

**Impactos na saúde mental causados pela pandemia de sars-cov-2 e isolamento social:
relato de experiência**

**Impacts on mental health caused by the sars-cov-2 pandemic and social isolation: an
experience report**

**Impactos en la salud mental causados por la pandemia sars-cov-2 y el aislamiento social:
un informe de experiencia**

Recebido: 19/07/2020 | Revisado: 20/07/2020 | Aceito: 21/07/2020 | Publicado: 06/08/2020

Wesley Brandão Dias

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5033-9844>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: wesleybrandao437@gmail.com

Fernanda Farias Paiva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3254-2897>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: nandafpaiiva@gmail.com

Jéssica Maria Lins da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3218-6447>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: jeeh.sylva@gmail.com

Lorena Santos da Rocha

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7843-7737>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: lorenarocha957@gmail.com

Lorrane Teixeira Araújo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3466-2737>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: lorraneteixeiraraujo3@gmail.com

Valéria Pinto Rodrigues

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0596-0735>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: vallrodrigues1810@gmail.com

Ana Caroline Guedes Souza Martins

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7185-8520>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: carolguedes.devs@hotmail.com

Paula Valéria Dias Pena Costa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5180-9940>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: valeriadiaspena@gmail.com

Resumo

Pertencente à família *Coronaviridae*, o Sars-Cov-2 é um vírus envelopado de RNA causador da síndrome respiratória aguda grave. Como medida preventiva à propagação do vírus, a OMS sugere aplicação da quarentena e isolamento social, o que vem implicando na qualidade de vida, tangenciado no bem-estar psicológico dos indivíduos, resultando no aparecimento de stress, medo, ansiedade, pânico, culpa e tristeza, pois esses indícios refletem em sofrimento psíquico e culmina para o surgimento de transtornos psicossomáticos. O presente estudo objetiva relatar a experiência de graduandos em enfermagem na investigação dos impactos da pandemia de Sars-Cov-2 e isolamento social na saúde mental das pessoas. Trata-se de um estudo de abordagem quanti-qualitativa, do tipo relato de experiência, desenvolvido em duas etapas, a saber: 1 - coleta de dados e 2 – discussões de resultados. Dados do estudo revelam que 95,24% dos participantes apresentam ou apresentaram sentimentos negativos causados pelo isolamento social, sendo a preocupação o sentimento de maior impacto. Além deste, estão presentes também o estado de alerta excessivo e a falta de controle emocional, que podem ser originados pelas várias notícias negativas que circulam pelos meios de comunicação, distanciamento de familiares e amigos, quebra da rotina, além das *fake news*. Diante do exposto, evidencia-se a necessidade e a importância em desenvolver estudos e ações de saúde que venham a contribuir na promoção do autocontrole emocional, a fim de garantir uma boa qualidade de vida em tempos de pandemia e isolamento social.

Palavras-chave: Coronavírus; Isolamento social; Saúde mental.

Abstract

Belonging to the *Coronaviridae* family, Sars-Cov-2 is an enveloped RNA virus that causes severe acute respiratory syndrome. As a preventive measure to the spread of the virus, the WHO suggests the application of quarantine and social isolation, which has been implicating

in the quality of life, related to the psychological well-being of individuals, resulting in the appearance of stress, fear, anxiety, panic, guilt and sadness, as these signs reflect psychological distress and culminates in the emergence of psychosomatic disorders. This study aims to report the experience of nursing students in investigating the impacts of the Sars-Cov-2 pandemic and social isolation on people's mental health. This is a study with a quantitative and qualitative approach, of the experience report type, developed in two stages, namely: 1 - data collection and 2 - results discussions. Data from the study reveal that 95.24% of the participants have or had negative feelings caused by social isolation, with concern being the feeling of greatest impact. In addition to this, there is also a state of excessive alertness and a lack of emotional control, which can be caused by the various negative news circulating in the media, distancing from family and friends, breaking the routine, in addition to fake news. Given the above, the need and importance to develop studies and health actions that will contribute to the promotion of emotional self-control, in order to guarantee a good quality of life in times of pandemic and social isolation, is evident.

Keywords: Coronavírus; Social isolation; Mental health.

Resumen

Pertenciente a la familia Coronaviridae, Sars-Cov-2 es un virus de ARN envuelto que causa el síndrome respiratorio agudo severo. Como medida preventiva para la propagación del virus, la OMS sugiere la aplicación de la cuarentena y el aislamiento social, que ha estado implicando en la calidad de vida, relacionada con el bienestar psicológico de las personas, lo que resulta en la aparición de estrés, miedo, ansiedad, pánico, culpa y tristeza, ya que estos signos reflejan angustia psicológica y culmina en la aparición de trastornos psicósomáticos. Este estudio tiene como objetivo informar la experiencia de los estudiantes de enfermería en la investigación de los impactos de la pandemia Sars-Cov-2 y el aislamiento social en la salud mental de las personas. Este es un estudio con un enfoque cuantitativo y cualitativo, del tipo de informe de experiencia, desarrollado en dos etapas, a saber: 1 - recopilación de datos y 2 - discusiones de resultados. Los datos del estudio revelan que el 95.24% de los participantes tienen o tuvieron sentimientos negativos causados por el aislamiento social, con la preocupación de ser el sentimiento de mayor impacto. Además de esto, también hay un estado de alerta excesiva y una falta de control emocional, que puede ser causado por las diversas noticias negativas que circulan en los medios de comunicación, el distanciamiento de familiares y amigos, romper la rutina, además de las noticias falsas. Dado lo anterior, es evidente la necesidad e importancia de desarrollar estudios y acciones de salud que

contribuyan a la promoción del autocontrol emocional, a fin de garantizar una buena calidad de vida en tiempos de pandemia y aislamiento social.

Palabras clave: Coronavírus; Aislamiento social; Salud mental.

1. Introdução

No que tange a saúde pública brasileira, cogita-se que todo indivíduo, independente do gênero, raça ou situação econômica em território brasileiro, tem o direito universal, equânime e integral em saúde, previsto na Lei Orgânica da Saúde nº 8.080 (1990), que garante assistência às suas necessidades relacionada à saúde, sendo dever do Estado responsabilizar-se pela garantia de acesso às ações e serviços de prevenção e recuperação em saúde, posto que, conforme a Constituição Federal em seu artigo 196 (1988), a saúde é um direito de todos e dever do Estado.

Perante o atual cenário mundial de pandemia causada pelo Novo Coronavírus Sars-Cov-2, as dificuldades relacionadas ao acesso de qualidade em saúde vêm acentuando-se cada vez mais em decorrência de fatos anteriores referentes ao subfinanciamento crônico do Sistema Único de Saúde (SUS), impactando diretamente no acesso e qualidade dos serviços públicos, implicando ainda no corte em programas de controle de doenças transmissíveis, vacinação, controle de endemias, vigilância epidemiológica, entre outros (Mesquita, 2019).

Pertencente à família *Coronaviridae*, o Sars-Cov-2 é um vírus envelopado de RNA causador da síndrome respiratória aguda grave popularmente conhecida como Covid-19. O tempo entre a exposição ao vírus e o momento em que os sintomas começam (período de incubação) é geralmente de cinco a seis dias, mas podem variar de um a quatorze dias. O agente etiológico causador da Covid-19 foi descoberto em Wuhan, localizado na China ocidental em dezembro de 2019. Em 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declara o surto de infecção pelo novo vírus e já em 11 de março de 2020 o surto eleva-se para o status de pandemia, constituindo uma emergência de saúde pública de importância internacional (WHO, 2020).

