

COVID – 19: Desafios do cotidiano e estratégias de enfrentamento frente ao isolamento social

COVID - 19: Daily challenges and coping strategies in the face of social isolation

COVID - 19: Desafíos diarios y estrategias de afrontamiento frente al aislamiento social

Recebido: 10/06/2020 | Revisado: 18/06/2020 | Aceito: 23/06/2020 | Publicado: 04/07/2020

Jully Camara Guinancio

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7918-6105>

Universidade Iguauçu, Brasil

E-mail: guinancioju@gmail.com

Júlio Gabriel Mendonça de Sousa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8013-3369>

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: juliogabriel33@gmail.com

Bianca Lemos de Carvalho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7334-7246>

Universidade Iguauçu, Brasil

E-mail: biancalemos.carvalho@hotmail.com

Ana Beatriz Teodoro de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8429-6982>

Universidade Iguauçu, Brasil

E-mail: beasouzateo@gmail.com

Amanda de Araujo Franco

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0538-6518>

Universidade Iguauçu, Brasil

E-mail: amanda.af@gmail.com

Amanda de Almeida Floriano

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7247-4385>

Universidade Iguauçu, Brasil

E-mail: enf.amandafloriano@gmail.com

Wanderson Alves Ribeiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8655-3789>

Universidade Iguauçu e Universidade Castelo Branco, Brasil

Resumo

A pandemia por Covid-19 representa um dos maiores desafios sanitários em escala mundial deste século. Na primeira semana do mês de abril, poucos meses depois do início da epidemia na China, em dezembro de 2019, já foram reportados mais de 1,5 milhão de casos e 85 mil mortes no mundo, e espera-se que um número ainda maior de casos e óbitos venha a ocorrer nos próximos meses. No Brasil, até o dia oito de abril de 2020, foram registrados 15.927 casos confirmados e 800 mortes pelo Covid-19. Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, que objetivou em descrever os principais efeitos desse isolamento social, observando os fatores que podem contribuir ou atrapalhar nesse processo, mas também correlacionar possíveis estratégias de enfrentamento frente a necessidade do isolamento social. A amostra final foi composta apenas por 15 referências, incluindo apenas as de maior relevância para este estudo. Posterior à leitura reflexiva emergiram duas categorias: Principais efeitos do isolamento social no cotidiano do indivíduo frente a pandemia do covid-19 e Estratégias de enfrentamento dos efeitos do isolamento social no cotidiano do indivíduo frente a pandemia do covid-19. Conclui-se os efeitos causados pelo Covid-19 se estenderão ao longo do tempo, de forma social, física e psíquica. Além disso, a paralisação de muitos serviços acarretou um maior índice de desemprego e impacto econômico, afetando grandes e pequenas empresas. Foi preciso se reinventar e adaptar-se aos recursos disponíveis no momento, tornando possível de alguma forma dar continuidade às atividades e manter a fonte de renda e acima de tudo, a saúde mental.

Palavras-chave: COVID - 19; Isolamento social; Pandemia.

Abstract

The Covid-19 pandemic represents one of the greatest global health challenges of this century. In the first week of April, just a few months after the outbreak in China in December 2019, more than 1.5 million have been reported cases and 85,000 deaths worldwide, and an even greater number of cases is expected and deaths will occur in the coming months. In Brazil, until April 8, 2020, 15,927 confirmed cases and 800 deaths were recorded by Covid-19. It is a narrative literature review, which aimed to describe the main effects of this social isolation, observing the factors that can contribute or hinder this process, but also to correlate possible coping strategies in the face of the need for social isolation. The final sample consisted of only 15 references, including only those most relevant to this study. After

reflective reading, two categories emerged: Main effects of social isolation on the individual's daily life in the face of the covid-19 pandemic and Strategies for coping with the effects of social isolation on the individual's daily life in the face of the covid-19 pandemic. It is concluded that the effects caused by Covid-19 will extend over time, in a social, physical and psychic way. In addition, the shutdown of many services has resulted in a higher rate of unemployment and economic impact, affecting large and small companies. It was necessary to reinvent and adapt to the resources available at the moment, making it possible in some way to continue the activities and maintain the source of income and, above all, mental health.

Keywords: COVID-19; Social isolation; Pandemic.

