

Impactos psicológicos ocasionados pelo isolamento em consequência da pandemia da Covid-19: uma revisão da literatura

Psychologic impacts caused by isolation as a result of the Covid-19 pandemic: a literature review

Impactos psicologicos del aislamiento como resultado de la pandemia Covid-19: una revisión de la literatura

Recebido: 08/06/2022 | Revisado: 18/06/2022 | Aceito: 20/06/2022 | Publicado: 02/07/2022

Larissa de Castro Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1433-3442>

Faculdade Patos de Minas, Brasil

E-mail: larissacastro543@gmail.com

Delza Ferreira Mendes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4903-520X>

Supera – Escola de Ginástica para o Cérebro, Brasil

E-mail: delzafm@yahoo.com.br

Luciana de Araújo Mendes Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0311-1323>

Faculdade Patos de Minas, Brasil

Faculdade Cidade de Coromandel, Brasil

E-mail: laraujo32016@gmail.com

Resumo

A pandemia por Covid-19 foi um marco mundial que trouxe mudanças inesperadas na vida das pessoas, sendo uma dessas o isolamento social. Diante dessa realidade, objetivou-se com o presente estudo descrever produções que apontam as consequências psicológicas causadas pelo isolamento durante a pandemia da Covid-19 bem como verificar a existência de ações que as minimizassem. Para tal foi realizada uma revisão integrativa da literatura na base de dados Scientific Electronic Library Online (Scielo.org) sendo a busca feita por meio do uso das palavras-chave: covid-19 X saúde mental X isolamento. Foram selecionados 11 artigos em português e espanhol que atendiam ao objetivo proposto e que compõem o *corpus* do presente estudo. Em relação às consequências do isolamento foram apontadas as seguintes: depressão, ansiedade, estresse, medo de contaminação, automutilação, tentativas de suicídio, abuso de álcool e outras drogas, solidão, alteração do sono, insegurança, preocupação e sentimento de tristeza. Os artigos revisados apontam a necessidade de intervenções a serem realizadas para minimizar efeitos do isolamento dentre as quais pode-se citar: possibilidades de lazer ao ar livre e atividades físicas, relaxamento, meditação, yoga, espiritualidade, sono regulado e alimentação saudável, planejamento do dia a dia, interação com familiares e amigos pelas redes sociais e registro das próprias emoções. Diante dos resultados, percebe-se a necessidade de medidas de enfrentamento das consequências do isolamento e de intervenção terapêutica em especial da psicologia que não foi percebida nas obras, mas que se acredita será uma das possibilidades essenciais de melhoria da problemática aqui discutida.

Palavras-chave: Covid-19; Isolamento social; Saúde mental.

Abstract

The Covid-19 pandemic was a world milestone that brought unexpected changes in people's lives, being a sample of social isolation. Faced with reality, the objective of this study was to describe the productions that point out as psychological consequences of isolation during the Covid-19 pandemic as well as to verify the existence of actions that are minimized. For this, an integrative review of the literature was carried out in the Scientific Electronic Library Online database (Scielo.org) using the keywords: covid-19 X mental health X isolation. There were 11 articles in Portuguese selected and selected for the proposed objective and at the end of the study they were selected for the study corpus. In isolation isolation aces identified as following: depression, worry, stress fear of sadness, importance, abuse, abuse and drugs, isolation, drug abuse, isolation, sleep abuse, worry, worry and abuse of others. articles that may point to the need for interventions carried out to minimize the prevention of isolation such as possibilities for outdoor leisure and physical activities, relaxation, meditation, yoga, spirituality, regulated sleep and healthy eating day by day, interaction with family and friends through networks social media and recording one's own emotions. In view of the results, we can see the need for measures to face the consequences of isolation and therapeutic intervention, especially in psychology, which was not perceived in the works, but which is believed to be one of the essential possibilities of problems of the analysis here.

Keywords: Covid-19; Social isolation; Mental health.