A transmissibilidade da SARS-CoV-2 é mediada principalmente pelo contato de pessoa para pessoa através de gotas como, por exemplo: gotícula de espirro, tosse, catarro, objetos e ou superfícies contaminadas como celulares, maçanetas, dinheiro, no qual as pessoas podem estar contaminando-se ao tocar nesses objetos e levando as mãos ao rosto, tocando em olhos, nariz e boca. Segundo a OMS, cerca de 80% das pessoas com Covid-19

podem ser assintomáticos e, aproximadamente 20% dos casos precisarão de atendimento hospitalar, dos quais 5% podem necessitar de suporte ventilatório (WHO, 2020).

Como medida preventiva à propagação do vírus, a OMS sugere aplicação de quarentena e isolamento social. A quarentena pode ser definida como uma restrição de atividades ou separação de pessoas que não estão doentes, mas podem ter sido expostas a agentes infecciosos. Na quarentena, o indivíduo permanece em monitoramento de sinais e sintomas para assegurar a detecção precoce da doença (WHO, 2020). Já o isolamento social, prevê o afastamento de pessoas precocemente de lugares que sejam propensos a aglomerações como em ruas, praças, escolas, shoppings, metrô, entre outros, para que assim, não venham a ter contato com o vírus por meio de pessoas contaminadas (Wilder-Smith & Freedman, 2020).

Ademais, vale ressaltar que, além do medo de contrair a Covid-19, pode ser notada na população a insegurança relacionada aos aspectos da vida, desde as metas coletivas e individuais que foram planejadas e acabaram sendo frustradas pela pandemia e isolamento social, o que implica em sua qualidade de vida, tangenciado em seu bem estar psicológico, resultando no aparecimento de stress, medo, ansiedade, pânico, culpa e tristeza, pois esses indícios se refletem em sofrimento psíquico e culminam o surgimento de transtornos psicossomáticos. Em vista disso, esse público deve receber um atendimento, atenção especial em saúde, pois se encontram em situação de vulnerabilidade a desenvolver transtornos psicossomáticos como, por exemplo, a depressão (Pereira *et al.*, 2020; Faro, 2020).

Além disso, é válido destacar que muitos indivíduos já possuíam problemas psicológicos bem antes do atual cenário e estes problemas vieram a se acentuar em virtude desse contexto, o que se tornou um gatilho para o agravamento de sua saúde mental favorecendo episódios de ansiedade, depressão, crises de pânico, entre outros. Os impactos causados na saúde mental do indivíduo tangenciam diretamente na sua qualidade de vida, visto que um dos critérios para o alcance da saúde e qualidade vida é o bem-estar mental, psicológico e emocional do indivíduo (Asmundson & Taylor, 2020; Faro, 2020).

A investigação de questões relativas à saúde mental ao longo da crise pandêmica pela Covid-19 e isolamento social, é necessária, visto que o conhecimento dos impactos na saúde mental torna-se um subsídio teórico científico que auxilia na discussão para a elaboração de novas ações em saúde, a fim de melhorar o serviço, garantindo-lhes uma boa assistência à saúde (Faro, 2020; Schuchmann *et al.*, 2020). Dessa forma, o presente estudo objetiva relatar a experiência de graduandos de enfermagem na investigação dos impactos da pandemia de Covid-19 e isolamento social na saúde mental das pessoas.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo de abordagem quanti-qualitativa, na modalidade relato de experiência que se desenvolveu em duas etapas, a saber: 1 - coleta de dados e 2 - discussões de resultados. A coleta de dados para esta pesquisa foi realizada por meio de um questionário eletrônico na plataforma Google Forms. Este formulário possuía a finalidade de coletar informações sobre o quadro de saúde mental das pessoas durante a pandemia do Novo Coronavírus, associado ainda ao isolamento social.

O questionário eletrônico foi subdividido em dois eixos, onde todos os itens deveriam ser obrigatoriamente preenchidos. O primeiro eixo coletava informações sociodemográficas como idade, ocupação e local onde o indivíduo reside (estado e cidade). Já o segundo eixo coletou informações objetivas e subjetivas referentes ao seu quadro de saúde mental durante o período de pandemia e isolamento social. Na Tabela 1 estão expressas as perguntas e as assertivas de cada item do segundo eixo do formulário eletrônico.

Tabela 1: Dados a serem coletados no segundo eixo do questionário eletrônico.

Pergunta	Assertivas
1 – No atual cenário pandêmico, como você classifica a sua saúde mental?	a) Excelente. b) Muito boa. c) Boa. d) Razoável. e) Ruim.
*2 – Apresentei sentimentos e/ou efeitos colaterais do distanciamento social decorrente da pandemia como:	a) Estado de alerta excessivo. b) Preocupação. c) Confusão de pensamentos. d) Falta de controle emocional. e) Incertezas do momento em que vive. f) Nenhum.
*3 – Durante o período de pandemia e isolamento social, você manifestou algum desses sintomas?	a) Negação. b) Raiva. c) Medo. d) Ansiedade. e) Culpa. f) Solidão. g) Angústia. h) Tristeza. i) Irritabilidade. j) Nenhum.

4 – Nos últimos dias, se você teve algum problema emocional como os citados anteriormente, o quanto eles interferiram em suas atividades diárias?	a) De forma nenhuma. b) Ligeiramente. c) Moderadamente. d) Bastante. e) Extremamente.
*5 – O que você faz para se distrair e relaxar?	Resposta subjetiva.
6 – As próximas perguntas são referentes a como você se sente a acerca das mudanças que vem ocorrendo no período de pandemia.	
6.1 – Você sempre sente ou sentiu-se cheio de vida?	
a) Sempre. b) A maior parte do tempo. c) Alguma parte do tempo. d) Uma pequena parte do tempo. e) Nunca.	
6.2 – Você sempre sente ou sentiu-se muito nervoso?	
a) Sempre. b) A maior parte do tempo. c) Alguma parte do tempo. d) Uma pequena parte do tempo. e) Nunca.	
6.3 – Você sempre sente ou sentiu-se tão deprimido que nada podia animá-lo?	
a) Sempre. b) A maior parte do tempo. c) Alguma parte do tempo. d) Uma pequena parte do tempo. e) Nunca.	
7 – Quais são seus sentimentos vivenciados e as principais formas de lidar com eles que você encontrou nesse período?	Resposta subjetiva.
8 – Você acredita que o isolamento social vem interferindo na sua dinâmica e interação familiar de	a) Vem interferindo positivamente. b) Vem interferindo negativamente.

que forma?

* Indica que nesta pergunta o participante poderia marcar mais de uma assertiva.
--

Fonte: Dados da pesquisa (2020).

O questionário eletrônico ficou à disposição para o preenchimento e recebimento de respostas de pessoas de forma voluntária que tivessem acesso à internet durante o período de duas semanas do mês de maio de 2020. Ao finalizar o período de duas semanas, o questionário eletrônico já havia coletado 1.661 respostas, o que indica a participação de 151 pessoas para o estudo em questão.

