
Saúde Mental na Perspectiva do Enfrentamento à COVID-19: Manejo das Consequências Relacionadas ao Isolamento Social

Eliane Gusmão Ribeiro

Universidade Autónoma de Lisboa – UAL

Erica Lara Souza

Joquebede de Oliveira Nogueira

Rosemeire Eler

Faculdade de Rolim de Moura – FAROL

Resumo: Atualmente, o mundo encontra-se em um cenário atípico, em decorrência da luta no combate à COVID-19. O respectivo estudo propõe uma prévia compreensão da COVID-19, doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, bem como, pontua alguns aspectos em relação a saúde mental no processo de enfrentamento da doença e as consequências psíquicas em relação aos fatores relacionados a pandemia global, pontuando algumas demandas psíquicas como ansiedade, medo, solidão e depressão, apresenta ainda, algumas sugestões de estratégias e técnicas de enfrentamento na vertente da psicologia para lidar com os agravantes do distanciamento e/o isolamento social, no intuito de promover ações preventivas nas questões relacionadas à saúde mental.

Palavras-Chave: COVID-19. Isolamento Social. Saúde Mental.

Mental Health from the Perspective of Coping with COVID -19: Handling Consequences Related to Social Isolation

Abstract: Currently, the world is in an atypical scenario, due to the struggle to combat COVID-19. The respective study proposes a previous understanding of COVID-19, a disease caused by the SARS-CoV-2 coronavirus, as well as points out some aspects in relation to mental health in the process of coping with the disease and the psychological consequences in relation to factors related to the pandemic global, punctuating some psychological demands such as anxiety, fear, loneliness and depression, it also presents some suggestions for coping strategies and techniques in the field of psychology to deal with the aggravating factors of distance and /social isolation, in order to promote preventive actions in issues related to mental health.

Keywords: COVID-19. Social Isolation. Mental Health.

Introdução

A Organização Mundial da Saúde - OMS (2020) declarou, em 30 de janeiro de 2020, que o surto da doença causada pelo novo coronavírus - COVID-19, constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional, considerado até o momento o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional. Em decorrência ao rápido alastramento pelos diversos países do mundo, inúmeras pesquisas vêm sendo desenvolvidas na corrida pela cura, assim, diversos laboratórios pelo mundo trabalham exaustivamente na elaboração de vacinas capazes de prevenir e/ou tratar a doença.

No Brasil o cenário da doença dispara colocando o país no 2º lugar no *Ranking* dos países com mais casos da doença, com 1.839.850 casos, com 71.469 óbitos de acordo com os dados do Painel Interativo do Sistema único de Saúde - SUS (2020), até o dia 11 de julho de 2020. No intuito de contribuir com a comunidade científica, esse estudo propõe um olhar voltado para a saúde mental, frente a inexistência de uma vacina para combater a doença, cabe então aos pesquisadores proporem medidas de prevenção ou manejo dessa situação que assola o mundo.

A proposta deste estudo, volta-se para o campo da psicologia, na perspectiva de produzir materiais informativos voltados a saúde mental da população neste momento tão delicado do enfrentamento à COVID-19. Falar de saúde mental em períodos de pandemia é crucial, vez que, frente as medidas preventivas propostas pelas instituições de saúde, uma das mais impactantes é o afastamento e/ou isolamento social, um fator que tem levado as pessoas a desenvolverem diversos transtornos emocionais como: estresse, ansiedade, pânico entre outros.

Desta forma, os contributos deste artigo consistem em prover um conjunto de informações sobre o impacto da COVID-19 no Brasil e no mundo, bem como, apresentar algumas estratégias e técnicas psicológicas para o manejo e enfrentamento das situações que podem impactar a saúde mental durante esse período de isolamento em consequências à pandemia mundial. Deste modo, espera-se que os conteúdos aqui exposto possam subsidiar os organizadores e formuladores de políticas públicas, assim como, a sociedade em geral no enfrentamento das consequências psicológicas advindas de fatores relacionados à COVID-19.

Portanto, o estudo organizou-se da seguinte forma: uma prévia compreensão da doença COVID-19, pontuação de alguns aspectos em relação a saúde mental no enfrentamento das consequências

psíquicas em relação aos fatores do distanciamento e/ou isolamento social, bem como sugestões de algumas estratégias e técnicas na vertente da psicologia para lidar com os agravantes do distanciamento e/ou isolamento social.

Metodologia

A proposta deste artigo foi uma revisão bibliográfica sistemática feita com base em livros, revistas científicas *online* na área da psicologia e em algumas bases de dados como *Google* acadêmico, *SciELO*, Repositórios de Universidades Brasileiras, *sites* informativos de dados nacionais e mundiais como: OMS - Organização Mundial de Saúde, OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde e MS - Ministério da Saúde, para coleta de dados referente à COVID-19. O estudo abrange os resultados de pesquisas mais recentes em relação ao tema com dados e números até o presente momento da publicação deste artigo. Os livros, artigos e outros materiais utilizados foram para embasar a construção teórica do tema abordado. Assim, espera-se, com este conteúdo contribuir para a melhor compreensão e manejo das questões apresentadas nesta pesquisa, servindo de suporte informativo para instituições de interesse e/ou para a população em geral.

