia, continuar com a higiene pessoal, ter alternância entre os cômodos da casa, praticar atividades físicas e psicológicas nos tempos livres, não fazer o uso de álcool e drogas, desenvolver ou aperfeiçoar o vínculo familiar, dentre outras sugestões para se manter saudável física e psicologicamente durante a pandemia da COVID-19. Pimienta (2020) enfatiza que os sintomas podem estar atrelados ao recebimento de noticiários veiculados às mídias, gerando, assim, medo, incerteza, tristeza, falta de controle e frustração, pois os indivíduos, a todo momento, estão recebendo notícias ruins acerca do novo coronavírus.

Por outro lado, nem todas essas dicas servirão para todos, cabendo a cada indivíduo encontrar ou ajustar os meios para ter o controle da ansiedade (PIMIENITA, 2020). Nessa mesma perspectiva, Banerjee (2020) complementa que é preciso gerenciar as expectativas frente ao planejamento do que fazer mediante ao

isolamento ou distanciamento social. É preciso priorizar o sono, se alimentar bem, evitar os distratores e os estressores, ser compassivo consigo mesmo e manter vínculos afetivos com familiares e amigos, mesmo que de forma online neste momento de que uma doença, ainda sem cura, se alastra pelo mundo.

Nesse sentido, para se manter a calma e o equilíbrio da ansiedade e estresse, a respiração é uma grande aliada, pois favorece a regulação fisiológica e metabólica do organismo. No entanto, existem algumas formas inadequadas de respiração, as quais podem agravar a ansiedade, como o caso da hiperventilação, um tipo de respiração rápida, agitada, que leva excesso de oxigenação para o organismo e causa uma drástica redução nos níveis de dióxido de carbono, situação contra a qual o corpo reage aumentando as sensações de asfixia, aperto no peito, calor, tontura, formigamento, visão embaçada, dentre outros acometimentos (PIMIENTA, 2020). Assim, é possível afirmar que o sistema de saúde pública deve se preparar, não apenas para as emergências orgânicas, mas também para as intercorrências psicológicas, além de que as pessoas isoladas devem se empenhar no autocuidado físico e psicológico sem saírem da própria casa.

## **CONCLUSÃO**

Com base nas experiências dos sistemas de saúde de outros países que enfrentaram a pandemia da COVID-19 antes do Brasil, e diante dos sintomas e dos efeitos de ordem psicossocial provocados pelo distanciamento e isolamento social, ressalta-se a necessidade de medidas relacionadas aos níveis primário e secundário de atenção à saúde, por meio da ampliação de orientação e da promoção de saúde mental e emocional em órgãos de saúde nas esferas municipal, estadual e federal, por meio de campanhas de psicoeducação que alcancem um quantitativo ampliado da população e que podem ser fortalecidos pelos demais profissionais de saúde e pela imprensa, com objetivo de conscientizar e aproximar as pessoas do cuidado de si, inclusive na área psicológica; do fortalecimento da rede de suporte à saúde mental com a inclusão de mais profissionais especializadas em saúde mental nas Unidades Básicas de Saúde, ofertando à população, principalmente a que se encontra mais vulnerável, tratamento adaptado e personalizado, refletindo na ampliação de oferta do atendimento psicológico como um todo.