As discussões de resultados ocorreram a partir da análise técnica de conteúdo de Bardin, que se contempla em três fases, a saber: Pré-análise; Exploração do material e Tratamento dos resultados, inferência e interpretação (Bardin, 2016). Na fase pré-análise houve a organização do material colhido no formulário eletrônico. O material foi organizado no programa de Windows Microsoft Office Excel 2010 e tabulado para análise estatística no programa Bioestat 5.0. Após isso, ocorreu a exploração do material, pela descrição analítica, a fim de gerar parte do corpus da pesquisa, sendo realizado ainda um estudo aprofundado, orientado por um referencial teórico científico.

A busca de referencial teórico para o estudo deu-se perante a busca em bases de dados científicas dentre eles: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO) com a utilização de palavras-chaves colhidas nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) sendo elas: “SARS-CoV-2”, “Isolamento Social” e “Saúde Mental”. Na última fase de análise de conteúdo de Bardin, o tratamento dos resultados, inferência e interpretação, os dados serão demonstrados de maneira que se tornem significativos, por meio de discussões.

3. Resultados e Discussão

Mencionado anteriormente, este estudo possui a população amostral constituída de 151 participantes voluntários. Encontram-se na faixa etária dos 16 aos 69 anos de idade, e residentes nos municípios do estado do Pará (Abaetetuba, Ananindeua, Baião, Belém, Barcarena, Benevides, Castanhal, Joana Peres, Marabá, Marituba, Mocajuba, Parauapebas, Santarém, Tome-Açu, Tucuruí, Icoarací, Ipixuna e Vila dos Cabanos); Bahia (Senhor do bom Fim); Paraíba (São João do Rio Peixe); São Paulo (Carapicuíba e Santo André); Rio de

Janeiro (Rio de Janeiro); Minas Gerais (Ipatinga); Pernambuco (Recife) e Maranhão (Cândido Mendes, Coroatá, Governador Eugênio Barros e São Luís).

A pandemia causada pelo Novo Coronavírus transformou o isolamento social em uma estratégia imprescindível para reduzir os níveis de contaminação pela doença e, concomitantemente, diminuir o número de mortes. Todavia, embora esta seja uma medida necessária que apresenta inúmeros benefícios para o controle da doença e segurança da população, nota-se que este período de confinamento pode ocasionar, não apenas impactos sociais e econômicos, mas também pode apresentar consequências na dimensão emocional das pessoas que a ele aderiram (Pereira *et al.*, 2020).

A saúde mental é um componente primordial para a saúde e seu desequilíbrio pode afetar o funcionamento do corpo humano (Schmidt, Crepaldi, Bolze, Silva, & Demenech, 2020). A partir disso, surge uma preocupação, pois segundo as perguntas do questionário eletrônico, pode-se notar que o número de pessoas que consideram seu estado emocional ruim ou razoável é maior que o número dos que consideram excelente ou muito bom (Gráfico 1). Esse fato evidencia como é relevante que esse assunto seja discutido, visto que não há previsão para o fim do isolamento domiciliar em países onde a taxa de infecção permanece alta e os estudos relacionados a essa problemática ainda são escassos (Brooks *et al.*, 2020; Pereira, Lira, & Júnior, 2020).

Gráfico 1: Classificação da saúde mental pelos participantes do estudo.

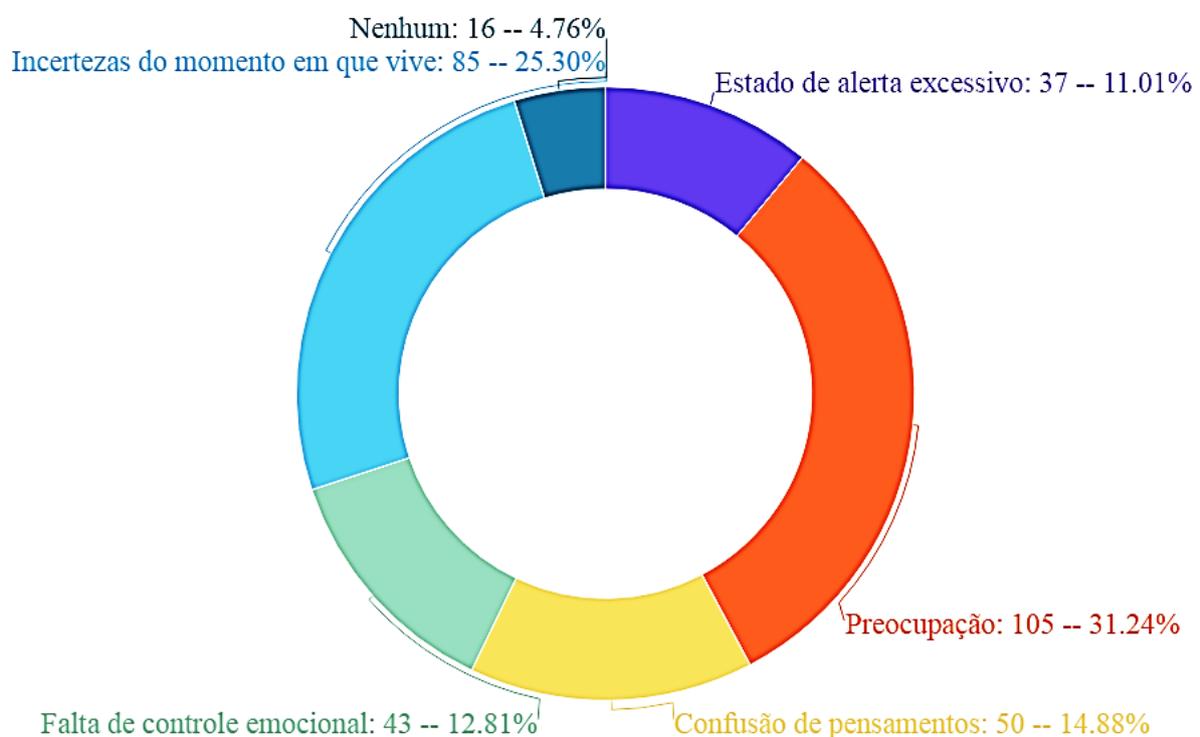


Fonte: Dados da pesquisa (2020).

Neste momento de insegurança, muitos sentimentos podem surgir, e a partir dos dados da pesquisa (Gráfico 2), pode-se perceber que 95,24% dos participantes do estudo apresentam

sentimentos negativos causados pelo isolamento social, sendo a preocupação o sentimento de maior impacto registrado a partir do questionário. Além deste, estão presentes também o estado de alerta excessivo e a falta de controle emocional, que podem ser incentivados pelas várias notícias negativas que circulam pelos meios de comunicação, distanciamento de familiares e amigos, quebra da rotina, além das *fake news* que são constantemente compartilhadas (Brooks *et al.*, 2020).

Gráfico 2: Manifestações sentimentais e/ou efeitos colaterais causados pelo distanciamento social decorrente da pandemia.



