



VIII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG
VI Salão de Extensão

<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014



A SAÚDE MENTAL DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL: PANDEMIA DE COVID-19 (CORONAVÍRUS) EM 2020

Helena Palavro Basso^a, Cássia Ferrazza Alves^{a*}

a) FSG – Centro Universitário

*Cássia Ferrazza Alves,
endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -
CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Coronavírus. Saúde mental. Pandemia.
Isolamento Social.

INTRODUÇÃO: No início do ano de 2020 o Brasil, foi tomado pela pandemia da Sars-CoV-2 ou Covid-19, popularmente conhecida como coronavírus. Uma crise respiratória aguda, altamente contagiosa e grave, que modificou a rotina de muitas pessoas (SCHMIDT et. al., 2020). Assim ampliaram-se os cuidados de higiene e saúde da população, entretanto o mesmo não ocorreu no âmbito da saúde mental. Tem-se por objetivo, no presente estudo, atentar para as questões de saúde mental no momento de crise da pandemia. **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:** Dados atuais da OMS (2020a) ressaltam o impacto da pandemia na saúde mental, apontando aumentos de sintomas de ansiedade e depressão em vários países. Pesquisas relatam ainda grandes taxas de insônia, dificuldades de concentração, irritabilidade, nervosismo, confusão, raiva, sintomas de estresse pós traumático, consumo excessivo de álcool, sintomas obsessivo-compulsivos, somatização, frustrações, angústia, medo, etc. (OMS, 2020a; SCHMIDT et. al., 2020; GUZMÁN, 2020; URZÚA et. al., 2020), tanto nos profissionais de serviços essenciais, que seguem cumprindo suas funções em tempos tão difíceis, com especial destaque aos profissionais da área da saúde, quanto em pessoas que estão isoladas em suas casas. Muitos fatores agravam o sofrimento dos sujeitos no atual momento, como o risco de contágio, o medo da perda de membros da família, perda de renda ou desemprego, escassez de suprimentos, as incertezas, o estresse, a pressão psicológica, além da obrigação de isolamento pessoal diminuindo o contato social, e mudança das relações familiares e rotinas (OMS, 2020a; SCHMIDT et. al., 2020; URZÚA et. al., 2020; GUZMÁN, 2020). Tais aspectos podem agravar ou gerar problemas mentais. Para diminuir estes impactos a OMS criou um guia para cuidados de saúde mental durante a pandemia, no qual, entre outras práticas, sugere-se o desligamento da constante quantidade de notícias, buscando informações e atualizações em fontes confiáveis apenas uma ou duas vezes ao dia. Coloca ainda a importância de criar novos hábitos, como

