

Estratégias de enfrentamento ao sofrimento psíquico relacionado ao isolamento social no contexto da COVID-19

Willian Tito Maia Santos
Aline Santos Carqueija
Ana Karoline Santos Pereira
Karoline Oliveira Souza
Luana Maria Gabriel Barreto
Phaloma Rodrigues Araújo
Helena Moraes Cortes

O Coronavírus Disease 2019 (COVID-19) foi primeiro identificado em Wuhan na China em dezembro 2019, e é causado pelo vírus SARS-Cov-2. Este vírus é responsável por ocasionar doenças respiratórias e uma série de agravos que podem levar à óbito de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020). Sua disseminação tem avançado de forma rápida devido a sua alta transmissibilidade e, a uma condução inadequada das autoridades em lidar com um vírus que se transformou, em março de 2020, em uma pandemia global e, em uma emergência em saúde pública mundial (BUHEJI *et al.*, 2020).

Para controlar a propagação deste vírus, e assim evitar o colapso das redes de saúde nos países, órgãos responsáveis sugeriram inúmeras medidas de prevenção, entre elas, o isolamento social (VASCONCELOS *et al.* 2020). Neste prisma, o isolamento social compreende um período de reclusão imposto aos inúmeros indivíduos no mundo por um período bastante considerável de tempo (de semanas a meses) e, diversos estudos têm mostrado que esse isolamento já traz uma série de impactos psicossociais nos sujeitos. Todavia, a maior parte das pesquisas e reflexões sobre esta pandemia tem se voltado à compreensão dos fatores fisiopatológicos no organismo humano, subestimando os fatores psicossociais desencadeados por ela, desconsiderando o fato de que o isolamento social, de grande parte da população mundial, por um longo período de tempo tem afetado diretamente a saúde mental destes indivíduos (VASCONCELOS *et al.*, 2020).

Deste modo, se faz necessário levantar questões referentes aos processos de saúde-doença mental dos indivíduos, na tentativa de entender os impactos psicológicos e psiquiátricos desta pandemia e tentar evitar os estados de medos e os estados de estresse decorrentes desses processos de isolamento social, considerando que os resquícios negativos para a saúde mental podem durar muito mais tempo e ter maior prevalência que a própria pandemia (ORNELL *et al.*, 2020; TORALES *et al.*, 2020). É possível afirmar que neste

momento de pandemia e de isolamento social, de grande parte da população do Brasil e do mundo, as pessoas sofram de uma série de impactos psicossociais nos mais diferentes níveis de intensidade e gravidade. O Ministério da Saúde do Brasil (2020) estima neste momento um volume considerável de incidências dos transtornos psíquicos (entre um terço e metade da população) a depender do tempo de duração da pandemia.

Contudo, a preocupação com a saúde mental da população aumenta à medida que avançamos nas fases do isolamento social (antes, durante e depois) da pandemia. Na fase anterior (antes), existia a sensação de inevitabilidade com alto grau de tensão social, negação da possível pandemia, ansiedade, tensão, insegurança e vigilância obsessiva da doença. Durante situações de pandemia, surgem sentimentos como o medo, a solidão e a ânsia de garantia das necessidades básicas, tais como, renda básica, alimentação, condições adequadas de moradia, etc., despontando também a necessidade de adaptação às mudanças nos padrões habituais de vida como o uso de máscara, do álcool em gel, a redução de contato físico, fechamento de escolas e comércios, entre outros (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Com o passar das semanas, foram registrados nos serviços de saúde diversos relatos de crises emocionais e de pânico, onde são detectadas reações coletivas e individuais de agitação, descompensação de transtornos psíquicos preexistentes, transtornos psicossomáticos, aumento da violência doméstica e tentativas de suicídio, bem como dificuldades na elaboração do luto de familiares que morreram pelo COVID-19 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). No período pós pandemia, em sua última fase (depois), é possível antever o medo da população de uma nova pandemia, comportamentos agressivos e de protesto contra autoridades e instituições. No entanto, se a primeira e a segunda fase não receberem um suporte adequado, pode-se encontrar um grande número de pessoas com depressão, lutos patológicos, transtorno do estresse pós-traumático, consumo excessivo de álcool e outras drogas, comportamentos violentos, etc. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Entretanto, há uma preocupação das autoridades tanto brasileiras quanto internacionais referente a um forte processo de automedicação frente às queixas de ansiedade, tensão física e mental, entre outros, visto que é crescente o número de pessoas que fazem uso de ansiolíticos benzodiazepínicos, tendência essa percebida mesmo antes da pandemia (AZEVEDO *et al.*, 2016). De acordo com César (2020), não existe nenhuma medicação psicotrópica que seja profilática no sentido de evitar o desenvolvimento de algum transtorno mental. Contudo, ao iniciar algum tratamento medicamentoso neste momento, deve-se pesar os prós e os contras em relação a efeitos colaterais associados ao uso de uma medicação, bem como os benefícios da mesma.