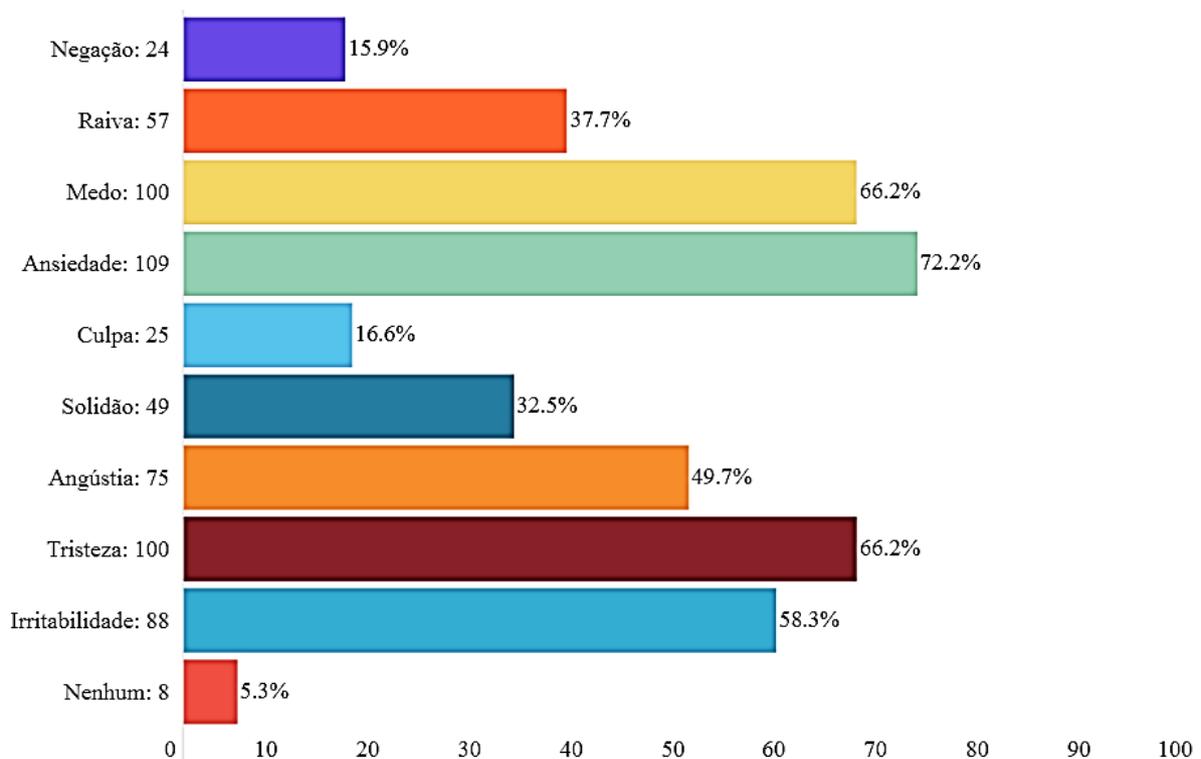
Fonte: Dados da pesquisa (2020).

De acordo com dados do estudo (Gráfico 3), a maioria dos participantes da pesquisa referem manifestar sentimentos negativos quanto ao isolamento social e dentre eles, os mais evidenciados foram a ansiedade com 72,2%, o medo com 66,2% e a tristeza também manifestada por 66,2% dos participantes, de modo que apenas 5,3% destes referiram não apresentar nenhum sentimento negativo relacionado ao período de confinamento. Neste contexto pandêmico, a apreensão acerca dos acontecimentos tende a aumentar os níveis de estresse e ansiedade em pessoas saudáveis, sobretudo pelo receio de se contaminar com o vírus ou transmitir para pessoas queridas, ademais os indivíduos com transtornos mentais pré-

existentes podem ter seus sintomas elevados (Asmundson & Taylor, 2020; Schmidt, Crepaldi, Bolze, Silva, & Demenech, 2020).

Por isso, é importante frisar quanto aos riscos do desenvolvimento de depressão durante o período de isolamento social, posto que os sentimentos negativos supracitados estejam intimamente ligados ao desenvolvimento dessa doença. Outrossim, sabe-se que a depressão pode surgir como resposta a situações reais consideradas desagradáveis como o isolamento social, podendo ser caracterizada por irritabilidade, angústia, tristeza e sentimento de solidão – que foram sentimentos manifestados pela maioria das pessoas que responderam ao questionário (Anibal & Romano 2017).

Gráfico 3: Manifestações comportamentais negativas referentes ao isolamento social.

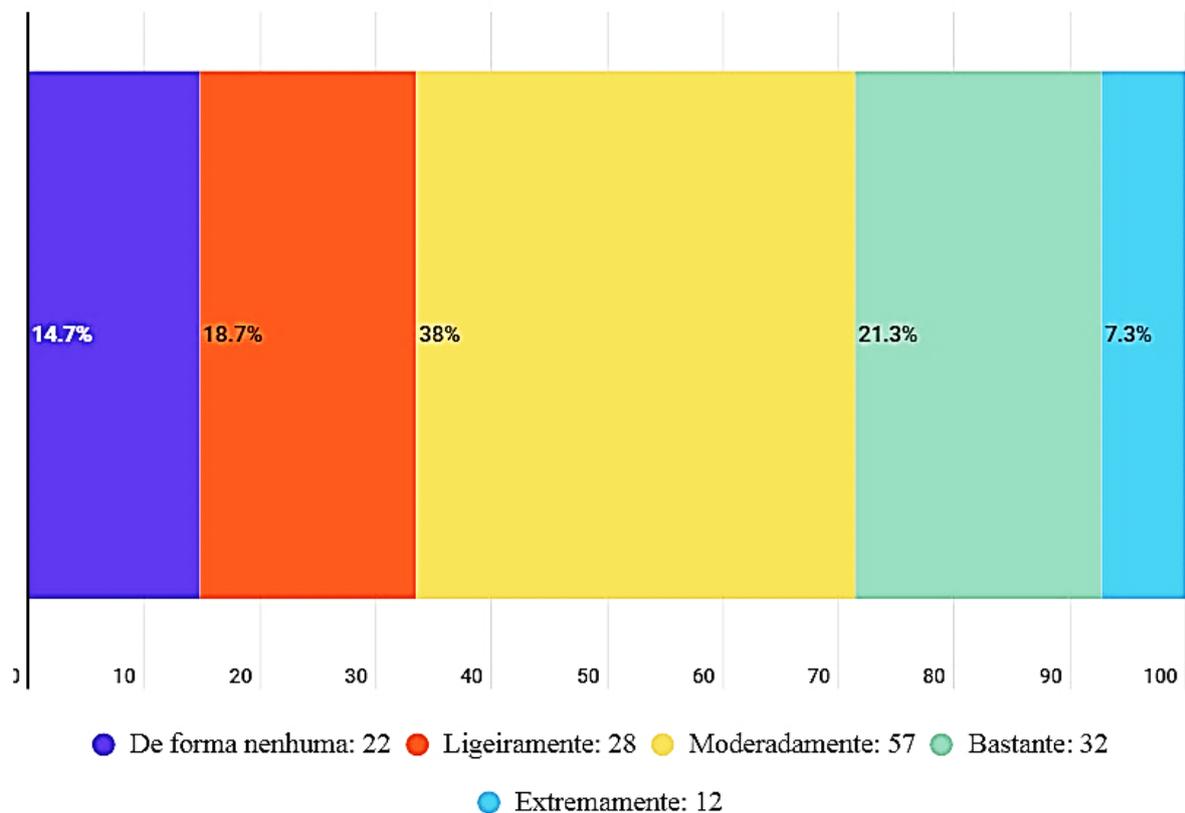


Fonte: Dados da pesquisa (2020).