Resumen

La pandemia de Covid-19 representa uno de los mayores desafíos mundiales de salud de este siglo. En la primera semana de abril, solo unos meses después del brote en China en diciembre de 2019, se informaron más de 1,5 millones casos y 85,000 muertes en todo el mundo, y se espera un número aún mayor de casos y las muertes ocurrirán en los próximos meses. En Brasil, hasta el 8 de abril de 2020, Covid-19 registró 15.927 casos confirmados y 800 muertes. Es una revisión de la literatura narrativa, cuyo objetivo es describir los principales efectos de este aislamiento social, observando los factores que pueden contribuir u obstaculizar este proceso, pero también correlacionar las posibles estrategias de afrontamiento ante la necesidad del aislamiento social. La muestra final constaba de solo 15 referencias, incluidas solo las más relevantes para este estudio. Después de la lectura reflexiva, surgieron dos categorías: los principales efectos del aislamiento social en la vida diaria del individuo frente a la pandemia de covid-19 y las Estrategias para hacer frente a los efectos del aislamiento social en la vida diaria del individuo frente a la pandemia de covid-19. Se concluye que los efectos causados por Covid-19 se extenderán con el tiempo, de manera social, física y psíquica. Además, el cierre de muchos servicios ha resultado en una mayor tasa de desempleo e impacto económico, que afecta a grandes y pequeñas empresas. Era necesario reinventar y adaptarse a los recursos disponibles en ese momento, permitiendo de alguna manera continuar las actividades y mantener la fuente de ingresos y, sobre todo, la salud mental.

Palabras clave: COVID-19; Aislamiento social; Pandemia.

1. Introdução

A pandemia por COVID-19 representa um dos maiores desafios sanitários em escala mundial deste século. Na primeira semana do mês de abril, poucos meses depois do início da epidemia na China, em dezembro de 2019, já foram reportados mais de 1,5 milhão de casos e 85 mil mortes no mundo, e espera-se que um número ainda maior de casos e óbitos venha a ocorrer nos próximos meses. No Brasil, até o dia oito de abril de 2020, foram registrados 15.927 casos confirmados e 800 mortes pelo Covid-19 (Anderson et al., 2020).

Trata-se de um vírus isolado pela primeira vez em 1937 e em 1965 descrito como coronavírus, em virtude de seu perfil na microscopia, semelhante a uma coroa. Entre 2002 e 2003, a OMS notificou 774 mortes devido à síndrome respiratória aguda grave, o coronavírus denominado SARS-CoV-2 e, em 2012, foram confirmadas 858 mortes causadas pela síndrome respiratória do oriente médio (Mers-CoV), na Arábia Saudita, ambas as complicações ocasionadas por membros da família do coronavírus (Chanh, Yan & Wang, 2020; Oliveira, Lucas & Iquiapaza, 2020).

Nesse sentido, a transmissão do Sars-CoV-2 de pessoa para pessoa se dá por meio da autoinoculação do vírus em membranas mucosas (nariz, olhos ou boca) e do contato com superfícies inanimadas contaminadas (Fômites), o que tem chamado cada vez mais atenção para a necessidade de adoção rápida e preventiva de medidas de proteção humana a fim de impedir a contaminação de pessoas (Oliveira, Lucas & Iquiapaza, 2020).

Cabe mencionar que, a recente pandemia representa um grande desafio para a sociedade por se tratar de um evento potencialmente estressante, considerando as medidas de prevenção e contenção da doença, impactos econômicos, políticos e sociais. Não menos relevante é o impacto na saúde mental, tendo em vista as alterações emocionais, cognitivas e comportamentais características desse período no cotidiano do indivíduo (Afifi; Felix; Afifi, 2020).

Dentre as inúmeras estratégias preventivas, o distanciamento social também está entre as prioridades das instituições para diminuir a transmissão COVID-19, minimizando o contato entre indivíduos potencialmente infectados e saudáveis, ou entre grupos com altas taxas de transmissão e ou aqueles com nenhum ou baixo nível, a fim de atrasar o pico da epidemia e diminuir a magnitude dos seus efeitos, para proteger a capacidade de assistência clínica (Oliveira, Lucas & Iquiapaza, 2020; OMS, 2020).

O homem é um ser social, seres individualizados e, ao mesmo tempo, coletivos. Seres influenciados pela sociedade a partir das relações culturais e de nossas relações sociais. O

homem, desde seus primórdios, é considerado um ser de relações sociais, que incorpora normas, valores e regras presentes na sociedade. A relação homem e trabalho também reflete a relação entre o ser social e a natureza. Ao mesmo tempo em que ele transforma a natureza, transforma a si mesmo, possibilitando a transição do ser biológico para o ser social (Oliveira, Lucas & Iquiapaza, 2020).

E assim, com esse pensamento de Lukács (2004), pode-se entender porque é tão difícil ficar em casa, isolados dos colegas de trabalho, dos colegas de escola, dos amigos e das relações e diálogos das ideias sobre o mundo, a política e a moda.

Nesse sentido, o processo de isolamento social tem causado alguns impactos na vida das pessoas (Hale & Webster, 2020). Por isso, decidiu-se nesta pesquisa busca como objetivo descrever os principais efeitos desse isolamento social, observando os fatores que podem contribuir ou atrapalhar nesse processo, mas também correlacionar algumas estratégias de enfrentamento frente a necessidade de cumprir a quarentena e, por sua vez, o isolamento social.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, ou seja, busca compreender de maneira ampla a literatura existente no meio científico, favorecendo observar prováveis “deficiências” acerca do conhecimento de determinado assunto (Brum et al.; 2015).