Resumen

La pandemia del Covid-19 fue un hito mundial que trajo cambios inesperados en la vida de las personas, siendo una muestra del aislamiento social. Frente a la realidad, el objetivo de este estudio fue describir las producciones que apuntan como consecuencias psicológicas del aislamiento durante la pandemia de la Covid-19, así como verificar la existencia de acciones que son minimizadas. Para ello se realizó una revisión integradora de la literatura en la base de datos Scientific Electronic Library Online (Scielo.org) utilizando las palabras clave: covid-19 X salud mental X aislamiento. Fueron 11 artículos en portugués seleccionados y seleccionados para el objetivo propuesto y al final del estudio fueron seleccionados para el corpus de estudio. En el aislamiento ases identificados como siguientes: depresión, preocupación, estrés, miedo a la tristeza, importancia, abuso, abuso y drogas, aislamiento, abuso de drogas, aislamiento, abuso del sueño, preocupación, preocupación y abuso de los demás. artículos que pueden apuntar a la necesidad de intervenciones realizadas para minimizar la prevención del aislamiento como posibilidades de ocio al aire libre y actividades físicas, relajación, meditación, yoga, espiritualidad, sueño regulado y alimentación saludable día a día, interacción con familiares y amigos a través de las redes sociales y el registro de las propias emociones. A la vista de los resultados, se advierte la necesidad de medidas para afrontar las consecuencias del aislamiento y la intervención terapéutica, especialmente en la psicología, que no se percibía en los trabajos, pero que se cree que es una de las posibilidades esenciales de los problemas de la análisis aquí.

Palabras clave: COVID-19; Aislamiento social; Salud mental.

1. Introdução

O mundo passou durante toda a sua existência, por diversas pandemias. Conforme Resende (1998) pandemia é uma palavra de origem grega que significa segundo Platão qualquer acontecimento capaz de alcançar toda a população. Nos dias atuais o termo é utilizado para uma epidemia de grandes proporções. Entre as pandemias já enfrentadas ao longo da história da humanidade, pode-se citar: a "Praga de Justiniano" no século VI, passando pela "Peste Negra" no século XIV, até chegarmos a "Gripe Espanhola" no século XX (Rezende, 1998).

A Peste Bubônica foi uma bactéria que teve sua disseminação através do contato com pulgas e roedores infectados, os sintomas envolviam inchaço nos gânglios linfáticos, na axila, na virilha ou no pescoço. Essa doença ficou famosa por ser considerada a causadora da Peste Negra que assolou a Europa e que foi causadora da morte de 75 milhões a 200 milhões que pessoas (Rodrigues, 2020).

A Gripe Espanhola foi uma pandemia que teve bastante impacto na sociedade, causada por um subtipo de Vírus influenza. A doença também não tinha cura assim como a atual Covid-19, os sintomas também eram muito parecidos com a atual. Estima-se que tenha levado a morte entre 40 milhões e 50 milhões de pessoas nesta pandemia que ocorreu em 1918 (Rodrigues, 2020).

Atualmente o mundo se encontra novamente acometido por uma pandemia que tem o nome de "Covid-19". A Covid-19 é uma doença derivada do Corona Vírus e teve seu início em Wuhan na China e logo se espalhou por todo o mundo (Rodrigues, 2020; Oliveira et al., 2020). No relatório da OMS publicado em 8 de maio de 2020, estão confirmados 3.759.967 casos de contaminação, 259.474 mortes confirmadas em países de todos os continentes do mundo (Duarte, Santo, Lima, Giordani, & Trentini, 2020). A Covid-19 segundo esses autores se espalhou por aproximadamente 180 países por todo o mundo, se tornando uma pandemia de difícil controle pela alta taxa de contaminação.

Nesta pandemia a medida exigida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) é o uso de máscaras e o distanciamento social, devido ao fato que a contaminação acontece de forma rápida e eficiente. Percebendo assim que se trata de uma pandemia com um nível alto de transmissão que acontece através de fluidos corporais (Rodrigues, 2020). O cenário atual da pandemia tem causado medo e insegurança, o que é esperado devido ao fato de que se assemelha a outras pandemias que assolaram o mundo durante os anos.

Diante da complexidade da doença, o isolamento social foi uma medida adotada e conforme Santos et al., (2020), Medeiros et al., (2020) e Ficanha et al. (2020) foi a melhor relevante para evitar o contágio da COVID-19, que segundo a literatura ocasionou consequências negativas às pessoas de uma forma geral. Segundo Lima (2020) o isolamento social de uma

grande quantidade de pessoas como ocorreu na pandemia em foco, mostrou diversos efeitos psicológicos e além deles a disparidade de vida apresentada por todos. A vivência do isolamento mostrou as diferentes demandas dos diversos grupos, ou seja, grupos vulneráveis como os moradores de comunidades pobres e moradores de rua apresentaram demandas diferentes das pessoas que fazem parte de outros grupos como classe média/alta. Para além do estresse e medo da doença/contaminação encontrados em vários indivíduos, encontra-se também nos grupos mais vulneráveis o medo de perder o emprego, sua única fonte de renda. O mesmo autor mostrou também como os grupos vulneráveis lidam com o perigo e a morte algo comum na vivência deles. Estas disparidades mostram como o impacto do isolamento social pode ser de diferentes magnitudes para cada indivíduo que se encontrou na situação de isolamento.