É válido salientar ainda que, esses sentimentos interferem nas atividades diárias de 85,3% das pessoas que responderam ao questionário, sendo apenas 14,7% não são afetados de forma alguma (Gráfico 4). Dessa maneira, o confinamento levou à perda da rotina habitual e essa mudança abrupta pode refletir em emoções intensas capazes de provocar diferentes reações comportamentais, como no âmbito familiar onde crianças afastadas da escola, podem apresentar hiperatividade devido à quebra da rotina e, simultaneamente, a falta de previsão

sobre o fim do isolamento eleva o medo e o estresse dos pais, sobretudo quanto a conjuntura financeira da família quando estes estão afastados ou perderam seu emprego, podendo diminuir a capacidade de tolerância e aumentar, conseqüentemente, o risco de violência contra crianças e adolescentes (Cluver *et al.*, 2020).

Gráfico 4: Grau de interferência de problemas emocionais que influenciam diretamente na realização de atividades diárias.



Fonte: Dados da pesquisa (2020).

Contudo, mesmo sendo um momento difícil, as pessoas estão buscando formas de lidar com o confinamento domiciliar. Conforme esta pesquisa (Gráfico 5), entre as principais formas de lazer escolhidas estão, ouvir música e praticar exercícios físicos. À vista disso, a música é capaz de melhorar a qualidade de vida e possui influência em alguns aspectos da saúde humana, posto que de acordo com Areias (2016), a música pode estimular a liberação de endorfinas que geram sensação de bem-estar e melhoram o humor de quem a ouve, contribuindo para o alcance do equilíbrio emocional, proporcionando, conseqüentemente, a diminuição do estresse diário causado pelo atual cenário pandêmico e isolamento social.

Igualmente, a atividade física também desempenha um papel importante nessa conjuntura, pois é capaz de melhorar a qualidade de vida e prevenir o surgimento de doenças, além de também promover sensação de bem-estar, sendo fundamental para todas as idades. Além disso, sabe-se ainda que essa prática auxilia a elevação da autoestima, melhora o apetite e a qualidade de sono, como também, melhora o humor, mostrando-se uma ferramenta essencial para amenizar os sintomas da depressão que podem surgir durante esse período de distanciamento físico, apresentando benefícios tanto para a manutenção da saúde física, quanto para a saúde mental (Anibal & Romano, 2017).

Somado a isso, assistir televisão e navegar na internet também estão inclusas como formas de distração e, principalmente agora, essas duas atividades tornaram-se rotineiras na vida de muitos brasileiros. Sabe-se que, a internet permite se comunicar instantaneamente com pessoas que estão distantes, facilitando a comunicação entre familiares e amigos que não podem mais se encontrar devido a pandemia. Brooks et al. (2020) relatam que os meios de comunicação presentes na internet ajudam a diminuir a sensação de estresse e pânico, visto que proporcionam que pessoas na quarentena atualizem seus entes queridos de que estão bem e garantam que estes estão bem também, despertando sentimento de aproximação mesmo estando longe.

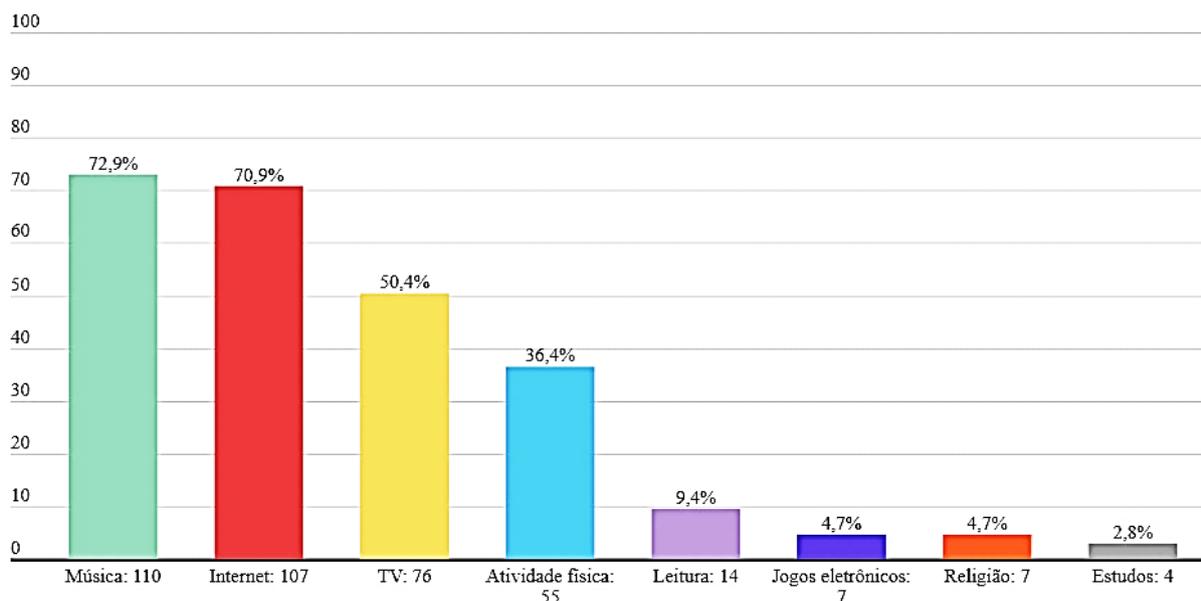
Ademais, a internet e a televisão são importantes veículos de informação e facilitam a difusão de muitas notícias, proporcionando o acesso a informações atualizadas a todo o momento. Por conta disso, esses meios de comunicação são tão fundamentais nesse contexto, pois difundem informações sobre como se proteger do vírus, como não transmitir para outras pessoas e quais atitudes tomar em caso de suspeita de contaminação.

Brooks et al. (2020) discutem que a difusão de notícias acerca da temática do Novo Coronavírus deve ser uma prioridade, visto que essa estratégia ajuda não apenas no controle da presente pandemia, mas também ajuda a manter a estabilidade psicológica das pessoas, levando em consideração o fato de que elas se sentem seguras sabendo que possuem orientações que podem ajudá-las a se defender e a proteger seus entes queridos e amigos. Entretanto, é preciso ter cuidado quanto aos locais onde se busca essas informações, sendo imprescindível sempre buscar fontes seguras, visto que notícias falsas circulam nesses meios de comunicação a todo instante como citado anteriormente.

Segundo dados deste estudo (Gráfico 5), metade da população amostral detém da televisão um meio de distração; já a religião, jogos, leitura e os estudos foram as atividades menos praticadas pelos participantes da pesquisa, mas também não deixam de apresentar importância para promoção do bem-estar dos que a praticam. Desse modo, percebe-se como é

fundamental ter estratégias de adaptação que favoreçam a promoção do bem-estar psicológico para tornar esse período menos estressante. Sendo assim, as atividades físicas, as técnicas de relaxamento, a conexão com pessoas queridas através das redes sociais, ter informações verídicas são aspectos positivos que proporcionam minimizar os impactos negativos advindos da quarentena (Schmidt, Crepaldi, Bolze, Silva, & Demenech, 2020).