Enquadramento Teórico

Coronavírus (COVID-19): Sobre a Doença

De acordo com o Ministério da Saúde do Brasil (MS, 2020), a COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, é uma família de vírus que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31 de dezembro de 2019 após casos registrados em Wuhan, na China. Os primeiros casos humanos infectados pelo vírus foram isolados pela primeira vez em 1937. Existem outros tipos mais comuns do vírus que infectam humanos ao longo da vida, principalmente as crianças que são mais propensas a se infectarem, como o alpha coronavírus, 229E e NL63 e beta coronavírus OC43, HKU1. Porém, foi somente em 1965 que o vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência do perfil na microscopia, parecendo uma coroa.

De acordo com a OMS (2020), a maioria dos pacientes com a COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses casos aproximadamente 5% podem necessitar de suporte

para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).

A OMS (2020) declarou, em 30 de janeiro de 2020, que o surto da doença causada pelo novo coronavírus - COVID-19 constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional – o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional. Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia. Foram confirmados no mundo 13.616.593 casos de COVID-19 (237.743 novos em relação ao dia anterior) e 585.727 mortes (5.682 novas em relação ao dia anterior) até 17 de julho de 2020. Na Região das Américas, 3.378.764 pessoas que foram infectadas pelo novo coronavírus se recuperaram, conforme dados de 16 de julho de 2020.

A OMS (2020) pontua ainda sobre as medidas de proteção importantes como: lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou álcool em gel e cobrir a boca com o antebraço quando tossir ou espirrar (ou utilize um lenço descartável e, após tossir/espirrar, jogue-o no lixo e lave as mãos e também uso de máscaras de proteção e manter o distanciamento social). Se uma pessoa tiver sintomas menores, como tosse leve ou febre leve, geralmente não há necessidade de procurar atendimento médico. O ideal é ficar em casa, fazer isolamento (conforme as orientações das autoridades nacionais de saúde) e monitorar os sintomas e procurar atendimento médico imediato se tiver dificuldades de respirar ou dor/pressão no peito. Até o momento, ainda não há vacina nem medicamento antiviral específico para prevenir ou tratar a COVID-19. A maioria dos pacientes se recupera graças aos cuidados de suporte. Atualmente, estão sendo investigadas possíveis vacinas e alguns tratamentos medicamentosos específicos, com testes através de ensaios clínicos para prevenir e tratar a COVID-19. Enquanto, o panorama mundial permanecer assim, é importante se pensar em desenvolver projetos ou pesquisas também voltadas aos impactos na saúde mental.

Saúde Mental na Perspectiva do Enfrentamento à COVID-19

De acordo com a OMS (2020), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. Mas, o que pode então, influenciar a sua saúde mental? Para além dos fatores subjetivos, pontua-se os fatores socioculturais, ou seja, expectativas da sociedade e do meio cultural, influências da família, de amigos, modelos de papéis

sociais, fatores psicológicos - processos cognitivos como o nível de resiliência a fatores estressores, fatores biológicos - genética, metabolismo e/ou fatores externos que influenciam o organismo, entre outros. Neste sentido, a saúde mental não é apenas a ausência de doença mental, e sim, saúde mental positiva envolve um sentido de bem-estar psicológico que anda de mãos dadas com uma percepção saudável de si mesmo e de suas relações sociais (Keyes & Shapiro, 2004; Ryff & Singer, 1998).

Moreno (1992, 1993) compreende o homem como ser essencialmente social, considera que é justamente nas interações sociais que as relações entre os indivíduos se tornam saudáveis ou patológicas. Desta forma, se Moreno concebe o homem como ser social e em constante relação, logo, sua concepção de saúde também está relacionada aos fatores das interações sociais.

O homem é um ser totalmente sociável e sua interação com o outro é fundamental para formação individual, pois, o indivíduo se constrói enquanto ser a partir das interações sociais (Mello & Teixeira, 2012). Segundo os autores, o ser humano necessita relacionar-se com os outros, pois é a partir da interação que ele se desenvolve, aprende, ensina, cria vínculos, incrementa-se e constrói novos conceitos. Mas, essa socialização mudou no início do ano de 2020, quando fomos surpreendidos com o coronavírus - COVID-19, colocando o mundo em quarentena, ou seja, um isolamento social necessário para conter a pandemia, fator esse, que retirou muitas pessoas do “modo automático” ou da dita “zona de conforto”, com isso, a população passou a viver momentos de apreensões, pânico e ansiedade, isso a nível mundial.

Neste sentido, de acordo com a OMS e o Ministério de Saúde (2020), ficar em casa seria a solução pra nos proteger do contágio ou de contagiar, e nesse período, surgem então, as angústias, ansiedades, preocupações, temor, pânico, conseqüentemente as mudanças na qualidade do sono, que já não é mais reparador como antes, o cansaço, o tédio e os conflitos que as famílias precisam enfrentar, as incertezas sobre o dia de amanhã, todos esses fatores são sem dúvidas redutores da qualidade de vida e bem-estar, colocando em causa a saúde física mental das pessoas.