## REFERÊNCIAS

- AINSWORTH, Mary D. Salter. Attachments Beyond Infancy. **American Psychologist**, Washington, v. 44, n. 4, p. 709-716, abr. 1989. Disponível em: <<https://pdfs.semanticscholar.org/5431/41e657bda74736ff87ac10d70643cd639892.pdf>>. Acesso em: 13 maio 2020.
- ANDRADE, João Vitor; PEREIRA, Luiza Possa; VIEIRA, Patricia Antonieta; SILVA, José Victor Soares da; SILVA, Amanda de Macedo; BONISSON, Marina Barbosa; CASTRO, Juliana Viana Rodrigues de. Ansiedade: um dos problemas do século XXI. **Revista de Saúde ReAGES**, Bahia, v. 2, n. 4, p. 34-39, jul. 2019. Disponível em: <<http://npu.faculdadeages.com.br/index.php/revistadesaude/article/view/220>>. Acesso em: 15 maio 2020.
- AUTHIER, Jerry. The Psychoeducation Model: Definition, Contemporary Roots and Content. **Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy**, v. 12, n. 1, p. 15-22, 1977. Disponível em: <<https://journalhosting.ucalgary.ca/index.php/rcc/article/view/60143>>. Acesso em: 10 out. 2020.
- BANERJEE, Debanjan. The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. **Asian Journal of Psychiatry**, v. 50, n. 102014, p. 1-2, mar. 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7270773/>>. Acesso em: 08 out. 2020.
- BENNETT, Belinda; CARNEY, Terry. Pandemics. In: HAVE, Henk ten. **Encyclopedia of Global Bioethics**. Cham: Springer, 2016. p. 13.
- BERGUNO, George; LEROUX, Penny; MCAINSH, Katayoun; SHAIKH, Sabera. Children's experience of Loneliness at school and its relation to bullying and the quality of teacher interventions. **The Qualitative Report**, Florida, v. 9, n. 3, p. 483-499, set. 2004.
- BURT, Ronald S. A note on strangers, friends and happiness. **Social Networks**, North-Holland, v. 9, n. 4, p. 311-331, abr. 1987.
- CACIOPPO, John. T.; ERNST, John M.; BURLESON, Mary H.; MCCLINTOCK, Martha K.; MALARKEY, William B.; HAWKLEY, Louise C.; KOWALEWSKI, Ray B.; PAULSEN, Alisa; HOBSON, J. Allan; HUGDAHL, Kenneth; SPIEGEL, David; BERNTSON, Gary G. Lonely traits and concomitant physiological processes: the MacArthur social neuroscience studies. **International Journal of Psychophysiology**, v. 35, n. 2, p. 143-154, mar. 2000. Disponível em: <<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.887.5551&rep=rep1&type=pdf>>. Acesso em: 16 abr. 2020.

CACIOPPO, John. T.; HAWKLEY, Louise C.; NORMAN, Greg G.; BERNTSON, Gary G. Social isolation. **Annals of the New York Academy of Sciences**, Nova York, v. 12311, n. 1, p. 17-22, jun. 2011. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3166409/>>. Acesso em: 22 abr. 2020.

CACIOPPO, John T.; HAWKLEY, Louise C. Social Isolation and Health, with an Emphasis on Underlying Mechanisms. **Perspectives in Biology and Medicine**, Chicago, EUA, v. 46, n. 3, p. 39-52, 2003. Disponível em: <<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.203.4916&rep=rep1&type=pdf>>. Acesso em: 30 abr. 2020.

COHEN, Sheldon. Psychosocial stress, social networks, and susceptibility to infection. In: KOENIG, Harold G.; COHEN Harvey J. **The Link Between Religion and Health: Psychoneuroimmunology**. New York: OUP USA, 2002. p. 101-123.

CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA. **Posição do Conselho Federal de Medicina sobre a pandemia de COVID-19**: contexto, análise de medidas e recomendações. Brasília, 17 mar. 2020. Disponível em: <[https://portal.cfm.org.br/images/stories/pdf/covid-19\\_cfm.pdf](https://portal.cfm.org.br/images/stories/pdf/covid-19_cfm.pdf)>. Acesso em: 22 abr. 2020.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018. 520 p.

ENUMO, Sônia Regina Fiorim; WEIDE, Juliana Niederauer; VICENTINI, Eliana Cristina Chiminazzo; ARAUJO, Murilo Fernandes de; MACHADO, Wagner de Lara. Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma cartilha. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, 2020. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2020000100502](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100502)>. Acesso em: 19 maio 2020.