Conforme estudo realizado por Pereira et al (2020) “percebeu-se que os indivíduos submetidos ao isolamento social estão mais suscetíveis a apresentar transtornos de saúde mental, devido à privação e contenção social, surgindo sintomas de sofrimento psíquico, em especial, relacionado ao estresse) ansiedade e depressão.” (p. 2). Vários transtornos psicológicos foram apresentados durante este período de isolamento, como depressão, ansiedade generalizada que pode acontecer em qualquer lugar e qualquer circunstância, além de síndrome do pânico, fobia excessiva causada pelo medo exagerado, problemas de apetite e alterações do sono (insônia e excesso de sono) (Passos et al., 2020).

Para além das consequências a literatura aponta algumas as sugestões para que sejam minimizados os efeitos causados pelo isolamento em decorrência da pandemia da Covid-19, como o atendimento psicológico online que tem sido bastante usado devido a possibilidade de tratamento sem ferir as diretrizes de distanciamento exigida pela OMS, técnicas de relaxamento para ajudar com o estresse e a ansiedade, manter a mesma rotina que era executada antes da pandemia com horário para trabalhar, comer e realizar outras tarefas, contribuindo também para uma separação do trabalho com o cuidado com a família, com os afazeres da casa estimulando uma melhor organização da casa para que tenha um lar harmonioso. Traçar metas para serem realizadas durante os dias e semanas, cuidados com o corpo como atividades físicas e alimentação balanceada, manter contato com pessoas fora do ciclo familiar através das redes sociais, e focar em um olhar mais cuidadoso com as crianças que vão ter suas rotinas alteradas e pouco contato com outras pessoas, além de escutar músicas, orar e meditar (Passos et al., 2020).

Diante dessa realidade ora exposta, objetivou-se com o presente estudo descrever produções que apontam as consequências psicológicas causadas pelo isolamento durante a pandemia da Covid-19 bem como verificar a existência de ações que as minimizassem.

2. Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura. Caracteriza-se como revisão integrativa a busca, a avaliação crítica e a síntese de pesquisas publicadas sobre um determinado assunto, de forma organizada, sendo seu resultado uma fotografia sobre o estado atual do tema investigado (Mendes et al., 2009). Esse método que tem sido muito utilizado e bastante importante na área da saúde, pois com a junção das pesquisas encontradas é possível direcionar a prática restaurada em um conhecimento científico (Souza et al., 2008). É uma modalidade de pesquisa que direciona novos estudos a partir da análise das produções revisadas e de suas lacunas (Mendes et al., 2009).

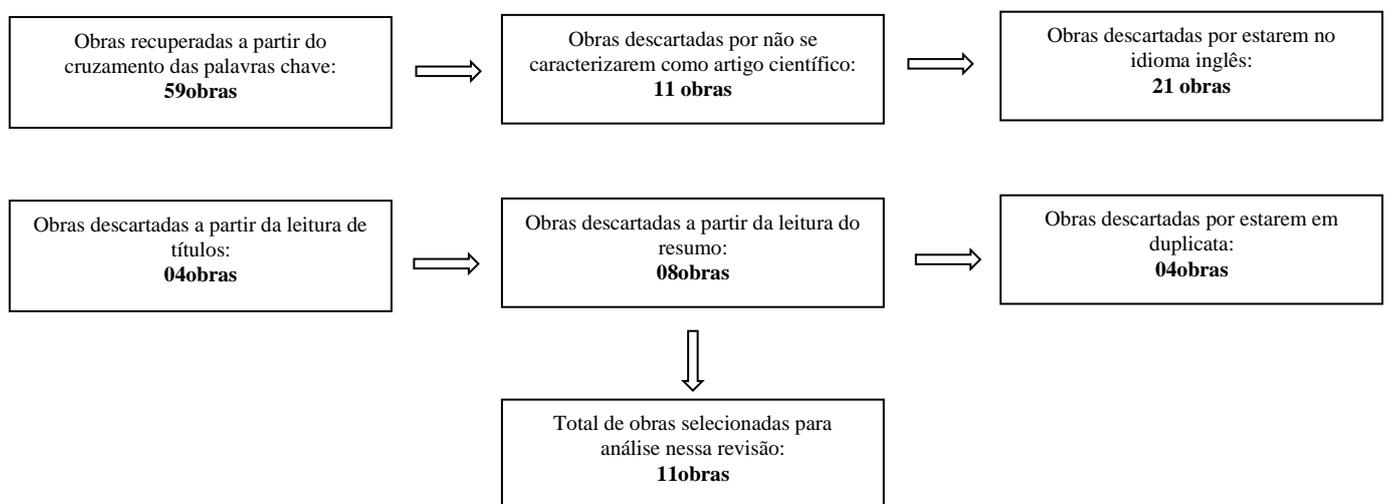
Obedecendo aos critérios de uma Revisão Integrativa apontados por Mendes et al (2009), inicialmente foi elaborado o objetivo desse estudo já apresentado anteriormente. Em seguida, foi elaborada a questão norteadora da pesquisa em voga a ser respondida mediante os resultados, a saber: Quais são os impactos psicológicos do isolamento social em decorrência da pandemia “Covid-19” apontadas em produções científicas e quais as sugestões de ações para minimizar tais impactos?