Devido à COVID-19, as questões relacionadas à saúde mental vem sendo colocada em pauta, as

consequências relacionadas ao isolamento social ou distanciamento social, o enfrentamento da doença ou as situações caóticas relacionadas ao luto da perda de familiares e/ou amigos, esses enfrentamentos são fatores desencadeadores de alguns problemas relacionados à saúde mental atualmente, tais como: estresse, ansiedade, pânico juntamente com alguns sentimentos de solidão e medo, que podem desenvolver quadros de depressão. Dentro da perspectiva pontuada pelo autor do parágrafo acima, para manter o equilíbrio emocional é importante mencionar a importância de alguns manejos psicoterapêuticos que conta com várias técnicas, ferramentas ou exercícios para desenvolver uma boa saúde mental nestes períodos de pandemia global. Dentro destes manejos, podemos pontuar algumas questões como ser resiliente frente aos desafios, não isolar-se totalmente, é importante manter o contato com familiares e/ou amigos, neste momento por meio dos vários recursos tecnológicos, organizar a rotina, criar hábitos saudáveis em casa como exercícios físicos e boa alimentação, buscar por atividades mais restrita ao lar como (leituras, músicas, filmes, séries, jogos de raciocínio e memória, etc.) e, sempre perante sinais ou sintomas de perturbação emocional é sugestível ligar para as várias redes de apoio à saúde tanto física como emocional disponíveis.

Em um sentido de prevenção à saúde emocional, a Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS (2020), faz algumas ressalvas para manter o equilíbrio emocional frente às situações de pandemia global, tais como: evitar ler ou ouvir os excessos de notícias alarmantes que causam ansiedades ou angústia, apoiar e ajudar o outro a lidar com o estresse, manter o distanciamento e uma boa higiene, organizar a nova rotina de vida dentro de casa, auxiliar e proteger os que são do grupo de risco, entre outras atividades já mencionadas acima.

Medo e a Solidão

Medo é um assunto bastante recorrente nos consultórios de psicologia, acomete todas as faixas etárias. O medo funciona como um alarme para anunciar situações de perigo, muito comum e susceptível a qualquer pessoa, porém, quando excede o limiar de normalidade torna-se algo muito intenso, que pode paralisar ou aprisionar mentalmente as pessoas, agravando para possíveis psicopatologias.

Existem várias áreas que estudam e pesquisam o medo, geralmente parte delas ligadas alguma área da psicologia, neuropsicologia e psiquiatria entre outras. Portanto, quando o medo se torna insuportável, refere-se então, ao medo patológico, que aparece em formas de fobia, ou seja, um medo exagerado e incontrolável por algo ou situação específica, logo, se não for tratado, pode agravar-se para quadros de transtornos de pânico. As fobias são medos irracionais e, geralmente o indivíduo é tendencioso a evitar ou fugir das situações ou eventos fóbicos (Morelli, 2009). Nesses períodos de pandemia global, o comportamento social mudou, as pessoas foram submetidas ao isolamento como medida de prevenção e/ou evitar o contágio, com isso, foram surgindo várias queixas de fatores emocionais relacionado à falta do contato social e, neste sentido, o isolamento é um fator negativo na reestruturação psíquica do indivíduo, desencadeando aí alguns transtornos psíquicos.

Atualmente, o cenário relacionado aos fatores de gravidade da doença COVID-19 é no geral alarmantes, fato isso, é o crescente número de noticiários em televisões, rádios e jornais relacionado as consequências da doença que se espalhou pelo mundo abruptamente. Acompanhado esses fatores, seguem os vários questionamentos ainda não respondidos de uma população que sofre com o medo do contágio, medo de perder entes queridos, medo do isolamento, medo da solidão, medo da morte, enfim, as angústias relacionadas à pandemia são experienciadas em massa, colocando inúmeras pessoas susceptíveis ao medo e conseqüentemente desenvolvem os transtornos psíquicos como fobias, pânico, ansiedade, depressão, dentre outros. Dentro desta perspectiva, o autor Fernando Dias (2011), pontua em seu artigo: O medo enquanto emoção social, onde faz considerações sobre as fobias sociais, o autor pontua que o medo é uma emoção ligada ao comportamento social, vez que, o desenvolvimento do indivíduo bem como, suas emoções dependem da interação com o outro. Considerando as questões atuais relacionada as formas de organizações sociais no sentido de elaboração de medidas de prevenção da COVID-19, vale ressaltar que as angústias, medos e incertezas nas buscas por melhorias deste cenário, são fatores embutidos no comportamento e pensamento social, desta forma, as relações sociais sofrem neste momento, um impacto danoso para a saúde mental da população. Ainda assim, o isolamento que de certa forma, seria uma forma de prevenção vêm desencadeando uma série de sentimentos de solidão, angústias, tristezas, depressão, entre outros fatores psíquicos, atingindo toda população.