A construção do artigo foi realizada a partir de pesquisa bibliográfica que, segundo Gil (2008) é desenvolvida com auxílio de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Contudo, mesmo que em grande parte dos estudos seja exigido algum tipo de trabalho deste gênero, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas.

O estudo realizou um levantamento bibliográfico do ano de 2020 nas bases de dados, Banco de Dados de Enfermagem (BDENF), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System* On-line (Medline) e Google Scholar. O levantamento dos dados ocorreu no mês de maio de 2020 por meio dos seguintes descritores: “COVID - 19”; “Isolamento social”; “Pandemia”.

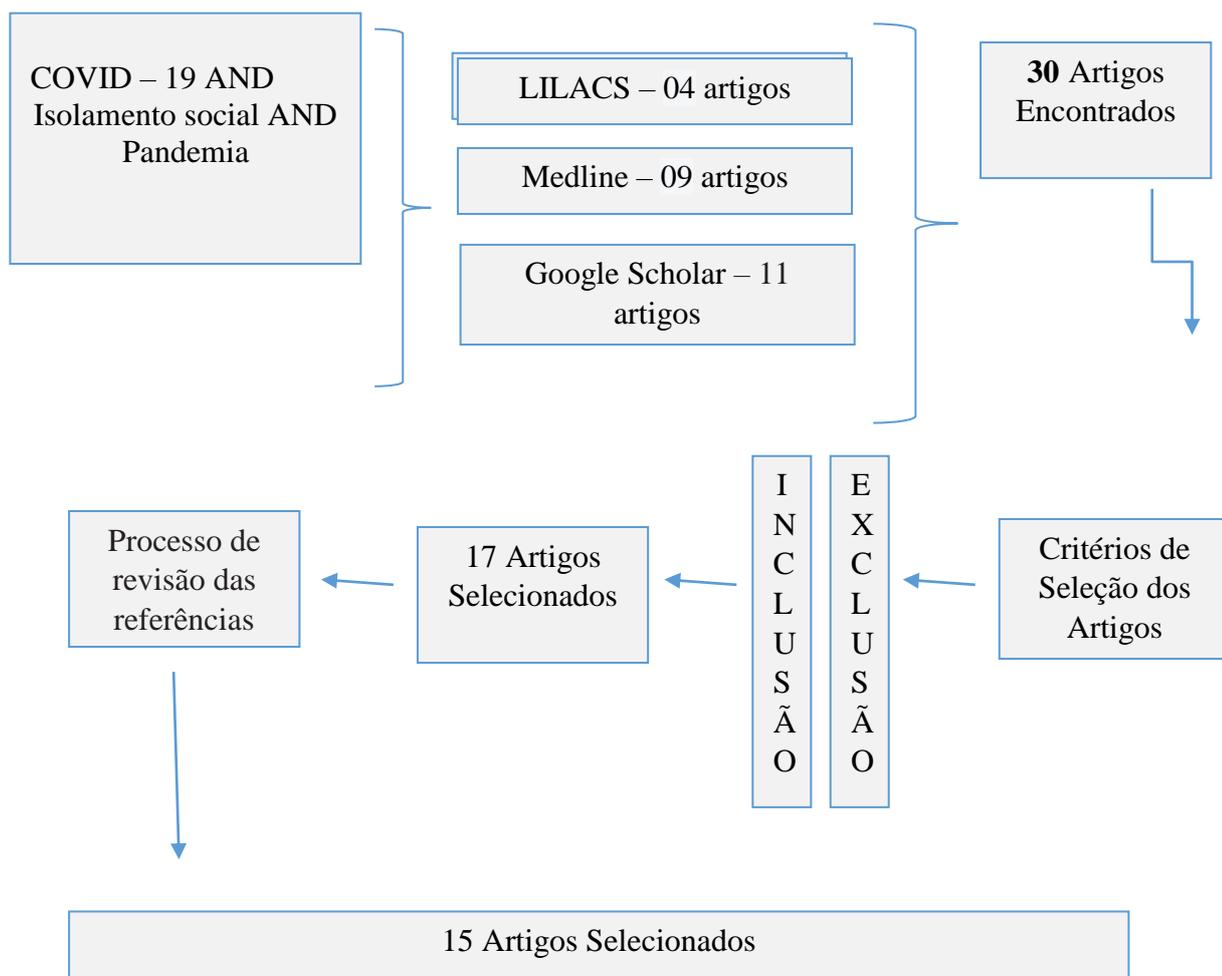
Como critérios de inclusão foram utilizados: ser artigo científico, estar disponível online, em português, na íntegra gratuitamente e versar sobre a temática pesquisada e ainda, revisões e cartilhas de orientação. Cabe mencionar que os textos em língua estrangeira foram

excluídos devido o interesse em embasar o estudo com dados do panorama brasileiro e os textos incompletos, para oferecer melhor compreensão através da leitura de textos na íntegra.