Gráfico 5: Meios de distração e relaxamento no período de pandemia e isolamento social.



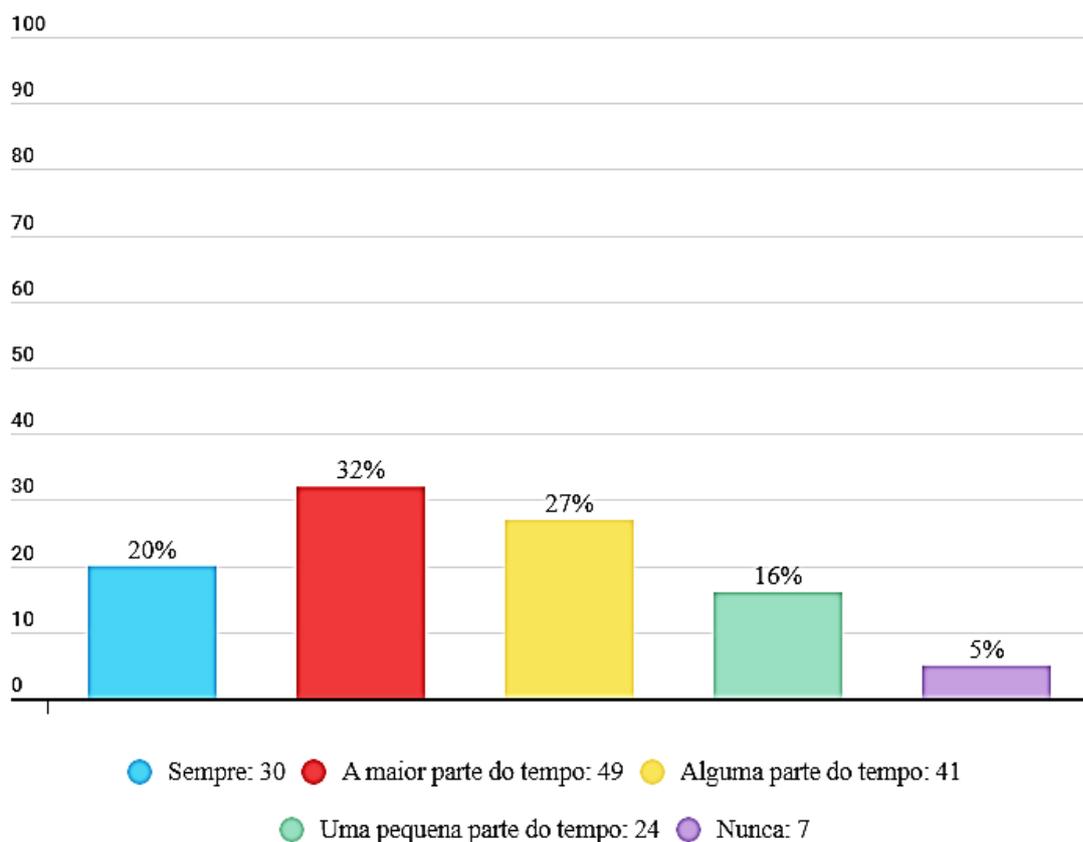
Fonte: Dados da pesquisa (2020).

O processo de morte de um familiar durante a pandemia, seja por Covid-19 ou por outra patologia, tem sido um cenário muito solitário, visto que os cuidados necessários exigidos dificultam a prática da despedida, sendo impossibilitada a realização dos rituais fúnebres. Com isso, sentimentos de ansiedade, temor e vazio são acrescentados à uma situação que já é tão dolorosa por si só para o indivíduo: o encerramento da vida de um ente querido.

Porém, é ainda insuficiente o interesse por esses sentimentos que causam angústia emocional no contexto da infecção por Coronavírus, tanto em situações de luto bem como pelas condições de isolamento da vida em sociedade. Estes fatores psicológicos intervêm na maneira como o indivíduo responde aos riscos da infecção, visto que interferem na falta de aderência aos procedimentos de limpeza e/ou não participação nas campanhas de vacinações (Orsini *et al.*, 2020).

Segundo o Ministério da Saúde (2013), a qualidade de vida está relacionada às metas, moldes e preocupações bem como à integridade física e emocional de cada indivíduo. Portanto, o estudo em questão buscou analisar se as pessoas sempre sentiram ou sentem-se cheias de vida. Ao analisar os dados da pesquisa (Gráfico 6), constata-se que 32% dos participantes sentem-se cheios de vida a maior parte do tempo, em alguma parte do tempo (27%), sempre (20%), uma pequena parte do tempo (16%) e nunca (5%).

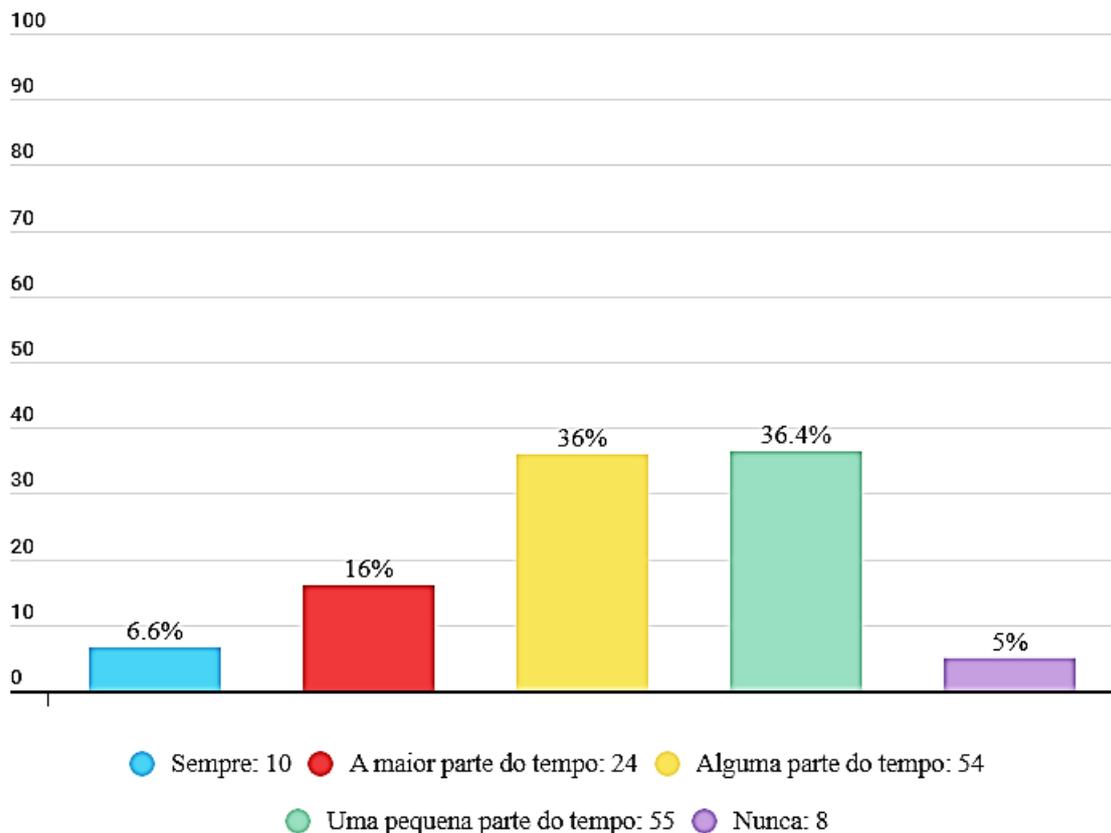
Gráfico 6: Refere a sensação de sentir-se cheia de vida por parte dos participantes do estudo.