Em seguida foi realizada a busca inicial para levantamento do máximo de pesquisas pertinentes a presente temática conforme critérios de inclusão/exclusão descritos a seguir. Somente foi utilizada a base de dados Scientific Electronic Library Online (Scielo.org) e a busca feita em abril de 2022 sendo utilizado como recorte temporal obras de 2020 e 2021 por ser esse o

período da pandemia em foco. As obras foram buscadas por meio do uso das seguintes palavras-chave: covid-19 X saúde mental X isolamento. O total de obras encontrados inicialmente foi 59 (Figura 1). Em seguida as pesquisadoras avaliaram o tipo de obras encontrados sendo descartados 11 por se tratarem de artigo de comentário e comunicação rápida restando 48 artigos. Em seguida eliminados os artigos em inglês num total de 21 artigos.

Nesse ponto foram avaliadas as obras encontradas e não descartadas inicialmente (27) para verificar cada estudo e verificar os que realmente atendiam ao objetivo proposto. Ao realizar a leitura dos títulos foram descartados mais 4 artigos. Procedeu-se em seguida a leitura dos resumos que culminou com a eliminação de mais 8 artigos. Além disso, apesar de se tratar de uma única base de dados investigada, foram encontrados 4 artigos em duplicata. Restaram para a análise detalhada 11 artigos.

Figura 1 – Percurso para seleção das obras utilizadas para análise.



Fonte: Autoria Própria (2022).

3. Resultados e Discussão

Em relação às datas de publicação, dos artigos investigados, 04 foram publicados em 2020 e 07 em 2021.

No tocante ao delineamento de pesquisa, 04 artigos foram elaborados a partir de revisão da literatura, enquanto 07 tratavam de estudos originais. O idioma de 03 artigos analisados foi o espanhol e de 08 foi o português.

Percebeu-se nas pesquisas encontradas um público alvo mais comum, os idosos foram tema da maioria das pesquisas encontradas, os adultos vêm logo em seguida, não foi encontrado muitas pesquisas sobre as crianças. Idosos e adolescentes configuraram os grupos mais analisados pelos pesquisadores.

A descrição de cada um dos 11 artigos encontra-se descrita no quadro a seguir.

Quadro 1 – Descrição dos artigos revisados.