Porém, para que atendessem os critérios de exclusão das referências supracitadas, primeiramente, foi realizada a leitura do título e/ou resumo, no qual foram desconsideradas todas as produções duplicadas. Vale informar que, o processo de revisão das referências foi desenvolvido por todos os autores, permitindo desta forma um melhor processamento e escolha das referências a serem utilizadas na edificação da presente pesquisa.

A amostra final foi composta apenas por 15 referências, como demonstrado no fluxograma a seguir, incluindo apenas as de maior relevância para este estudo, que apresentassem um embasamento científico que contribuísse significativamente para o desenvolvimento deste artigo

Figura 1 - Fluxograma das referências selecionadas.



Fonte: Produção dos autores (2020).

3. Resultados e Discussão

Posterior à leitura reflexiva emergiram duas categorias: principais efeitos do isolamento social no cotidiano do indivíduo frente a pandemia do covid-19 e estratégias de enfrentamento dos efeitos do isolamento social no cotidiano do indivíduo frente a pandemia do covid-19.

Categoria 1 - Principais efeitos do isolamento social no cotidiano do indivíduo frente a pandemia do COVID-19

Em janeiro, deste ano 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) sinalizou a emergência de um surto de um novo coronavírus na China. Em março, após muitos debates e busca de evidências, finalmente a OMS declarou a Emergência de Saúde Pública de Interesse Internacional, com a proliferação em escopo planetário da doença batizada de COVID-19 e caracterizada como uma pandemia (OMS, 2020). A COVID-19 avança em todos os continentes, em diferentes culturas e nacionalidades. Impõe necessidades de contenção e isolamento de comunidades e pessoas para minimizar o crescimento exponencial do número de pessoas infectadas (Brooks et al.; 2020).

Entanto, o processo de isolamento social tem causado alguns impactos na vida das pessoas (Ornell, Schuch & Sordi, 2020). É importante considerar que, em situações de crises e emergências, é esperado um aumento de certo desconforto com as mudanças experimentadas nas rotinas sociais e de trabalho: alterações em rotinas familiares, restrições nos deslocamentos, preocupação com a manutenção financeira, intensificação do trabalho por meio remoto ou dificuldade em manter-se em atividade de trabalho, entre outros aspectos (Albert, Younas & Sana, 2020).

A prática do isolamento social tem causado muitas polêmicas no país. Isso resulta, por exemplo, na recomendação de não se reunir em grupos e evitar lugares cheios e aglomerações. Essa é uma medida que vem sendo executada pelos países para evitar o contágio. O fato é que a maior parte dos tomadores de decisão optaram por incentivar essa medida, adotando estratégias de controle da mobilidade da população, como o fechamento de escolas e universidades, do comércio não essencial, e de áreas públicas de lazer etc. Como resultado, grande parte da população brasileira apoiou e aderiu ao movimento do isolamento social com o objetivo de se prevenir da COVID- 19 e de colaborar com a atenuação da curva de contágio no país (Faria, 2020; Garcia & Duarte, 2020; Hale & Webster, 2020).

O isolamento social é incômodo, e exige paciência de toda pessoa que se encontra nessa situação de contenção humana no perímetro domiciliar (Weil, 2019, p. 103). Em estudos realizados em situações pandêmicas, como é o caso da COVID-19 e da SARS, constatou-se que alguns transtornos mentais comuns podem ser desencadeados pela quarentena, a exemplo dos transtornos de ansiedade, depressão e indícios de aumento do comportamento suicida. Para vencer essas adversidades existenciais pode-se recorrer aos passatempos, exercícios físicos, leituras, filmes, meditações, orações, práticas amorosas, manutenção da casa.

A pandemia sempre afeta violentamente favelados e pessoas em situação de rua. Não podemos desviar a consciência para o fato de que incontáveis seres humanos se encontram em condições extremamente insalubres que tornam praticamente impossível para elas realizar os cuidados sanitários fundamentais. Contudo, a miserabilidade das pessoas que sofrem de carências materiais básicas jamais pode passar despercebida, seja pelos poderes públicos, seja por nós mesmos (Weil, 2019, p. 103).

Quando falamos de isolamento social, percebemos que a adesão a essa intervenção, acarreta diversas modificações em suas rotinas, e que de um modo geral, propiciam repercussões psicológicas nos indivíduos, que interferem diretamente no enfrentamento do cenário atual (Ministério da Saúde do Brasil, 2020). A prática do isolamento social tem o intuito de reduzir a probabilidade da infecção e a disseminação do vírus, mas apesar dos benefícios, esta medida pode desencadear nas pessoas, sentimentos como o medo de contrair a doença, a ansiedade pela indeterminação do prazo de duração, a insegurança e as preocupações envolvendo a si mesmo, a vida após a pandemia, a família, amigos, e todos aqueles que amam (Faro et al.; 2020).