GARCIA, René. Neurobiology of fear and specific phobias. **Learning & Memory**, v. 24, n. 9, p. 462-471, ago. 2017. Disponível em: <<http://learnmem.cshlp.org/content/24/9/462.short>>. Acesso em: 25 abr. 2020.

GOULART, Adriana da Costa. Revisitando a espanhola: a gripe pandêmica de 1918 no Rio de Janeiro. **História, Ciências, Saúde**, Manguinhos, v. 12, n. 1, p. 101-142, abr. 2005. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-59702005000100006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-59702005000100006&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 22 abr. 2020.

HOLT-LUNSTAD, Julianne; SMITH, Timothy B.; BAKER, Mark; HARRIS, Tyler; STEPHENSON, David. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. **Perspectives on Psychological Science**, v. 10, n. 2, p. 227-237, mar. 2015. Disponível em: <<https://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3024&context=facpub>>. Acesso em: 19 abr. 2020.

HOUSE, James S.; LANDIS, Karl R.; UMBERSON, Debra. Social Relationships and Health. **Science**, v. 241, n. 4865, p. 540-545, jul. 1988.

KUZNIER, Tatiane Prette; SOUZA, Cristiane Chaves de; MATA, Luciana Regina Ferreira da; CHIANCA, Tânia Couto Machado. Propriedades psicométricas da escala de solidão da UCLA: revisão integrativa. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro**, Minas Gerais, v. 6, n. 2, p. 2271-2281, jun. 2016. Disponível em: <<http://seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/1399>>. Acesso em: 10 maio 2020.

LAURSEN, Brett; HARTL, Amy C. Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. **Journal of Adolescence**, Boca Raton, EUA, v. 36, n. 6, p. 1261-1268, dez. 2013.

LEIGH-HUNT, Nicholas; BAGGULEY, D.; BASH, Kristin. An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. **Public Health**, Reino Unido, v. 152, p. 157-171, jul. 2017. Disponível em: <<https://digitalwellbeing.org/wp-content/uploads/2020/03/An-overview-of-systematic-reviews-on-the-public-health-consequences-of-social-isolation-and-loneliness.pdf>>. Acesso em: 18 maio 2020.

LIM, Michelle H.; GLEESON, John F. Social connectedness across the psychosis spectrum: Current issues and future directions for interventions in loneliness. **Frontiers in Psychiatry**, Austrália, v. 5, n. 154, p. 1-3, out. 2014.

LIU, Shuai; YANG, Lulu; ZHANG, Chenxi; XIANG, Yu-Tao; LIU, Zhongchun; HU, Shaohua; ZHANG, Bin. Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. **Correspondence**, China, v. 7, n. 4, p. 17-18, abr. 2020. Disponível em: <[https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30077-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30077-8/fulltext)>. Acesso em: 10 maio 2020.

MARGIS, Regina; PICON, Patrícia; COSNER, Annelise Formel; SILVEIRA, Ricardo de Oliveira. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista Psiquiatria do Rio Grande Sul**, Porto Alegre, v. 25, n. 1, p. 65-74, abr. 2003. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-81082003000400008&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082003000400008&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 10 maio 2020.

MELTZER, Howard; PAUL, Bebbington; DENNIS, Michael S.; JENKINS, Rachel; MCMANUS, Sally; BRUGHA, Traolach S. Feelings of loneliness among adults with mental disorder. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, v. 48, n. 1, p. 5-13, maio, 2013.

OLIVEIRA NETO, Thiago; GARCIA, Tatiane de Souza Leite; SPINUSSI, Eduardo. Pandemia de COVID-19, as fronteiras pelo mundo e o transporte aéreo na Itália. **Confins**, v. 44, mar. 2020. Disponível em: <<https://journals.openedition.org/confins/27577>>. Acesso em: 10 ago. 2020.