Dentro da perspectiva das ciências humanas, o autor Almeida (2014), refere que a solidão remete as experiências relacionadas ao isolamento, o afastamento social fomenta às construções de ilhas psíquicas e emocionais. Na busca por proteção à vida, neste momento caótico vivido frente ao enfrentamento à COVID-19, as pessoas ilharam em suas casas, e para fugirem da inércia da fase, aumentou-se a busca por atividades de lazer e/ou entretenimento para “ocupar a mente”, negando-se a navegar no profundo de suas mentes, na tentativa de fugir da solidão ou solitude, pois, uma vez condicionados ao ritmo acelerado e estressante da corrida do capitalismo, as pessoas foram obrigadas a diminuir seus ritmos abruptamente. Com isso, abriu-se então, campo para as novas tecnologias, logo, toda a interatividade passa então, a ser feita na modalidade virtual, substituindo assim, a interação social física. Evidente, que todo excesso traz alguns prejuízos, assim, a longa permanência nas diversas tecnologias vem aumentando significativamente a dependência tecnológica. E o isolamento/afastamento social potencializa ainda mais a utilização dos meios tecnológicos, certamente um agravante de vários fatores psicológicos.

Isolamento Versus Vício Digital

Outros fatores agravantes neste período de pandemia os autores Silva e Silva (2017) pontuam que a tecnologia sempre inferiu tanto no comportamento quanto na maneira de pensar do homem, desde a introdução dos rádios e dos televisores nos lares, o que contribuiu para diversas mudanças de hábito. Nos últimos anos, com o aumento das tecnologias essas alterações vêm se tornando cada vez mais visíveis. Dentro desta perspectiva, com o isolamento social em decorrência à pandemia da COVID-19, claramente observa-se um aumento no manuseio e/ou uso dos mais variados veículos de comunicações tecnológicas de acesso à *internet*, no intuito de não perder e/ou manter os vínculos sociais. Com isso, muitos indivíduos das várias faixas etárias de idades, estão rendendo-se ao chamado “vício digital”, pois, tornou-se uma ferramenta essencial de suporte ao isolamento, com o objetivo de levar informações, facilitar as compras, consultas com especialistas e levar comunicação segura em tempo real, entre várias outras utilidades e é uma forma também segura de evitar o contágio da COVID-19. Tal situação atualmente, levanta um olhar atento de vários profissionais em saúde mental para os possíveis danos do uso excessivo destas tecnologias e, a proposta é fomentar debates

discussão do assunto em um sentido de alerta aos possíveis danos à saúde mental.

Silveira e Bazzo (2009) complementam que, a tecnologia tem-se multiplicado e transformado qualitativamente o poder de produzir e destruir, de curar e depredar, de ampliar a cultura dos seres humanos e de gerar riscos para a vida, ou seja, oferece recursos positivos, porém acompanha alguns prejuízos. Desta forma, é importante salientar, inclusive com as ocorrências dessas novas mudanças sociais em decorrência ao uso excessivo das tecnologias no período de isolamento social e consequentemente também no pós-pandemia, surgenos então a indagação de como será essa nova adaptação? De acordo com alguns estudos realizados em vertentes similares, pontuam que o uso descontrolado dos recursos tecnológicos de acesso à *internet* pode ocorrer mudanças significativas tanto no meio social quanto nas questões psíquicas dos indivíduos.

Deste modo, vale pontuar que o problema do o uso excessivo destas tecnologias pode desenvolver ou provocar danos psíquicos e/ou comportamentais significativos na vida dos indivíduos, inclusive para crianças, adolescentes, pois, são os mais vulneráveis no processamento do excesso de informações, com conteúdo muitas vezes impactante e não recomendado. Dentro desta reflexão a autora Jacqueline Moreira (2010), pontua que, o acesso excessivo as mídias virtuais podem acarretar prejuízos no desenvolvimento psicológicos, gerando consequências, ou seja, uma co-dependência tornando as pessoas prisioneiras na solidão por trás de uma tela ou em um mundo de fantasias e falsas realidades, tornando-se difícil o processo de autorreflexão, já que, o importante é conectar-se no *ciberespaço*, desenvolvendo assim, um ‘Eu’ que se encontra preso ao mundo virtual nas tela dos computadores, celulares, *smartphones*, *tablets* entre outros.

Em suma, a comunicação virtual desenvolvida para o uso informativo ou de entretenimento, acabou por acarretar certos prejuízos aos usuários, deixando as pessoas monofóbicas e à deriva do *marketing* digital, desta forma, os problemas relacionados ao descontrole do uso das ferramentas *online* vem causando vários danos à saúde das pessoas, desenvolvendo comorbidades tais como: obesidade, problemas psicológicos como aumento da ansiedade e/ou depressão, ocasionados pelo uso excessivo dos meios tecnológicos (Moreira, 2010).

No entanto, é importante pontuar as iniciativas do uso consciente de conteúdos saudáveis, somente assim, será possível romper o “vício digital”, de forma que, esses recursos deixarão de ser um

problema e voltará a ser um veículo seguro e essencial e de fácil acesso para promoção de notícias, entretenimento familiar, comunicação entre outros fins. Portanto, é extremamente aconselhável o monitoramento de crianças e adolescentes, principalmente nos períodos de insegurança frente ao distanciamento ou isolamento social relacionado à COVID-19, em que a nível mundial as pessoas encontram-se vulneráveis. Silveira e Bazzo (2009) revelam que, é tarefa fundamental dos profissionais da psicologia compreenderem as influências das mídias virtuais na formação e na transformação da subjetividade, em particular nas relações interpessoais presenciais ou por meios digitais, visto, o objeto de estudo da psicologia estar relacionado ao que envolve as questões da mente e do comportamento humano em diferentes contextos.