O Ministério da Saúde do Brasil (2020), ciente do sofrimento psíquico de grande parte da população, neste momento da pandemia, vem pensando uma série de recomendações em saúde mental para além de ações farmacológicas, objetivando a estabilização emocional das pessoas. Dentre as recomendações estão o reconhecimento e acolhimento dos sentimentos e seu compartilhamento com pessoas de confiança; estratégias de exercícios, meditação, leituras e técnicas de respiração; o fortalecimento de redes sócio afetivas mesmo que à distância; a participação em ações compartilhadas de cuidado; a evitação ou moderação no uso do álcool e outras drogas; a seleção de fontes confiáveis de informação, entre outras ações.

SCHMIDT *et. al.* (2020) e VASCONCELOS *et. al.* (2020), pontuam ainda o cuidado com a exposição em excesso às informações, a importância em manter uma organização e uma rotina diária, cuidados com o sono, práticas de atividades físicas e destacam, para alguns casos e em algumas situações, a importância da busca por atendimento psicológico online.

O atendimento psicológico surge, nesse contexto, como uma das principais alternativas de cuidados em saúde mental para aqueles que apresentam uma demanda emergencial. Em virtude disso, o Conselho Federal de Psicologia brasileiro tem se dedicado a instrumentalizar e orientar os profissionais desse campo para atendimentos em casos de emergências e desastres através da internet, que exigem reflexões e recomendações específicas. Outra iniciativa que merece destaque foi desenvolvida pelo Conselho Federal de Enfermagem (COFEN), ao proporcionar atendimentos de saúde mental via *chat* realizados por enfermeiros de saúde mental, aos profissionais de enfermagem que são os principais cuidadores, especialmente das pessoas hospitalizadas. Ademais, o Ministério da Saúde (2020) salienta que a busca de auxílio de um profissional de Saúde Mental e Atenção Psicossocial (SMAPS), apesar de incluir psicólogos e enfermeiros, não se restringe aos mesmos, sendo imprescindível considerar a necessidade de envolver profissionais das demais áreas para que os cuidados sejam compartilhados e, assim ocorra uma melhor assistência aos usuários do Sistema Único de Saúde.

Ho, Chee e Ho (2020) dizem que é imprescindível que especialistas em saúde pública realizem pesquisas epidemiológicas para que haja bases necessárias e específicas para uma intervenção qualificada. Além disso, deve haver uma triagem aprimorada englobando a saúde mental da pessoa infectada para que se possa realizar um cuidado também nesta área desde o começo. É preciso dar suporte emocional aos profissionais que estão na linha de frente da área da saúde, formando uma rede de apoio entre eles com horários flexíveis e para isso, revezados de modo que não os sobrecarregue.

Em complemento, Ornell (2020) apud Xiang *et al.*, (2020), sugerem que ao pensar em estratégias de saúde mental em tempos de isolamento e pandemia, três fatores devem ser levados em conta: 1) equipes multidisciplinares especializadas em saúde mental ; 2) comunicação precisa, atualizada e difusa; 3) estabelecimento de serviços seguros de aconselhamento psicológico (preferencialmente, virtuais).

Neste estudo, buscou-se sintetizar pesquisas e recomendações técnicas sobre as estratégias de saúde mental diante da pandemia do COVID-19. Sendo este umas das ferramentas que tem chamado a atenção para as consequências da saúde mental a longo prazo e, trouxeram estimativas de como o isolamento social pode vir a comprometer o bem-estar mental dos indivíduos, apresentando recomendações na tentativa de amenizar o sofrimento psíquico das pessoas.