Com o surgimento do COVID-19, as pessoas entraram em desespero pela sua rápida propagação e pelo misto de informações transmitidas, encontrando dificuldades na adaptação de suas rotinas às essas novas circunstâncias, e em alguns indivíduos os impactos podem ser mais eminentes, devido ao seu maior grau de vulnerabilidade (Guimaraes et al., 2020). Diante dos diversos fatores estressores, as variações comportamentais mais comuns são as alterações nos hábitos alimentares, tendo em vista o consumo de alimentos menos saudáveis durante a pandemia, desequilíbrio das horas de sono, redução da exposição solar e da prática de atividades físicas, interferindo na qualidade de vida e com isso, trazer resultados prejudiciais para a saúde da população (Oliveira et al.; 2020).

Além disso, os efeitos nos aspectos econômicos e sociais são fatores potencializadores de sentimentos e comportamentos adquiridos no isolamento social. Gerando intensas sensações como a angústia, medo, ansiedade, desamparo, tristeza, insônia, e tais condições

podem desencadear mais problemas graves como a depressão, ataques de pânico e até mesmo o suicídio. E no decorrer da circunstância, a tecnologia é o recurso que está sendo um forte aliado no ambiente domiciliar, facilitando a comunicação entre as pessoas, trabalho e estudo, mas também possibilita a troca de informações principalmente a respeito da atual pandemia, e dependendo da veracidade e de como elas são passadas, podem acentuar emoções e atitudes inadequadas, como raiva e comportamento agressivo, e conseqüentemente, as violências domésticas (Ornell et al.; 2020).

Esse cenário se agrava também pela falta de compreensão por parte da população, contribuindo para o não seguimento ou quebra das orientações recomendadas pelas autoridades sanitárias, se expondo desnecessariamente aos riscos com condutas ineficazes, prejudicando a contenção do vírus. E pelo aumento significativo do risco de violências domésticas contra as mulheres, crianças e adolescentes, que possuem o hábito de ficarem confinados com os agressores, e que em muitas das vezes costumam apresentar dificuldades em realizar as denúncias (Schmidt et al.; 2020).

Sabemos que o isolamento em tempos de COVID, vêm afetando a sociedade em diversos aspectos da vida, inclusive o estado nutricional, que quando inadequado pode comprometer a função imunológica, agravando os casos de infecção, assim como sua boa conduta atua na prevenção da mesma (Larbi; Cexus & Bosco, 2018). O isolamento social, vem influenciando o consumo de alimentos. De modo que para suprir carências, a população tende a comprar mais alimentos industrializados, menos perecíveis, práticos, podendo ter menor valor do que alimentos frescos. Mesmo sabendo que uma alimentação equilibrada é indispensável para o enfrentamento da doença (Oliveira; Abranches & Lana, 2020).

Durante a pandemia as organizações voltadas ao enfrentamento da violência doméstica também notam o aumento dos casos devido ao estresse econômico e de temores sobre o coronavírus. No isolamento, com maior frequência, as mulheres são vigiadas e impedidas de manipulação psicológica. O controle das finanças domésticas também se torna mais acirrado, com a presença mais próxima do homem em um ambiente que é mais comumente dominado pela mulher. A perspectiva da perda de poder masculino fere diretamente a figura do macho provedor, servindo de gatilho para comportamentos violentos (Peterman et al.; 2020).

Em uma pandemia, a quarentena é recomendada, mesmo sendo uma experiência desagradável, inclusive nas famílias, onde existe um sentimento de perda da liberdade, solidão, tédio, suicídios, ataques de pânico e raiva. Crises de ansiedade e pressões psicológicas, assim como sinais e sintomas de transtornos mentais são esperados. A grande questão é que podem comprometer a melhoria do quadro clínico dos infectados. Fase

preocupante para os profissionais de saúde que precisam proteger-se da tensão, do cansaço e da exaustão resultante da recusa ao descanso e da necessidade de manter a concentração e atenção em alerta para não se contaminarem (Brooks et al.; 2020; Duan et al.; 2020).

Em tempos de pandemia todas as crianças estão suscetíveis às repercussões psicossociais, devido a grandes mudanças em suas rotinas. Outros fatores são as questões financeiras da família, adoecimento ou morte de pessoas próximas, podendo interferir no funcionamento do corpo de crianças com deficiência (Mello; Nuernberg & Sasaki, 2020). O aumento do stress e da sobrecarga de um todo, é comum. Principalmente, se o membro infectado é importante na rotina familiar e, na presente situação, não pode continuar a realizar suas tarefas rotineiras, toda a estrutura precisa ser repensada, de modo funcional (Porto, 2020).