Fonte: Dados da pesquisa (2020).

Neste estudo constatou-se que os indivíduos consideraram-se estar nervosos frente às mudanças de vida ocorridas pela pandemia e isolamento social e aponta que a maioria afirma possuir esse sentimento em alguma parte do tempo (36%), uma pequena parte do tempo (36,4%), maior parte do tempo (16%), sempre (6,6%) e nunca (5%) (Gráfico 7). Um estudo de revisão integrativa de Pereira, Lira & Júnior (2020) revela que 18% dos participantes manifestam sentimentos de estresse e possuem reações negativas quando estão em contato com pessoas que já testaram positivo para Covid-19.

Gráfico 7: Refere o sentimento de nervosismo frente às mudanças de vida ocorridas pela pandemia e isolamento social.



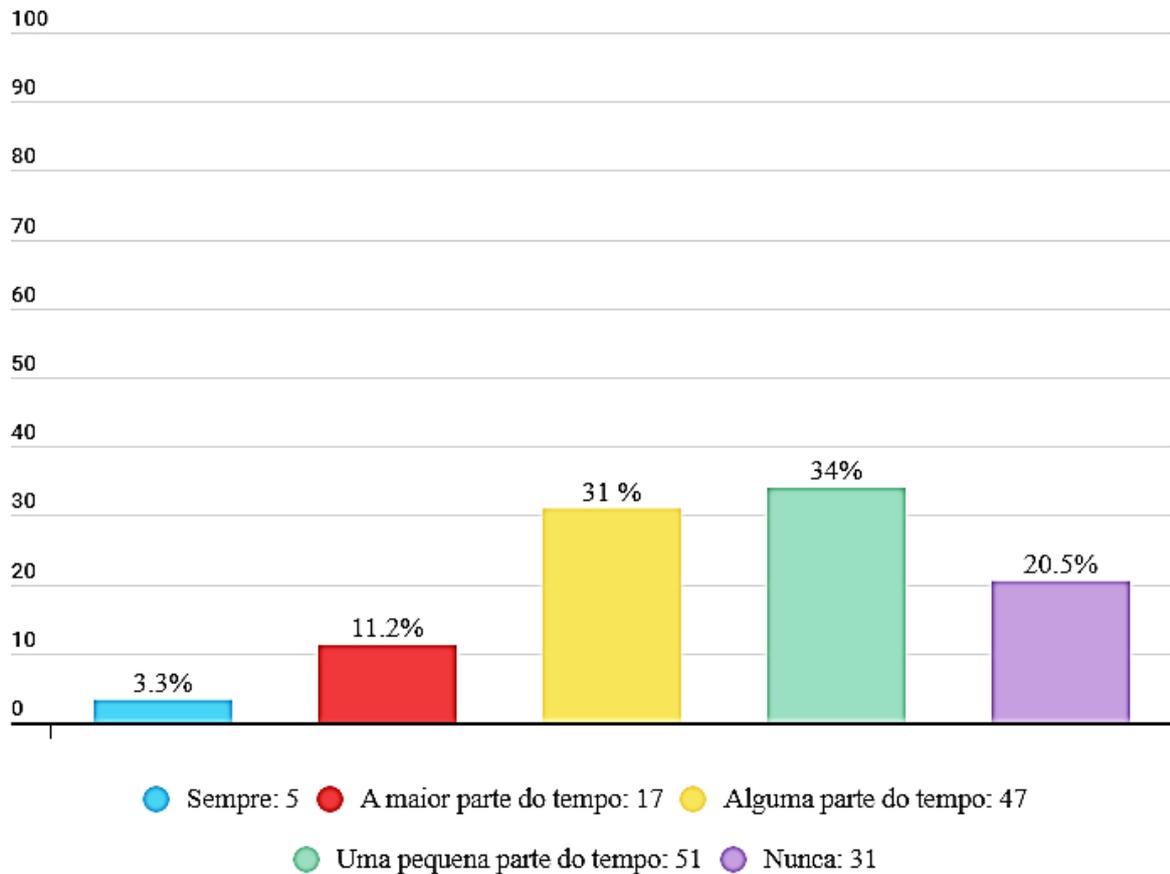
Fonte: Dados da pesquisa (2020).

A incerteza que o momento pandêmico evidencia traz como consequência um turbilhão de sentimentos e pensamentos apreensivos com preocupações produtivas e improdutivas. A preocupação se conceitua em um esforço para solucionar uma situação ainda sem perspectiva, o que tem como consequência, quando de forma acentuada, medo e ansiedade. São produtivas quando há uma forma de resolução da condição e improdutivas quando é calçada na incerteza.

Neste último, os indivíduos vivenciam uma aflição, desatenção, privação de sono e até pensamento de incapacidade em que nada pode ser feito para melhorar (Pereira, Lira, & Júnior, 2020). A fim de compreender esse panorama o presente estudo buscou identificar se os participantes que em algum momento sentiram-se ou sentem-se deprimidos, que nada podia animá-los (Gráfico 8). Os dados da pesquisa mostram que 34% dos participantes em uma pequena parte do tempo sentiram-se ou sentem-se deprimidos, que nada podia animá-los,

alguma parte do tempo (31%), nunca (20,5%), a maior parte do tempo (11,2%) e sempre (3,3%).

Gráfico 8: Refere a sensação de depressão ou falta de animação nos participantes.



Fonte: Dados da pesquisa (2020).

No contexto dos sentimentos evidenciados e as principais formas de lidar com a doença, o estudo coletou várias palavras: as mais evidenciadas foram meditação, fé, família, esperança, hobbies e positividade. Enquanto as menos evidentes foram solidão, tristeza, aprendizado, angústia e vulnerabilidade (Imagem 1).

Imagem 1: Nuvem de palavras.

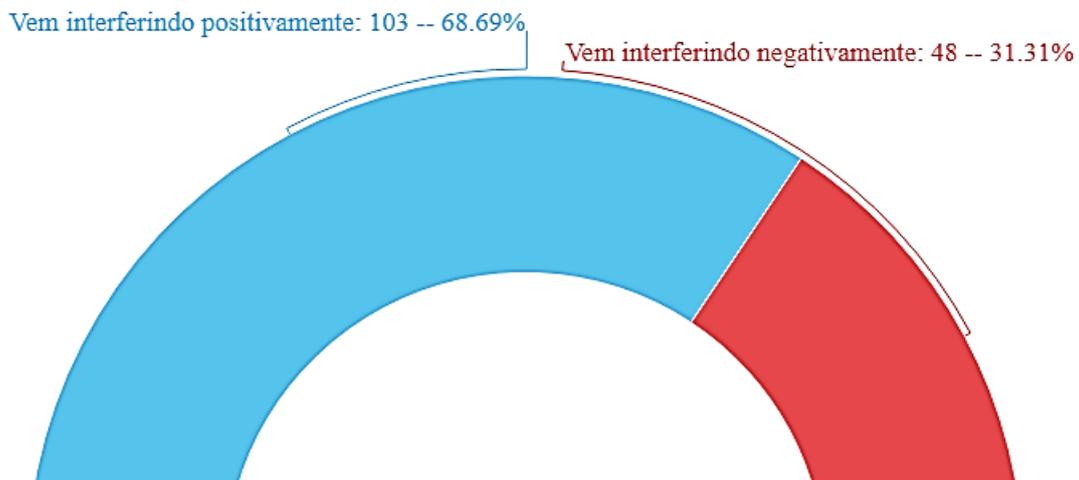


Fonte: Dados da pesquisa (2020).