Ansiedade

Tanto a ansiedade como depressão, são consideradas como as doenças do século, isso, por estarem no topo das estatísticas das doenças que mais afetam a população, tanto a nível nacional quanto mundial e, observa-se que nesses tempos de pandemia, ambas estão agravando cada vez mais. Segundo os autores Batista e Oliveira (2005), ansiedade refere-se a uma inquietação que se traduz em manifestações de ordem fisiológica como agitação, hiperatividade e movimentos precipitados; e manifestações cognitivas que surge atenção e vigilância redobrada e determinados aspectos do meio, pensamentos e possíveis desgraças.

A ansiedade é um sentimento comum a qualquer ser humano, mas, dependendo do limiar de intensidade em que é sentida pode desenvolver um transtorno de ansiedade. As preocupações excessivas com as circunstâncias diárias da rotina de vida em tempos de pandemia são gatilhos para potencializar a ansiedade (Moura, *et al.*, 2018). Atualmente, a procura por atendimentos psicológicos *online* tem aumentado significativamente, pois, as pessoas não estão sabendo lidar com essa nova situação, a preocupação, o medo e a insegurança do que pode acontecer posteriormente podem ser gatilhos para que a ansiedade ultrapasse seu limiar de normalidade. Não esquecendo que, uma simples desconfiança dos sintomas relacionado ao novo coronavírus pode gerar uma coleta de amostra, e a espera pelo resultado do teste da COVID-19, aumentando ainda mais, as probabilidades de desenvolver sintomas mais agravantes de ansiedades. Assim como, ficar isolado da família pelo medo de contágio por ambas as partes ou o modo com que as pessoas se afastam, podem causar danos psíquicos no indivíduo. Vale ressaltar

que, o Brasil é conhecido por ser um povo acolhedor e caloroso, e com a consequência do isolamento/distanciamento social, vem se agravando ainda mais as questões de saúde mental.

Ainda dentro do contexto acima, têm-se deparado com indivíduos altamente preocupados com questões financeiras, com a saúde, o medo de adoecer ou de morrer, preocupados com o trabalho, em conseguir ou perder o emprego. Diversas situações vêm assolando a população a nível mundial, sejam elas grandes ou pequenas tem gerado níveis altos de ansiedade na sociedade. Portanto, a OMS (2020), afim de minimizar os prejuízos, adverti sobre a divulgação de informações de fontes fidedignas e atualizadas, evitando assim as *fake news*. Recomenda-se que a busca por informações a respeito da COVID-19, seja feita no máximo uma ou duas vezes por dia, para evitar o “bombardeio desnecessário”, isso ajuda a diminuir o medo e controlar a ansiedade. Vale ressaltar ainda, a importância de aprimorar a rotina, que é outra estratégia indicada pela OMS, que nesse momento as rotinas e tarefas sejam adaptadas de acordo com o cenário, criando atividades para serem desenvolvidas dentro da residência e as saídas somente quando estritamente necessário, a importância dessas mudanças nas rotinas está relacionada no sentido também de prevenir possíveis transtornos emocionais desencadeados pelo isolamento (Lima, *et al.*, 2020).

Depressão

Com o período de pandemia todos estão passando uma nova fase, uma nova rotina, e também estão sendo bombardeados por informações que tem levado ao desequilíbrio emocional, muitos não estão sabendo lidar com o isolamento social, conseqüentemente tem ocasionado problemas na saúde entre alguns está a depressão. O transtorno depressivo é um transtorno em que a pessoa apresenta sentimento de tristeza ou humor deprimido, perda de interesse ou prazer em atividades antes apreciadas; alterações no apetite, perda de peso ou ganho não relacionado à dieta; problemas para dormir ou dormir em excesso; perda de energia ou aumento da fadiga; baixa autoestima e presença de sentimento de culpa, podendo chegar a casos mais graves a pensamentos de morte ou suicídio (DSM-V, 2014).

O mundo está passando por uma pandemia de um vírus que não se pode ver e o único meio para se proteger é o isolamento social e como muitos não estão sabendo lidar com a situação acaba-se gerando pensamentos negativos, de que nada vai melhorar, de que não vai suportar, nada disso vai passar. Beck (2011), propôs o modelo cognitivo para a depressão

onde a tríade cognitiva consiste na visão negativa de si mesmo, na qual a pessoa tende a ver-se como inadequada ou inapta e na visão negativa do futuro, o que parece estar cognitivamente vinculado ao grau de desesperança (Beck & Alford, 2011). Quando tais pensamentos se associam à ideação suicida, a desesperança torna-se mais intensos, e a morte pode ser compreendida pelos pacientes depressivos como alívio para a dor ou sofrimento psicológico ou como saída diante da percepção de uma situação como impossível de ser suportada (Powell, *et al.*, 2008).

Sentimentos como medo, ansiedade e tristeza são compreendidos como normais em momentos de pandemia, deve-se atentar ao limiar desta normalidade, e quando exceder é importante a procura de auxílio para manter o equilíbrio da saúde mental. Com o intuito de minimizar esses sentimentos, é relevante que meios de comunicação enunciem notícias positivas sobre o enfrentamento da pandemia e que programas de lazer, *lives* e eventos religiosos entre outras atividades *online* sejam identificados, por ressaltarem as emoções, gerando um estado de coesão em grupo mesmo no distanciamento social (Lima, *et al.*, 2020).