Nº	AUTORES E DATAS	OBJETIVOS	METODOLOGIA	RESULTADO/CONCLUSÃO
01	Ribeiro (2021)	Este artigo pretende estudar o impacto das condições habitacionais na vivência da pandemia da Covid-19 recorrendo a métodos mistos.	Trata-se de uma pesquisa de campo executada através de um questionário com perguntas abertas e fechadas, aplicadas a 527 residentes em Portugal em 2021.	O impacto psicológico apontado nesse artigo foi o estresse. Os resultados em vista do objetivo desse autor apresentaram que pessoas que residem em locais melhores apresentam impactos mais positivos na saúde física e psicológica durante a pandemia. O estudo revelou também que este impacto positivo tem relação com a possibilidade de desenvolver atividades físicas e de lazer ao ar livre em tempos de isolamento.
02	Delgado, Machado, Barrios (2021)	Esta pesquisa foi realizada com objetivo de avaliar o isolamento em casa por causa do coronavírus e seu impacto na saúde mental de estudantes universitários da região de Moquegua 2020.	Os dados foram coletados por meio da plataforma virtual de cada aluno e a coleta de informações foi avaliada na Universidade Nacional de Moquegua. Utilizou dados de 397 alunos da Universidade Federal de Moquegua. Foi utilizado um questionário Carver para observar os modos de enfrentamento do estresse.	Foi possível determinar que de acordo com os resultados obtidos, o isolamento domiciliar impactou na capacidade do aluno de lidar com as situações apresentadas pelo isolamento social, mas apesar disto muitos alunos estão empenhados planejando e criando estratégias que lhe permitam coordenar e ser capazes de realizar suas atividades. às vezes assumem as dificuldades e procuram ajuda emocional para serem capazes de lidar com a ansiedade e, assim, adaptar-se às exigências deste novo normal.
03	Naranjo-Hernández, Mayor-Walton, Rivera-García, González-Bernal (2021)	Identificar os estados emocionais de idosos em isolamento social durante o COVID-19.	Trata-se de um estudo descritivo, transversal, realizado no período de maio e junho de 2020 na área de saúde pertencente ao Policlínico Universitario “Dr. Rudesindo Antonio García del Rijo”, Sancti Spiritus cidade de Cuba. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas, observação e testes psicológicos em 100 idosos.	Foram encontrados níveis elevados de irritabilidade interna e externa, níveis leves de ansiedade e depressão e alteração nos níveis de estresse. Chegando assim a conclusão de que o isolamento social como medida de prevenção do contágio da Covid-19 teve repercussões negativas na saúde mental dos idosos.
04	Pedroza, Monção, Valladares, Mello, Souza, Silva, Ferreira (2021)	Caracterizar impactos do distanciamento social ocasionado pela pandemia da doença do Coronavírus na vida de pessoas com Diabetes Mellitus.	Foi feita uma pesquisa de campo com 102 portadores de Diabetes Mellitus, na cidade de Chapecó, Santa Catarina, usando um formulário virtual, levando em consideração situações sociodemográficas, de cuidado e de saúde mental.	Através do estudo se chegou à conclusão que devido ao isolamento houve um ganho de peso e alimentação inadequada entre os participantes da pesquisa, sendo que 32% afirmam não ter hábitos alimentares saudáveis e 52% afirmaram não ter a prática de exercícios físicos.
05	Luzardo, Souza, Bitencourt, Maestri, Madureira, Biffi (2021)	Compreender a percepção dos idosos sobre o enfrentamento da COVID-19	Foi feita uma pesquisa de campo com 23 idosos de um Centro de Convivência do Sul do Brasil. Foi realizado um Círculo de Cultura no qual um grupo de pessoas dialoga sobre situações da vida e elabora em conjunto uma reflexão crítica sobre a realidade, de maneira virtual utilizando um aplicativo eletrônico.	Diante do estudo foram descobertas repercussões boas e ruins diante da COVID-19, que incluem medo, insegurança, ansiedade, falta do convívio com pessoas, e também, esperança, fé, reinvenção da vida, aprendizado, sentir-se amado, cuidado e apoiado.

06	Costa, Gonçalves, Sabino, Oliveira, Carlos (2021)	Refletir, a partir da teoria do amadurecimento de Winnicott, sobre as implicações da pandemia de Covid-19 e das medidas de isolamento social para a saúde mental dos adolescentes.	Revisão de literatura embasada na teoria de amadurecimento de Donald W. Winnicott, usando para busca das seguintes palavras-chaves: Adolescentes, Covid-19, Saúde Mental e Psicanálise.	A partir das reflexões através da teoria de amadurecimento de Donald W. Winnicott chegou-se à conclusão de que devido a pandemia da Covid-19, os adolescentes se tornam um grupo vulnerável ao adoecimento psíquico, em razão do isolamento, do medo da morte, da contaminação, fatos que ocasionam uma dificuldade em fazer a transição para a fase adulta.
07	Cavalcanti, Oliveira, Costa, Silva, Caetano, Neto, Barros (2020)	O objetivo do presente estudo foi analisar a produção científica sobre intervenções para promoção da saúde mental durante a pandemia da COVID-19.	Trata-se de revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados PsycINFO, National Library of Medicine and National Institutes of Health, PubMed Central, Scopus, Cumulative Index of Nursing and Allied Health Literature, Cochrane, Web of Science, Excerpta Medica dataBASE e Scientific Electronic Library. Foram incluídos no estudo 11 artigos.	Foi assim observado a crescente necessidade de um cuidado mental com a população e os profissionais de saúde durante a pandemia e o isolamento. Com a descoberta de sintomas psicológicos como ansiedade, medo, solidão, transtorno pós-traumático, depressão, automutilação, tentativas de suicídio, abuso de álcool e outras substâncias causados pela pandemia. Foram encontrados nas obras revisadas estratégias para enfrentar estas consequências como relaxamento, meditação, yoga, espiritualidade, atividade física, sono e alimentação saudável, planejamento do dia a dia, interação com familiares e amigos pelas redes sociais e registro das próprias emoções que contribuem para um melhor enfrentamento causado pelo estresse e o isolamento social.
08	Tendais, Ribeiro (2020)	O artigo pretende discutir os modelos teóricos subjacentes a hipótese de que o contato com espaços verdes urbanos reduz o estresse causado pelo confinamento, sumariar evidência científica sobre o tema e lançar possíveis soluções.	Foi realizado uma revisão de literatura.	Os resultados desse estudo mostram como impacto psicológico do isolamento social o estresse. Apesar da necessidade de mais estudos pra confirmar a veracidade da contribuição do contato com os espaços verdes urbanos para combater o estresse causado pela pandemia, os estudos caminham para a confirmação dessa hipótese.
09	Malta, Gomes, Szwarcwald, Barros, Silva, Prates et al. (2020)	O objetivo do estudo foi analisar a adesão ao distanciamento social, as repercussões no estado de ânimo e as mudanças nos estilos de vida da população adulta brasileira durante o início da pandemia da Covid-19.	Estudo transversal realizado com indivíduos adultos residentes no Brasil, num total de 45.161 que participaram de um inquérito de Saúde Virtual ConVid- Pesquisa de Comportamentos que ocorreu de 24 de abril a 24 de maio de 2020.	Foi atestado que grande parte da população aderiu ao isolamento social exigido devido a pandemia da Covid-19, ocasionando um aumento da depressão, ansiedade e sentimentos de tristeza, bem como o aumento do consumo de bebidas alcoólicas e uso de cigarros. Encontrou-se também um aumento no consumo de alimentos não saudáveis e uma queda na prática de atividades físicas.
10	Bezerra, Saintrain, Braga, Santos, Lima, Brito, Pontes (2020)	O objetivo dessa pesquisa foi identificar preditores de estresse psicossocial causado pelo isolamento durante a pandemia.	Pesquisa quantitativa descritiva e analítica da posição brasileira em isolamento social efetivada através de um questionário on-line nas redes sociais em abril de 2020 com um total de 3.836 participantes, havendo prevalência de mulheres com idades entre 30 a 39 anos com pósgraduação estando em isolamento social.	Chegou-se a conclusão de que as pessoas que estavam em isolamento social relatavam medo de ser infectado pelo vírus, preocupação com a necessidade de sair de casa, referência a modificação da rotina causando alteração no padrão de sono, também mencionaram sentimento de tristeza e preocupação.