novas habilidades ou passatempos, estimulando um ócio criativo. Envolver-se em atividades saudáveis, como alimentar-se corretamente, ter bons hábitos de sono e praticar exercícios físicos regularmente. Além de estar atento para seus sentimentos, se permitir momentos de reflexão, manter uma rede de contatos e apoio com amigos e família, aproximando-se por meio digital, como redes sociais, vídeo chamadas, telefonemas, etc. (OMS, 2020b). Aponta-se também que a saúde mental em dia mantém a imunidade alta, diminuindo o risco de contágio e contribuindo para uma melhor saúde física (MOREY et. al., 2015). **MATERIAL E MÉTODOS:** No presente estudo foi realizada uma revisão da literatura de caráter exploratório e descritivo. Por se tratar de um tema novo, há escassez de material teórico específico, entretanto foi possível a consulta de três artigos científicos, todos de 2020, além do site oficial da Organização Mundial da Saúde, e outros artigos complementares. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** As incertezas acerca da pandemia e as imprevisibilidades quanto aos seus desdobramentos e tempo de duração, além da rápida disseminação, com origem, curso e natureza pouco conhecidos, afetam o bem estar psicológico da população. Além dos fatores que estão diretamente relacionado ao coronavírus, também as medidas de contenção da pandemia podem caracterizar-se como fatores de risco para a saúde mental (SCHMIDT et. al., 2020). Entretanto não se pode ignorar as medidas preventivas. É importante a conscientização do cuidado. O distanciamento social é ainda a forma mais efetiva de combater o coronavírus, diminuindo seu contágio e preservando a saúde de todos. Schmidt et. al. (2020) aponta que informações precisas sobre a pandemia, além de medidas de prevenção, como higiene de mão e uso de máscara (URZÚA et. al., 2020), podem diminuir níveis de estresse, depressão e ansiedade, tornando mais saudáveis as formas de enfrentamento das pessoas. Os autores ainda ressaltam a necessidade de intervenção psicológica para promover saúde mental, minimizando os impactos negativos. Muitos psicólogos estão oferecendo atendimento por plataformas digitais, seguindo as recomendações do CFP (2020), e muitas instituições oferecem este atendimento também de forma gratuita. **CONCLUSÃO:** As situações não afetam todas as pessoas da mesma forma. Guzmán (2020) coloca o momento de pandemia como um tempo de crise, onde cada sujeito adota um modo de enfrentamento a fim de manter o equilíbrio psicológico. A pandemia reúne muitos fatores estressores, sendo normal ter episódios de ansiedade diante desta circunstância (GUZMÁN, 2020). Um otimismo ilusório pode fazer com que a população não adote as medidas preventivas. Urzúa et. al. (2020) aponta para a importância de mudar hábitos e a correlação entre nosso comportamento e as chances de evitar o contágio e a propagação do vírus. O naturalista e biólogo britânico Charles Darwin (1859) já dizia que a evolução não é a sobrevivência do mais forte, mas do que melhor se adapta as mudanças.

REFERÊNCIAS

CFP - CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução nº4, de 26 de março de 2020.** Disponível em: <<https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-4-2020-dispoe-sobre-regulamentacao-de-servicos-psicologicos-prestados-por-meio-de-tecnologia-da-informacao-e-da-comunicacao-durante-a-pandemia-do-covid-19?origin=instituicao>> Acesso em: 23 de Maio de 2020.

DARWIN, C. (1859). **A Origem das Espécies.** São Paulo: Editora Martin Claret, 2014.

GUZMÁN, C. M. Intervención Y Psicoterapia En Crisis En Tiempos Del Coronavirus (para psicólogos/os clínicos y psicoterapeutas). Guía. **Centro de Estudios em Psicologia Clínica y Psicoterapia UDP.** Santiago, Chile. Abril de 2020. Disponível em: <http://midap.org/wp-content/uploads/2020/04/INTERVENCION-Y-PSICOTERAPIA-EN-CRISIS_Claudio-Martinez_abrio2020.pdf> Acesso em: 19 de Maio de 2020.

MOREY, J. N; BOGGERO, I. A; SCOTT, A. B; SEGERSTROM, S. C. Current Directions in Stress and Human Immune Function. **Curr Opin Psychol.** 2015 Oct 1;5:13-17. doi: 10.1016/j.copsyc.2015.03.007. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26086030/>> Acesso em: 20 de Maio de 2020.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, ONU - Nações Unidas. 2020a. **O Impacto da Pandemia na Saúde Mental das Pessoas já é Extremamente Preocupante.** Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/oms-o-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-das-pessoas-ja-e-extremamente-preocupante/>> Acesso em: 16 de Maio de 2020.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. ONU - Nações Unidas. 2020b. **Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia.** Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lis-LISBR1.1-47088>> Acesso em: 16 de Maio de 2020.

SCHMIDT, B; CREPALDI, M. A; BOLZE, S. D. A; NEIVA-SILVA, L; DEMENECH, L. M. Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). Seção Temática: Contribuições Da Psicologia No Contexto Da Pandemia Da Covid-19. **Estud. psicol.** (Campinas) vol.37 Campinas 2020 Epub 18-Maio-2020. SciELO Preprints DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100501&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt> Acesso em: 20 de Maio de 2020.

URZÚA, A; VERA-VILLARROEL, P; CAQUEO-URÍZAR, A; POLANCO-CARRASCO, R. La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. **Terapia Psicológica** 2020, Vol. 38, Nº 1, 103–118. Chile. Disponível em: <<http://teps.cl/index.php/teps/article/view/273>> Acesso em: 19 de Maio de 2020.