É interessante ressaltar, o exercício da gratidão em constância, embora, isso pareça ser difícil quando o indivíduo vivencia uma experiência difícil. Assim, é sugestível a prática de exercícios simples como pensar e/ou escrever sobre algo pelo qual é grato já, emana sensação geral de bem-estar, pois, a prática diária de pensamentos e comportamentos positivos condiciona o indivíduo a observar e perceber melhor o mundo a sua volta, bem como, compreender melhor seus sentimentos internos de satisfação. Portanto, é muito útil revisar sempre esse exercício quando tudo parecer que não está indo bem, em um sentido de reforço positivo de superação. Muitas vezes, o ser humano tende-se a focar ou pensar em pontos negativos de determinada situação, focando muito sobre quão mal estão as coisas e perdem de vista os bons momentos vividos em situações positivas e quando as coisas não estiverem indo bem, é importante ter sempre em mente coisas positivas referentes à superação e otimismo, pois, segundo Zanon *et al.*, (2020), uma pessoa com alto nível de bem-estar subjetivo (ou feliz) é aquela que apresenta altos níveis de satisfação com a vida, alta frequência de afetos positivos e baixa frequência de afetos negativos, ou seja, maior capacidade para desenvolver a resiliência.

Estratégias e Técnicas para Lidar com o Isolamento

Atualmente, o cenário mundial vem sendo afetado por uma turbulência de notícias avassaladoras com

conteúdo oscilantes em relação a pandemia global referente à COVID-19, o medo dos acontecimentos futuros e as indecisões de como fazer ou como agir, junto a um episódio de distanciamento ou isolamento social, surgem inúmeros questionamentos geradores de estresse e ansiedade que contribuem significativamente para o desequilíbrio emocional, por vezes, causando outros transtornos psicológicos mais graves. E no sentido de prevenção ou tratamento, faz-se necessário acompanhamento de profissionais em psicologia ou psiquiatria, pois, valem-se tanto do tratamento medicamentoso prescrito pelo psiquiatra e/ou manejo psicoterapêutico com ferramentas e técnicas seguras para uma melhor eficácia do diagnóstico ou prognóstico.

A COVID-19 vem afetando a população em vários campos, na saúde, economia no mercado de trabalho, nas organizações políticas entre outras e nesse sentido, várias áreas de estudos vêm promovendo medidas para desenvolver maior controle frente a tal situação. Para isso, os profissionais psicólogos oferecem seus serviços nas mais variadas formas de atuação, dentro do campo de apoio psicológico utilizam de ferramentas, estratégias e técnicas no processo psicoterapêutico com o indivíduo acometido de alguma desordem emocional, e é nesse sentido, que a Terapia Cognitivo-Comportamental - TCC se apresenta, como uma abordagem psicoterapêutica cabível no manejo de tais situações. Deste modo, segundo Mululo, *et al.*, (2009), a TCC é uma abordagem que possui duração limitada no tempo, visa amenizar o sofrimento psíquico do indivíduo.

As técnicas da TCC, propõe intervenções para mudanças tanto dos pensamentos quanto dos comportamentos, auxiliando o indivíduo na superação ou manejo dos transtornos emocionais ocorrentes. Segundo Powell *et al.*, (2008), a TCC tem apresentado bons resultados psicoterapêuticos notado em muitos estudos, pois, promove resposta mais duradouras em comparação com o tratamento farmacológico e pode proporcionar um efeito substancialmente protetor quanto às recorrências.

Para as autoras Ribeiro e Gomes (2018), as técnicas são entendidas como uma série de procedimentos e/ou ferramentas que auxiliam na investigação, que por vez, ajudará a descrever e avaliar os fatos e posteriormente estabelecer a conclusão na tomada de decisões. Nesse parâmetro, podemos dizer que o psicoterapeuta está preparado e capacitado para apresentar ferramentas e técnicas direcionadas a cada situação e inclusive nestes momentos de isolamento. Segundo Silva (2016), a TCC trabalha métodos que envolvem controle de respiração, relaxamento, exposição às situações que

lhes trazem temores e reestruturação cognitiva que é a mudança na maneira de pensar, envolve a busca de pensamentos alternativos, mais realistas, que devem substituir os pensamentos negativos toda vez que o paciente/cliente se defrontar com a situação ansiogênica, essas são algumas das técnicas que podem auxiliar no manejo emocional em períodos de pandemia.

Para o cenário atual a TCC apresenta várias técnicas úteis no manejo da situação de pânico social, assim, de acordo com os autores Powell, *et al.*, (2008), são técnicas utilizadas para ajudar as pessoas a desenvolverem um raciocínio autônomo para questionar as evidências e criar pensamentos e avaliações alternativas, desenvolvendo pensamentos e comportamentos mais adaptativos. Esta confrontação das evidências dos pensamentos pode ajudar as pessoas a despotencializar os sentimentos de medo, angústias, tristeza, solidão ou desmotivação, fazendo esse processo de introspecção da realidade com mais clareza, assim, o indivíduo desenvolve melhores habilidades para o enfrentamento da situação.