11	Gonzalez-Solto, Agüero-Grande, Mazatán-Ochoa, Guerrero-Castañeda (2021)	Objetivo do trabalho é analisar as evidências disponíveis e propor cuidados sobre saúde mental para idosos na transição para a pós-pandemia.	Trata-se de uma pesquisa de revisão da literatura onde realizou-se uma análise crítica da produção científica sobre o assunto agrupando os achados nas obras em duas temáticas: as repercussões do isolamento para idosos durante a pandemia; e a importância das ações de cuidado com a saúde mental desses indivíduos.	O isolamento distanciou os idosos de seus familiares e amigos contribuindo para a piora de sua qualidade de vida impactando sua saúde mental por meio de efeitos como isolamento, solidão, vazio existencial, ansiedade, transtornos depressivos, insônia, disforia, apatia, irritabilidade, distúrbios do apetite, tristeza. O estudo mostrou que os efeitos do distanciamento poderão persistir após o fim da pandemia. Os profissionais de saúde em especial a enfermagem, devem ser um elo entre os idosos e os serviços de saúde que podem ser oferecidos. Além disso, no isolamento a tecnologia deve ser utilizada pra neutralizar os efeitos do isolamento bem como para capacitar as pessoas ao autocuidado nesse período para a busca de relaxamento, sentir seguro. Algumas medidas como exercício físico, orar ou conversar com familiares e amigos podem minimizar o impacto do isolamento.
----	--	--	--	--

Fonte: Autoria Própria (2022).

A análise dos artigos que compõem o *corpus* do presente trabalho, permite inferir que as consequências psicológicas do isolamento durante a pandemia da Covid-19 são múltiplas. Uma dessas consequências apresentados em algumas pesquisas foi a ansiedade (Cavalcanti, 2020; Delgado, 2021; Naranjo-Hernández et al., 2021; Luzardo, 2021; Malta, 2020) que apresentou níveis elevados devido ao isolamento causado pela pandemia da Covid-19.

Já nas pesquisas de Luzardo (2021), Costa et al., (2021), Cavalcanti (2020), Bezerra (2020) foi apontado o medo como uma das consequências do isolamento. Esses autores enfatizam o medo de diferentes situações, entre elas o medo da contaminação pelo vírus e o medo de sair de casa foram os apresentados nas pesquisas.

A depressão também foi um dos impactos do isolamento durante a pandemia por Covid-19 revelado por parte das pesquisas revisadas (Cavalcanti, 2020; Malta, 2020; Naranjo-Hernández et al., 2021).