Categoria 2 - estratégias de enfrentamento dos efeitos do isolamento social no cotidiano do indivíduo frente a pandemia do covid-19

Devido à redução na oferta de serviços e decréscimo na procura durante a pandemia, o Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos lançou plataformas digitais dos canais de atendimento da Organização Das Nações Para Os Direitos Humanos. Em países como França e Espanha, as mulheres vítimas de violência têm buscado ajuda nas farmácias, usando palavras de código para informar sobre a situação de violência. Para o enfrentamento da violência doméstica e familiar contra a mulher no contexto da pandemia, todas as estratégias são válidas. A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) tem sido a estratégia clínica de tratamento psicológico mais recomendada para o amparo de eventos estressores. Torna-se necessário a promoção de programas de psicoeducação ao longo e após o período de quarentena para abrandar os impactos psicológicos do isolamento (Kottasov, 2020; Vieira et al.; 2020; Wang et al.; 2020).

Por meio de estudos e análises do comportamento populacional foi possível concluir que permanecer em quarentena e mudar totalmente a rotina e os hábitos, tornou-se um fator estressor para a maioria das pessoas. Criou-se uma Cartilha como instrumento de enfrentamento do estresse em tempos de pandemia, com o propósito de contribuir na promoção de estratégias que podem auxiliar na manutenção do bem estar físico e emocional do indivíduo. Além disso, envolve estudos recentes obtidos na psicologia, buscando popularizar e traduzir o conhecimento científico em uma linguagem mais simples e acessível para facilitar o entendimento da informação pelo público em geral (Enumo et al.; 2020).

Maloy – Diniz et al (2020) enfatiza a importância dos cuidados com a saúde mental, a busca por assistência psicológica e as formas de tratamento existentes, comparando ainda a visibilidade obtida pela psicologia nos últimos tempos em decorrência dos acontecimentos vivenciados. Segundo Bittencourt (2020), adotar as medidas de prevenção e isolamento social é uma das melhores estratégias de enfrentamento da doença, protegendo não apenas a si mesmo, mas toda sua família, além de contribuir para que não haja maior disseminação do agente causador. Trata-se de exercer a cooperação e solidariedade em prol do bem comum, superando qualquer atitude e pensamento individualista.

Parte da população não está cumprindo o isolamento social, de acordo com os estudos realizados. Algumas por fazerem parte dos serviços essenciais, outras por possuírem baixa renda estão optando por permanecer trabalhando para garantir o sustento, mesmo não sendo recomendado. Enquanto isso, parte dos indivíduos que cumprem as regras de quarentena, descobrem meios de lidar com este período através de atividades físicas, que possuem efeito de bem estar à saúde, liberação de hormônios benéficos a todos os sistemas do corpo. Um melhor entendimento sobre os danos causados pelo novo Coronavírus pode se tornar um fator determinante e convincente para permanecer em isolamento (Bezerra et al.; 2020).

Quando se trata dos profissionais que atuam no combate à COVID 19 existe um importante desafio além da doença, tratar a saúde mental destas pessoas em meio a toda a situação que estão enfrentando. A carga horária elevada, o medo pelo alto risco de contaminação, a falta de insumos e equipamentos de proteção acabam sendo fatores preocupantes. As redes sociais se tornaram um instrumento de apoio e facilitaram o acesso a serviços e aconselhamentos psicológicos. Além de protocolos de atendimento, enfatiza-se a importância de meios exclusivos para as atualizações e comunicações, evitando a disseminação de notícias falsas (Cruz et al.; 2020).

Como estratégia, a família como um todo necessita modificar o dia a dia, implantando rotinas regulares adaptadas à situação de isolamento e cuidados com uma pessoa infectada. Conseguindo participação ativa de todos os membros nos comportamentos de promoção da saúde, mantendo interações positivas e a identidade familiar. Quando se trata de crianças pequenas, para amenizar as dificuldades de adaptação é importante ser honesto explicando os limites e cuidados a um nível de entendimento eficaz. A manutenção desta rotina vai ajudar a criança a manter a sua estabilidade e equilíbrio. Além das atividades domésticas e de lazer, as crianças também têm tido demandas escolares (educação à distância). É importante que os familiares estejam disponíveis para perceber e validar as emoções das crianças frente a este momento (Porto, 2020).

No caso das crianças com deficiência, é fundamental que as informações sobre a pandemia sejam disponibilizadas com ampla acessibilidade. Além das recomendações sobre os cuidados às crianças em geral, é importante considerar alguns cuidados específicos na atenção às crianças refugiadas ou migrantes durante a pandemia. Sugere-se estimular as famílias a preparar comidas típicas, incluindo as crianças nesse processo, por se tratar de uma boa forma de fortalecer laços e se divertir (SPB, 2020). Ademais, nesse momento, é fundamental que todos possam estar atentos a qualquer suspeita de violência, afinal é dever da família, da sociedade e do Estado proteger o desenvolvimento pleno e saudável de crianças (CNDCA, 2020).