Nesse sentido, Brooks et al (2020) defendem uma procura de comunicação com a família para gerenciamento do estresse na pandemia. Pereira et al (2020) abordam a relação ansiosa que o momento de isolamento impõe, com diminuição do interesse em práticas que antes eram apazíveis, os chamados Hobbies, os quais neste estudo foram evidenciados como uma forma de lidar com o cenário.

Ademais, com relação às interferências familiares na perspectiva do isolamento social, segundo este estudo, está intercedendo positivamente para 103 pessoas (68,2%) e negativamente para 48 pessoas (31,8%) (Gráfico 9). O atual contexto re-significa as interações familiares dentro de seus lares de forma agradável. Já as relações negativas durante esse momento têm, por exemplo, o crescimento da violência doméstica contra a mulher (Maciel *et al.*, 2019). Entretanto, de acordo com Cluver et al (2020), apesar de condições assustadoras, há a oportunidade de construir interações fortalecidas e convivências positivas como demonstra o resultado desta pesquisa.

Gráfico 9: Interferência do isolamento social na dinâmica e interação familiar.



Fonte: Dados da pesquisa (2020).

4. Considerações Finais

O isolamento social atingiu toda a população mundial em detrimento de um período pandêmico ocasionado pela Sars-CoV-2, vírus este que atinge principalmente as vias respiratórias havendo uma alta disseminação de pessoa para pessoa em grandes áreas de circulação, ou seja, a contaminação facilitada por gotículas respiratórias ou contato humano. Diante disso, o contexto em questão mostra-se ser um período de adaptação e convívio maior com familiares que dividem o mesmo ambiente comum, proporcionando assim um isolamento individual ou familiar.

Essa conjuntura provoca reflexões individuais e acentua situações de ansiedade, tristeza, aflição, dentre outros sentimentos. Os processos de adaptação ao novo panorama pandêmico, associado ainda ao isolamento social, propiciam o aparecimento e ou agravamento da saúde mental dos indivíduos. Em decorrência disso, o presente estudo objetivou investigar os impactos da pandemia do Sars-cov-2 e isolamento social na saúde mental das pessoas.

Os resultados apresentados evidenciam que 72,2% das pessoas manifestaram ansiedade durante o isolamento social. À vista disso, revela-se que é de suma importância estudos e ações de saúde que possam contribuir para a promoção do autocontrole emocional, haja vista que é um tema escasso e precisa ser disseminado para a população, contribuindo assim para melhora da qualidade de vida.

Ademais, o estudo reiterou a importância da presença da enfermagem na pesquisa e na investigação quantitativa e qualitativa, por meio do relato de experiência de acadêmicos.

Portanto, espera-se que este estudo fomente e embase novos trabalhos científicos dentro dessa temática. Sugere-se para estudos futuros uma maior amostragem, para que assim os resultados venham a refletir com mais exatidão a realidade vivenciada pelas pessoas.

Referências

Artigo n.196, de 5 de outubro de 1988 (1988). Dispõe sobre o direito à saúde. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF.

Areias, J. C. (2017). A música, a saúde e o bem-estar. *Nascer e Crescer*, 25(1), 7-10.

Anibal, C., & Romano, L. R. (2017). Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. *Revista Saúde em Foco*, 1(9), 190-199.

Asmundson, G. J., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia: Medo e o surto de 2019-nCov. *Jornal de transtornos de ansiedade*, 70,102196.

Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.

Ministério da Saúde. (2013). Qualidade de vida em cinco passos. Recuperado de <https://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2107-qualidade-de-vida-em-cinco-passos>.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet Infect Dis*, 395(10227), 912–920.

Cluver, L., Lachman, J. M., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala, S., Blight, S., Hillis, S., Bachman, G., Green, O., Butchart, A., Tomlinson, M., Ward, C. L., Doubt, J., & McDonald, K. (2020). Parenting in a time of COVID-19. *Lancet*, 395(10231), e64.

Faro, A., Bahiano, M. D. A., Nakano, T. D. C., Reis, C., Silva, B. F. P. D., & Vitti, L. S. (2020). COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia*, 37(1), e200074.

Lei nº 8.080 de 19 de setembro de 1990. (1990). Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília DF.

Maciel, M., Santos, M., Cruz, M., Lira, M., Almeida, J., Souza, C., Lacerda Filho, E., Paiva, F., Pereira, G., & Alves, M. (2019). Violência doméstica (contra a mulher) no Brasil em tempos de pandemia (COVID-19). *Revista Brasileira de Análise do Comportamento*, 15(2).

Mesquita, L. I. S. (2019). *Mercantilização do direito constitucional à saúde no Brasil: neoliberalismo, contrarreformas e subfinanciamento do Sistema Único de Saúde (SUS) no caso da implementação da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH)*. Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, AL, Brasil. Recuperado de <http://www.repositorio.ufal.br/handle/riufal/5617>

Orsini, M., Filho, J. T. S., Castro R. R. T., & Nascimento, J. F. (2020). Narrativas sobre o processo da vida e da morte marginal durante a pandemia por COVID-19. *Revista Augustus*, 25 (51), 370-380.

Pereira, M. D., Oliveira, L. C., Costa, C. F. T., Bezerra, C. M. O., Pereira, M. D., & Santos, C. K. A. (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.

Pereira, R. C., Lira, C. C., & Junior, M. F. S. (2020). *Preocupação produtiva e improdutiva em tempos de isolamento social*. Recife: Editora Universitária da UFRPE.

Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia*, 37, 1-13, e200063.

Schuchmann, A. Z., Schnorrenberger, B. L., Chiquetti, M. E., Gaiki, R. S., Raimann, B. W., & Maeyama, M. A. (2020). Isolamento social vertical X Isolamento social horizontal: os dilemas sanitários e sociais no enfrentamento da pandemia de COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(2), 3556-3576.

Wilder-Smith, A., & Freedman, D. O. (2020). Isolamento, quarentena, distanciamento social e contenção da comunidade: papel central das medidas de saúde pública à moda antiga no novo surto de coronavírus (2019-nCoV). *Journal of travel medicine*, 27 (2), taaa020.

World Health Organization (WHO). *Health Topics- Coronavirus: symptoms*. Recuperado de https://www.who.int/healthtopics/coronavirus#tab=tab_3.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Wesley Brandão Dias – 16%

Fernanda Farias Paiva – 12,8%

Jéssica Maria Lins da Silva – 12,8%

Lorena Santos da Rocha – 12,8%

Lorrane Teixeira Araújo – 12,8%

Valéria Pinto Rodrigues – 12,8%