OPAS, Organização Pan-Americana da Saúde. **Apresentação sobre a Nova Influenza A - H1N1**. 2009. Disponível em: <[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_docman&view=document&slug=a](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&view=document&slug=a)>

presentacao-sobre-a-nova-influenza-a-h1n1-1&layout=default&alias=81-apresentacao-sobre-a-novainfluenza-a-h1n1-1&category\_slug=influenza-a-h1n1-081&Itemid=965>. Acesso em: 13 abr. 2020.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **What we do**. Disponível em: <<https://www.who.int/about/what-we-do>>. Acesso em: 6 abr. 2020.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Surto de doença por coronavírus (COVID-19)**: orientação para o público. Disponível em: <<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>>. Acesso em: 20 ago. 2020.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Classificação de Transtorno Mental e de Comportamento da CID-10**: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. Tradução de Dordigal Caetano. Porto Alegre: Artes Medicas, 1993. 351 p.

PELLMAR, Terry C.; BRANDT JUNIOR, Edward N.; BAIRD, Macaran A. Health and Behavior: The Interplay of Biological, Behavioral, and Societal Influences. **American Journal of Health Promotion**, Washington, EUA, v. 16, n. 4, p. 206-219, mar. 2002.

PEREIRA, Mara Dantas; OLIVEIRA, Leonita Chagas de; COSTA, Cleberson Franclin Tavares; BEZERRA, Claudia Mara de Oliveira; PEREIRA, Míria Dantas. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. 1-35, 2020. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548/4043>>. Acesso em: 08 out. 2020.

PERLMAN, Daniel; PEPLAU, Letitia Anne. Loneliness research: A survey of empirical findings. In: \_\_\_\_\_; GOLDSTON, S. E. **Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness**. Los Angeles: MD: National Institute of Mental Health, 1984. p. 13-46. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/313085752\\_Loneliness\\_research\\_A\\_survey\\_of\\_empirical\\_findings](https://www.researchgate.net/publication/313085752_Loneliness_research_A_survey_of_empirical_findings)>. Acesso em: 25 maio 2020.

PIMIENTA, Xaviera Gómez. **Cuidando mi salud mental durante el COVID-19**. 1. ed. México: Asociación mexicana de psicología hospitalaria, 2020. 24 p. Disponível em: <[http://www.salud-psicologica.mx/lib/exe/fetch.php/psicologia-covid:cuidando\\_mi\\_salud\\_mental\\_durante\\_el\\_COVID-19.pdf](http://www.salud-psicologica.mx/lib/exe/fetch.php/psicologia-covid:cuidando_mi_salud_mental_durante_el_COVID-19.pdf)>. Acesso em: 15 abr. 2020.

SHIGEMURA, Jun; URSANO, Robert J.; MORGANSTEIN, Joshua C.; KUROSAWA, Mie; BENEDEK, David M. 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. 281-282, fev. 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6335852/>>. Acesso em: 18 abr. 2020.

UCHINO, Bert N. Social Support and Health: A Review of Physiological Processes Potentially Underlying Links to Disease Outcomes. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 29, n. 4, p. 377-387, jul. 2006. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16758315/>>. Acesso em: 20 maio 2020.

WEIDE, Juliana Niederauer; VICENTINI, Eliana Cristina Chiminazzo; ARAUJO, Murilo Fernandes de; MACHADO, Wagner de Lara; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. **Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia**. Porto Alegre: Força Tarefas, PSICOVIDAS, 2020. 16 p. Disponível em: <<https://portal.coren-sp.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/Cartilha-Psicovida.pdf>>. Acesso em: 08 out. 2020.

ZAVALETA, Diego; SAMUEL, Kim; MILLS, China. Social Isolation: A conceptual and Measurement Proposal. **Oxford Poverty & Human Development Initiative (OPHI)**, OXFORD, n. 67, p. 1-62, jan. 2014. Disponível em: <<https://www.ophi.org.uk/wp-content/uploads/ophi-wp-67.pdf>>. Acesso em: 25 abr. 2020.