A deficiência ou inadequação do estado nutricional está associada ao comprometimento da função imunológica. O estresse causado por esses momentos de crises gera radicais livres, desta forma precisamos fortalecer nossa imunidade, sendo fundamental todas as vitaminas e minerais preferencialmente de fonte natural. Buscando evitar os alimentos industrializados que são extremamente processados. Além da alimentação a boa hidratação é de extrema relevância no COVID-19. Observou-se ainda que devemos levar em conta não somente a realização de uma alimentação saudável, mas também os cuidados referentes a higienização pessoal, ambiental e dos próprios alimentos, de modo a propiciar uma melhor qualidade de vida e promoção da saúde em meio a pandemia (Morais et al.; 2020; Laviano; Koverech & Zanetti, 2020).

De acordo com Faro et al.; (2020), a atenção psicológica para pacientes, profissionais e a família de pessoas acometidas pelo COVID-19 é de suma importância, e deve ter como foco o apoio psicológico do paciente, com avaliação oportunas para condutas autolesivas e risco de suicídio, bem como, o reforço das informações quanto a estratégia de isolamento sociais, ainda que o indivíduo apresente doenças relacionadas ao isolamento, neste sentido a detecção dessas doenças devem ser o mais precoce possível, o que de certa forma corrobora com Guimarães et al, (2020), que diz a que a melhor forma de intervir para a melhora do enfrentamento é orientação sociais, principalmente no que tange o acesso aos serviços públicos.

Desta forma, segundo Oliveira et al.; (2020), tendo uma população mais estressada, percebe-se um aumento no consumo de substâncias nocivas como fumo e o álcool, sendo mais um ponto a ser observado pelos profissionais de saúde, uma vez que, o abuso dessa substância leva ao desenvolvimento de outras doenças a curto e longo prazo, um exemplo de ação a longo prazo é a ação inibitória do sistema imunológico que favorece infecções. O estresse tem esse mesmo efeito depressor do sistema imune, sendo assim faz-se necessário

estratégias que visem populações em geral e também populações específicas, como profissionais de saúde que visem o alívio do estresse (Ornell et al.; 2020).

Ainda segundo Ornell et al.; (2020), existem outros grupos que ajudam a compor essa população de risco, o que pode também ser visto como uma população mais vulneráveis a eventos como a pandemia do COVID-19, como os idosos, imunocomprometidos, pacientes com condições clínicas e psiquiátricas prévias, familiares de pacientes infectados e residentes em áreas de alta incidência. Não apenas esses grupos são mais vulneráveis como também sofrem mais com a falta de apoio psicológico, bem como, são alvo de preconceito vindo do meio social ao qual estão inseridos.

Desta maneira, é preciso que as estratégias de enfrentamento sejam mais contundentes, chegando aos pacientes mesmo antes de darem entrada nos serviços de saúde, pois o simples fato de ter se contaminado já traz ao indivíduo prejuízo psicológico e também a seus familiares. Conforme o supracitado, a necessidade de melhores estratégias existe, sendo assim, podemos lançar mão de métodos como uma triagem de qualidade, afim de que, possamos identificar indivíduos no início dos sintomas ou até mesmo assintomáticos lembrando sempre que uma das melhores opções é manter a higiene, valorizando o uso do álcool gel (Guimarães et al.; 2020; Schmidt et al.; 2020).

4. Considerações Finais

A pandemia do novo coronavírus rapidamente se estabeleceu como grave problema de saúde pública devido ao seu alto potencial de transmissibilidade e acentuada disseminação, apresentando desafios para suprir e atender a demanda emergente. Isso remete a urgência de medidas de proteção social e suporte financeiro, prioritariamente para os segmentos sociais ainda mais expostos nesse momento de crise. O atual cenário possui um potencial catastrófico em saúde mental que só será devidamente conhecido após a passagem do período de pandemia. Cabe, enfim, investir em adequada assistência à saúde e, sobretudo, na ciência em geral, para que esse período seja reduzido e que os profissionais de saúde estejam capacitados para os desafios do cuidado.

Diante disso, a propagação de notícias falsas e suas consequências demonstram a necessidade de produzir e difundir informações confiáveis como meio de auxiliar na promoção da saúde mental da população nesse período de crise de saúde pública. Tornando-se cada vez mais importante a criação de estratégias de enfrentamento, tendo uma estrutura organizada teórica e metodologicamente coerente, transferindo conhecimento para a prática

profissional e gerando um material útil também para a população em geral, como é o exemplo das cartilhas. O Estado e a sociedade devem ser mobilizados para garantir que grupos mais acometíveis (crianças, mulheres e idosos) vivam sem violência, resguardando suas respectivas integridades e direitos respaldados em lei.

Os efeitos causados pelo Covid-19 se estenderão ao longo do tempo, de forma social, física e psíquica. Além disso, a paralisação de muitos serviços acarretou um maior índice de desemprego e impacto econômico, afetando grandes e pequenas empresas. Foi preciso se reinventar e adaptar-se aos recursos disponíveis no momento, tornando possível de alguma forma dar continuidade às atividades e manter a fonte de renda. Podemos concluir que, tanto os seres humanos como o sistema, seja ele de saúde, educação, economia ou político, não possuem infraestrutura suficiente para lidar com tamanha adversidade. Tornando-nos suscetíveis a maiores danos, até mesmo irreversíveis, em diversos aspectos, evidenciando a necessidade de implementar políticas públicas de saúde mental em conjunto com estratégias de resposta a epidemias e pandemias antes, durante e após o evento.