Também em decorrência da pandemia em foco, o estresse foi apresentado como um dos impactos ocasionado pelo isolamento (Naranjo-Hernández et al., 2021; Ribeiro, 2021; Tendais & Ribeiro, 2020).

Na pesquisa de Cavalcanti (2020) foram encontrados alguns efeitos negativos do isolamento, como Tentativa de suicídio, Automutilação, Solidão e Abuso de álcool e outras drogas, sendo esse último impacto também encontrado na pesquisa de (Malta, 2020).

Foram encontrados também como impactos psicológicos do isolamento durante a pandemia por Covid-19, alteração do sono (Bezerra, 2020), insegurança (Luzardo, 2021), preocupação (Bezerra, 2020) e sentimento de Tristeza (Malta, 2020; Bezerra, 2020).

Além de discorrerem sobre os impactos do isolamento, durante a análise dos artigos foram encontradas descritas algumas sugestões de ações que podem ajudar na melhora desses efeitos negativos em razão da pandemia da Covid-19, entre eles encontra-se a pesquisa de Ribeiro (2021) que mostra a ação positiva de atividades/possibilidades de lazer ao ar livre e atividades físicas como meios de lidar melhor com a pandemia. Na pesquisa de Cavalcanti (2020) foram apresentadas estratégias de enfrentamento eficazes como relaxamento, meditação, yoga, espiritualidade, atividade física, sono e alimentação saudável, planejamento do dia a dia, interação com familiares e amigos pelas redes sociais e registro das próprias emoções para lidar com as consequências psicológicas da pandemia da Covid-19.

Além disso, pode-se perceber que as pesquisas relatam a existência de estratégias que podem minimizar os impactos psicológicos, todavia, nenhum estudo realizou alguma intervenção propriamente dita em sua consecução.

Houve pesquisa que apresentou informações referentes a rotina que poderá surgir após o fim da pandemia, onde pode persistir os efeitos psicológicos causados pela pandemia e mostrando que a tecnologia pode se tornar uma importante aliada no manejo da vida após o fim da pandemia da Covid-19.

4. Considerações Finais

Ao vislumbrar o objetivo da presente revisão, vale aqui reforçar que a literatura investigada mostrou que as consequências ocasionadas ao isolamento são as mais diversas possíveis, dentre os quais pode-se mencionar: depressão, ansiedade, estresse, medo de contaminação, automutilação, tentativas de suicídio, abuso de álcool e outras drogas, solidão, alteração do sono, insegurança, preocupação e sentimento de tristeza.

Mediante tantos impactos psicológicos, pode-se perceber nos resultados, discussão e conclusões dos artigos utilizados na presente investigação que muitas podem ser as ações interventivas. Os autores mencionaram algumas delas: possibilidades de lazer ao ar livre e atividades físicas, relaxamento, meditação, yoga, espiritualidade, atividade física, sono e alimentação saudável, planejamento do dia a dia, interação com familiares e amigos pelas redes sociais e registro das próprias emoções como medidas de enfrentamento das consequências do isolamento.

Uma importante consideração a se fazer ao finalizar essa revisão é que dos estudos encontrados nenhum se ateu de na

prática realizar algo que pudesse mudar as dificuldades advindas do isolamento. Seus achados são imensamente pertinentes pois fazem levantamentos situacionais, mas as pesquisas-ações e experimentos devem ocorrer em situações como essa, ficando aqui a sugestão para o caso de novas necessidades como essa mundial pela qual passou o ser humano.

Diante dos resultados, percebe-se a necessidade de ações considerando-se os impactos causados pelo isolamento e ao mesmo tempo ressalta-se a importância de intervenção terapêutica em especial da psicologia que não foi percebida nas obras, mas que se acredita será uma das possibilidades essenciais de melhoria da problemática aqui discutida inclusive com vistas a intervenção nos impactos pós pandemia. Nesse sentido, sugere-se a realização de pesquisas de ordem prática que visem o estabelecimento concreto de medidas para minimizar as consequências ocasionadas pelo isolamento.