Conhecer as emoções e aprender a regulação emocional são fatores fundamentais para ultrapassar esse momento de tensão atual. Deste modo, dentre as várias técnicas e manejos da TCC utilizados no processo de psicoeducação, referimos algumas de acordo com a autora Oliveira (2020, p. 5-8):

Regulação emocional: é a capacidade de o indivíduo identificar e compreender as próprias emoções, ou seja, é a habilidade de regular por meio de treinos cognitivos e comportamentais os componentes da resposta emocional;

Reestruturação cognitiva: é uma ferramenta utilizada para identificar pensamentos não-adaptativos, modelando ou aprendendo comportamentos que possibilitem ao indivíduo escolhas mais assertivas;

Parada de pensamentos e descatastrofização: a parada de pensamento tem como objetivo interromper os pensamentos negativos, seguidamente substituindo por pensamentos mais adaptativos ou positivos. Já, os pensamentos catastróficos são geralmente as previsões negativas que o sujeito faz sobre determinada situação, aumentando assim as angústias e ou ansiedade. O manejo psicoterapêutico auxilia na identificação desses pensamentos e trabalha para a modificação dos mesmos, por outros pensamentos mais adaptativos ou assertivos;

A autora acima ainda coloca a importância de manter certos cuidados para garantir nesses tempos de isolamento uma boa saúde mental. Assim é válido ter cuidado com o excesso de informações de mídias sociais, TV, rádio entre outros, ainda, é importante

estabelecer rotina de atividades, pois, é uma boa estratégia de organização que auxilia na promoção do bem-estar psicológico. A prática de meditação e/ou técnicas de respiração também auxiliam no dia a dia para manter o equilíbrio das emoções. Acima de tudo, é sempre importante reconhecer o momento de pedir ajuda, quando não estiver conseguindo lidar com as angústias ou outras emoções, quer seja para um amigo, familiar ou profissional, alguns canais de escuta psicológicas disponíveis ou atendimentos de diversas plataformas *online* entre outras (Oliveira, 2020).

De Andrade Moretti, de Lourdes Guedes-Neta & Batista (2020) reforçam a importância do comprometimento pessoal com o bem-estar, é preciso ser seletivo e sábio nas escolhas dos conteúdos absorvidos pelos diversos meios, mídias, jornais, noticiários, redes sociais etc. Desta forma, os autores sugerem a importância de estar conectado consigo mesmo, de conhecer e compreender suas emoções e através do autoconhecimento construir boas habilidades emocionais, assim, quando frente a um evento estressor desenvolverá um manejo mais assertivo das emoções.

Para além das colocações acima a OMS recomenda a prática de exercício físico diário para manter a mobilidade e reduzir as ansiedades e tédios que o isolamento/afastamento podem causar. É importante também focar em outras atividades, como uma boa comunicação, uma boa leitura, ouvir música que não induza a danos psicológicos como ansiedade, dançar, pintar, dentro outras inúmeras criatividades que se possa ter para aprimorar a rotina. É importante também ter empatia e solidariedade para com o outro, de forma virtual ou até mesmo na vizinhança, oferecendo ajuda ou algum suporte, atitudes que podem minimizar os sofrimentos psicológicos.

Considerações Finais

Diante do cenário mundial da maior crise viral nos últimos tempos, é notável uma mudança drástica no comportamento e pensamento social, em decorrência as medidas preventivas do novo coronavírus COVID-19, o isolamento/distanciamento social vem provocando uma onda de angústias emocionais nas pessoas nos diversos cantos do mundo. É evidente o empenho da comunidade científica na corrida de evidências para uma cura, porém, enquanto não surge medidas de prevenção efetiva contra a doença, vale ressaltar, a importância de discutir acerca de outros fatores que necessitam de um olhar e intervenções dos profissionais da psicologia, que é a saúde mental da população neste momento de pandemia.

Dentro desta perspectiva, este artigo propõe a exposição de alguns fatores psicológicos que vem afetando a população neste período, bem como, apresentar algumas técnicas e estratégias úteis dentro da vertente da psicologia cognitiva comportamental para lidar com as consequências do isolamento/afastamento social. Espera-se, com esta produção contribuir para o esclarecimento da importância dos cuidados em relação à saúde mental neste período, assim como, disponibilizar material que irá servir de suporte para profissionais da área da psicologia na prestação dos serviços à comunidade em geral e para os demais órgãos ou instituições de interesse.

As técnicas aqui apresentadas são colocadas no sentido de estratégias e manejo de algumas situações relacionadas ao isolamento/distanciamento social, que podem ser adaptadas e ajustadas de acordo com a realidade e ambiente de cada um, porém, não substituem a intervenção dos profissionais de saúde mental capacitados. Em caso de maiores dificuldades em relação ao manejo das situações emocionais, psicológicas não hesitem em procurar um profissional capacitado para cada área específica. No mais, espera-se que este material contribua de forma significativa para a comunidade científica.