Em suma, o isolamento social entendido como importante estratégia de cuidado frente a pandemia COVID-19, pode desencadear quadros de sofrimentos psíquicos ou agravar aqueles já existentes, demandando portanto a elaboração de estratégias facilitadoras para minimizar impactos negativos e promover saúde mental, assim como em momentos posteriores, em que as pessoas precisarão se readaptar às perdas e mudanças ocorridas.

Referências

AFONSO, Pedro. *O Impacto da Pandemia COVID-19 na Saúde Mental*. 2020. Disponível em: <https://actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/download/13877/5925>. Acesso em: 3 maio 2020.

AZEVEDO; Ângelo José Pimentel de, Araújo, Aurigena Antunes de e Ferreira, Maria Ângela Fernandes. *Consumo de ansiolíticos benzodiazepínicos: uma correlação entre dados do SNGPC e indicadores sociodemográficos nas capitais brasileiras*. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2016, v. 21, n. 1 [Acessado 1 Maio 2020] , pp. 83-90. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232015211.15532014>. Epub Jan 2016. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015211.15532014>.

BUHEJI; Mohamed, HAITHAM; Jahrami, and ALI Sabah Dhahi. *"Minimising Stress Exposure During Pandemics Similar to COVID-19"*.

Conselho Federal de Psicologia. (2020). *Resolução CFP nº 04/2020*. Dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de Tecnologia da Informação e da Comunicação durante a pandemia do COVID-19. Disponível em: <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-4-2020-dispoe-sobre-regulamentacao-de-servicos-psicologicos-prestados-por-meio-de-tecnologia-da-informacao-e>

da-comunicacao-durante-a-pandemia-do-covid-19?origin=instituicao. Acesso em: 2 mai. 2020

FIORILLO; Andrea, and PHILIP Gorwood. "The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice." *European Psychiatry* (2020): 1-4.

GARCIA, Leila Posenato; DUARTE, Elisete. *Intervenções não farmacológicas para o enfrentamento à epidemia da COVID-19 no Brasil*. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, v. 29, n. 2, e2020222, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222020000200100&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 1 maio 2020. Epub Apr 09, 2020. <https://doi.org/10.5123/s1679-49742020000200009>.

HO, Cyrus Sh; CHEE, Cornelia Yi; HO, Roger Cm. *Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic*. Disponível em: <http://www.anmm.org.mx/descargas/Ann-Acad-Med-Singapore.pdf>. Acesso em: 6 maio 2020.

MELO, Renato Bessa de; TAVARES, Nuno Teixeira; DUARTE, Raquel. *COVID-19 e os Danos Invisíveis*. 2020. Disponível em: <https://actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/download/13911/5926>. Acesso em: 3 maio 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19 - Recomendações para Gestores*. 2020.

ORNELL, Felipe *et al.* "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies." *Brazilian Journal of Psychiatry AHEAD* (2020).

SANTOS, Iris Almeida dos; NASCIMENTO, Wanderson Flor do. *As medidas de quarentena humana na saúde pública: aspectos bioéticos. : aspectos bioéticos*. Revista Bioethikos, [s.l.], v. 8, n. 2, p. 174-185, 30 jun. 2014. Centro Universitário São Camilo - São Paulo. <http://dx.doi.org/10.15343/1981-8254.20140802174185>. Disponível em: <https://saocamilo-sp.br/assets/artigo/bioethikos/155563/A05.pdf>. Acesso em: 29 abr. 2020

SCHMIDT, Beatriz *et al.* *Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas relacionadas ao novo Coronavírus Pandemia (COVID-19)*. 2020. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/340682336>. Acesso em: 11 mai. 2020.

TORALES, Julio *et al.* "The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health." *International Journal of Social Psychiatry* (2020): 0020764020915212.

VASCONCELOS, Cristina Silvana da Silva; FEITOSA, Izabella de Oliveira; MEDRADO, Plácido Lucio Rodrigues; BRITO, Ana Paula Barbosa de. *O novo coronavírus e os impactos psicológicos da quarentena. Desafios - Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins*, [s.l.], v. 7, n. 3, p. 75-80, 22 abr. 2020. Universidade Federal do Tocantins. <http://dx.doi.org/10.20873/uftsuple2020-8816>. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/8816>. Acesso em: 28 abr. 2020.