O presente estudo consistiu em uma revisão narrativa de literatura, de modo que pesquisas adicionais sobre a temática são essenciais. A expectativa é contar com a proliferação de estudos que contribuam e efetivem a padronização de protocolos num futuro próximo, considerando os reais impactos e as características de diferentes populações atingidas pela Covid-19 e, em particular, de pessoas e grupos em maior vulnerabilidade socioeconômica. A pandemia do novo coronavírus pode contribuir para o aperfeiçoamento da prática e da pesquisa e de um adequado proceder em situações de crises, emergências e desastres.

Referências

Afifi, W. A., et al. (2012) O impacto da incerteza e do enfrentamento comunitário na saúde mental após desastres naturais. *Anxiety, Stress & Coping - An International Journal*, 25(3),329-347.

Anderson, R. M. (2020). How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic?. *The Lancet*, 395(10228), 931-934.

Bezerra, A., et al. (2020). Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*.

Bittencourt, RN. (2020). Pandemia, isolamento social e colapso global. *Revista Espaço Acadêmico*. 19(221),168-178.

Brum, C. N., et al. (2015). Revisão narrativa de literatura: aspectos conceituais e metodológicos na construção do conhecimento da enfermagem. *Metodologias da pesquisa para a enfermagem e saúde: da teoria à prática*, Porto Alegre: Moriá.

Chang, L. et al. (2020). Coronavirus Disease 2019: Coronaviruses and Blood Safety. *Transfus Med Rev*.

Cruz, R. M., et al. (2020). COVID-19: Emergência e Impactos na Saúde e no Trabalho. *Revista Psicologia: Organizações & Trabalho (rPOT)*.

Diniz, L. F. M., et al. Saúde mental na pandemia de COVID-19: Considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento. *Debates em psiquiatria - Ahead of print*, 2020.

Enumo, S. R. F., et al. (2020). Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: Proposição de uma Cartilha. *Estudo de Psicologia, Campinas*.37(200065).

Farias, H. S. O avanço da Covid-19 e o isolamento social como estratégia para redução da vulnerabilidade. *Espaço e Economia - Revista Brasileira de Geografia Econômica*, 2020.

Faro, A., et al. (2020) COVID-19 e saúde mental: A emergência do cuidado. *Contribuições da Psicologia no contexto da pandemia da COVID-19*.

Fundação Oswaldo Cruz. (2020). Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19.

Garcia, L. P.; Duarte, E. (2020). Intervenções não farmacológicas para o enfrentamento à epidemia da COVID-19 no Brasil. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*. 29(2).

Guimaraes, A. S. M. 2020. (2020). Atuação da equipe multiprofissional em saúde, no cenário da pandemia por Covid 19.

Hale, T., et al. (2020). Rastreador de resposta do governo Oxford COVID-19. *Escola de Governo Blavatnik*.

Lima, M. R. S., Soares, A. C. N. (2020) Alimentação saudável em tempos de COVID-19: o que eu preciso saber?. *Brazilian Journal of Health Review*.3(3):3980-3992.

Lukács, G. (2004). Ontologia do ser social: trabalho. *Herramienta*, Buenos Aires.

Oliveira, A. C., et al. (2020). O que a pandemia da Covid-19 tem nos ensinado sobre adoção de medidas de precaução? *Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, v. 29.

Oliveira, A., et al. (2020). Da emergência de um novo vírus humano à disseminação global de uma nova doença - Doença por Coronavírus 2019 (COVID-19).

Ornell F., et al. (2020) Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *Revista debates in psychiatry*.

Porto, P. (2020). Em casa com o COVID-19. Área Técnico-Científica Terapia Ocupacional.

Schmidt B., et al. (2020). Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). *SciELO Preprints*.

Vieira, P. R., et al. (2020). Isolamento social e o aumento da violência doméstica: o que isso nos revela?. *Revista Brasileira de Epidemiologia*.

World Health Organization. (2020). Considerações para quarentena de indivíduos no contexto de contenção para doença por coronavírus (COVID-19). *Interim guidance*, Geneva.

Zwielewski, G., et al. (2020). Protocolos para tratamento psicológico em pandemias: As demandas em saúde mental produzidas pela COVID-19. *Revista debates in psychiatry - Ahead of print*.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Jully Camara Guinancio – 14,3%

Júlio Gabriel Mendonça de Sousa – 14,3%

Bianca Lemos de Carvalho – 14,3%

Ana Beatriz Teodoro de Souza – 14,3%

Amanda de Araujo Franco – 14,3%

Amanda de Almeida Floriano – 14,3%

Wanderson Alves Ribeiro – 14,3%