Referências

- APA - Associação Psiquiátrica Americana (2014). *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM- V*, Porto Alegre: ArtMed.
- Batista, M. A., & Oliveira, S. M. D. S. S. (2005). Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. *Psic: Revista da Vetor Editora*, 6(2), 43-50.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2016). *Depressão: causas e tratamento*. Artmed Editora.
- Brasil. Ministério da Saúde - MS. (2020). *Coronavírus (COVID-19)*. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>.
- De Almeida, B. V. (2014). Solidão e Medo na Ficção e em Tecnologias Contemporâneas. *Revista Dispositiva*, 6(9), Faculdade de Comunicação e Artes da PUC Minas - MG.
- De Andrade Moretti, S., de Lourdes Guedes-Neta, M., & Batista, E. C. (2020). Nossas Vidas em Meio à Pandemia da COVID-19: Incertezas e Medos Sociais. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESEC*, 5(1), 32-41.
- Dias, F. N. Medo enquanto emoção social: contributos para uma sociologia das emoções. In: *Fórum Sociológico*. 2011.
- Lima, S. O. *et al.* (2020). Impactos no comportamento e na saúde mental de grupos vulneráveis em época de enfrentamento da infecção COVID-19: revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, (46), e4006-e4006.
- Mello E. F. F; Teixeira, A. C. A interação social descrita por Vigotsky e sua possível ligação com a aprendizagem colaborativa através das Tecnologias de Rede. *IX ANPED, Seminário de Pesquisa em educação da região Sul*, 2012.
- Moreira, J. D. O. (2010). Mídia e Psicologia: considerações sobre a influência da internet na subjetividade. *Psicologia para América Latina*, (20), 0-0.
- Morelli, P. N. T. *et al.* (2009). *O temor secreto dos perigos da alma: uma revisão bibliográfica sobre o conceito do medo na psicologia analítica*. Dissertação de Mestrado PUC-SP, 2009.
- Moreno, J. L. (1992). *Quem sobreviverá?* Fundamentos da sociometria, psicoterapia de grupo e sociodrama. 1. ed. brasileira. Goiânia: Dimensão Editora.
- Moreno, J. L. (1993). *Psicoterapia de grupo e psicodrama: introdução a teoria e a prática*. Psy.

Moura, A. *et al.* (2018). Fatores associados à ansiedade entre profissionais da atenção básica. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (19), 17-26.

MS - Ministério da Saúde. (2020). *Secretaria de Atenção Primária à Saúde: Protocolo de Manejo Clínico do COVID-19 na Atenção Primária à Saúde*. (Versão 5). Brasília – DF, março 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/index.php>. Acesso em: 19 jul. 2020.

Mululo, S. C. C., Menezes, G. B. D., & Fontenelle, L. (2009). Terapias cognitivo-comportamentais, terapias cognitivas e técnicas comportamentais para o transtorno de ansiedade social. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 36(6), 221-228.

Oliveira, M. L. M. C. *et al.* (2020). Lêvitude emocional e as estratégias da Teoria Cognitivo-Comportamental para o enfrentamento do COVID-19. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC*, 5(1), 3-11.

OMS - Organização Mundial de Saúde e OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde. (2020) *Folha informativa COVID-19 - 2020*. (Doença causada pelo novo coronavírus).

Powell, V. B. *et al.* (2008). Terapia cognitivo-comportamental da depressão. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 30, s73-s80.

Ribeiro, E. G., & Gomes, A. M. (2020). Estudo de Caso Clínico: Avaliação Clínica Psicológica Infantil com Enfoque na Terapia Cognitivo-Comportamental-TCC. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC*, 3(2), 27-39.

Silva, T. O. (2016). *Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais*. 2016. Repositório Institucional da UFPB - Campus I - Centro de Educação CE - Trabalhos de Conclusão de Curso de Graduação - TCC em Psicopedagogia.

Silveira, R. M. C. F., & Bazzo, W. (2009). Ciência, tecnologia e suas relações sociais: a percepção de geradores de tecnologia e suas implicações na educação tecnológica. *Ciência & Educação (Bauru)*, 15(3), 681-694.

SUS - Sistema de Saúde. (2020). *Coronavírus Brasil: painel informativo*. Disponível em: covid.saude.gov.br.

Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R., & Rocha, K. N. D. (2020). COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37.

Eliane Gusmão Ribeiro

Mestranda em Psicologia Clínica e do Aconselhamento pela UAL - Universidade Autônoma de Lisboa - Portugal, Bacharel em Psicologia e Pós-Graduada em Metodologia e Didática do Ensino Superior pela FAROL - Faculdade de Rolim de Moura/RO, Brasil.


E-mail: psicologaelianegusmao@gmail.com.

 <https://orcid.org/000-0001-6987-5006>

Erica Lara Souza

Graduanda do oitavo período de Psicologia pela FAROL - Faculdade de Rolim de Moura/RO, Brasil.


E-mail: ericalararm@gmail.com.

 <http://orcid.org/0000-0001-7203-7118>

Joquebede de Oliveira Nogueira

Graduanda do oitavo período de Psicologia pela FAROL - Faculdade de Rolim de Moura/RO, Brasil.


E-mail: joquebede.oliveira.psi@gmail.com.

 <http://orcid.org/0000-0002-3154-5308>

Rosemeire Eler

Graduanda do oitavo período de Psicologia pela FAROL - Faculdade de Rolim de Moura/RO, Brasil.

E-mail: rosimeire.eler.psi@gmail.com.

 <http://orcid.org/0000-0002-8753-3787>

Recebido em: 19/07/2020

Aceito em: 21/07/2020