Referências

- Bezerra, C. B., Saintrain, M. V., Braga, D. R., Santos, F. S., Lima, A. O., Brito, E. H., & Pontes, C. B. (2020). Impacto psicossocial do isolamento durante pandemia de Covid-19 na população brasileira: análise transversal preliminar. *Saúde e Sociedade*, 29(4), e200412.
- Cavalcanti, F., Oliveira, I., Costa, M., Silva, V., Caetano, J., Neto, N., & Barros, L. (2020). Intervenções para promoção da saúde mental durante a pandemia da Covid-19. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 21(3), 582-593.
- Costa, L. C., Gonçalves, M., Sabino, F. B., Oliveira, W. A., & Carlos, D. M. (2021). Adolescer em meio à pandemia de Covid-19: um olhar da teoria do amadurecimento de Winnicott. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, (25), e200801.
- Delgado, D. C. F., Barrios, V., Silvana, B., & Machaca, R. H. (2021). Ansiedad por el aislamiento domiciliario producto del coronavirus y el afrontamiento en el estudiante universitario. *Horizontes: Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(18), 572-590.
- Duarte, M. Q., Santo, M. A., Lima, C. P., Giordani, J. P., & Trentini, C. M. (2020). Covid-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(9), 3401-3411.
- Ficanha, E. E., Silva, E. V., Rocha, V. M. P., Badke, M. R., Cogo, S. B., Silva, E. V., & Jacobi, L. F. (2020). Aspectos biopsicossociais relacionados ao isolamento social durante a pandemia de Covid-19: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 9(8), e709986410.
- González-Soto, C. E., Agüero-Grande, J. A., Mazatán-Ochoa, C. I., & Guerrero-Castañeda, R. F. (2021). Cuidado de la salud mental en adultos mayores en la transición pandemia Covid-19 - nueva normalidad. *Cogitare Enfermagem*, 26, 44-52.
- Lana, R. M., Coelho, F. D., Gomes, M. F., Cruz, O. G., Bastos, L. S., Villela, D. A., & Codeço, C. T. (2020). Emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e o papel de uma vigilância nacional em saúde oportuna e efetiva. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(3), e00019620.
- Lima, R. C. (2020). Distanciamento e Isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Revista de Saúde Coletiva*, 30(2), 1-10.
- Luzardo, A. R., Souza, J. B., Bitencourt, J. V., Maestri, E., Madureira, V. S., & Biffi, P. (2021). Percepções de idosos sobre o enfrentamento da Covid-19. *Cogitare Enfermagem*, (26), e78852.
- Malta, D. C., Gomes, C. S., Szwarcwald, C. L., Barros, M. B., Silva, A. G., Prates, E. J. et al. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19 (2020). *Saúde em Debate*, 44(4), 177-190.
- Medeiros, A. Y. B. B. V., Pereira, E. R., Silva, R. M. C. R. A., & Dias, F. A. (2020). Fases psicológicas e sentido da vida em tempos de isolamento social pela pandemia de COVID-19 uma reflexão a luz de Viktor Frankl. *Research, Society and Development*, 9(5), e122953331.
- Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 17(4), 758-764.
- Naranjo-Hernández, Y., Mayor-Walton, S., Rivera-García, O., & González-Bernal, R. (2021). Estados emocionales de adultos mayores en aislamiento social durante la COVID-19. *Revista Información Científica*, 100(2), e3387.
- Oliveira, A. K. B., Araújo, M. S., Alves, S. F. L., Rocha, L. B., Silva, M. L., Rocha, R. S. B. & Cunha, K. C. (2020). Qualidade de vida e distanciamento social: revisão sistemática da literatura. *Research, Society and Development*, 9(8), e318985885.
- Passos, J. C., Moreira, L. R., Oliveira, M. L., Gama, S. M., & Moreira-Araújo, R. S. (2020). Isolamento Social e Saúde Mental in Filho, A. C., Bezerra, A. V., Soares, A. K., Abreu, B. B., França, C. C., Sousa, C. S., et al. Isolamento Social e a Covid-19: *Aspectos Práticos*, 54-61.
- Pedroza, G. G., Monção, A. C., Valladares, H. O., Mello, S. D., Souza, V. H., Silva, J. C., & Ferreira, M. S. Hábitos de vida de pessoas com Diabetes Mellitus durante a Pandemia da COVID-19. (2021). *Cogitare Enfermagem*, (26), e75769.
- Pereira, M. D., Oliveira, L. C., Costa, C. F. T., Bezerra, C. M. O., Pereira, M. D., Santos, C. K. A., & Dantas, E. H. M. (2020). A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 9(7), e652974548
- Rodrigues, L. Conheça as 5 maiores pandemias da história. (2020). *Revista Galileu* 29(3).
- Santos, S. S., Brandão, G. C. G., & Araújo, K. M. F. A. (2020). Isolamento social: um olhar a saúde mental de idosos durante a pandemia do COVID-19. *Research, Society and Development*, 9(7), p. e392974244.
- Souza, M. T., Silva, M. D., Carvalho, R. (2009). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*. 8(1), 102-106.
- Tendais, I., & Ribeiro, A. I. (2021). Espaços verdes urbanos e saúde mental durante o confinamento causado pela Covid-19. *Finisterra*, 55(115), 183-188.