

**FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

LARISSA DE CASTRO SILVA

**IMPACTOS PSICÓLOGICOS OCASIONADOS PELO ISOLAMENTO EM
CONSEQUÊNCIA DA PANDEMIA DA COVID-19: uma revisão da literatura**

**PATOS DE MINAS
2022**

**FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

LARISSA DE CASTRO SILVA

**IMPACTOS PSICÓGICOS OCASIONADOS PELO ISOLAMENTO EM
CONSEQUÊNCIA DA PANDEMIA DA COVID-19: uma revisão da literatura**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Psicologia para finalidade de obtenção do título de Bacharel, podendo gozar dos direitos de Psicólogo.

Orientadora: Profa. Dra. Luciana de Araújo Mendes Silva

**PATOS DE MINAS
2022**

FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
Curso Bacharelado em Psicologia

LARISSA DE CASTRO SILVA

**IMPACTOS PSICÓLOGICOS OCASIONADOS PELO ISOLAMENTO EM
CONSEQUÊNCIA DA PANDEMIA DA COVID-19: uma revisão da literatura**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Psicologia, composta em 29 de
junho de 2022.

Orientadora: Profa. Dra. Luciana de Araújo Mendes Silva
Faculdade Patos de Minas

Examinador 1: Prof. Esp. Ernane Junior dos Reis Silva Antoniassi
Faculdade Patos de Minas

Examinador 2: Prof. Dr. Gilmar Antoniassi Júnior
Faculdade Patos de Minas

DEDICO este trabalho a todos os profissionais da saúde, psicólogos, médicos, enfermeiros e todas as pessoas que de alguma forma precisam das informações citadas no presente artigo.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço a Deus pela vida e por estar a frente de todas as decisões que tomei durante esta jornada acadêmica e por me sustentar nos momentos de tribulações durante todo o caminho.

Quero agradecer a mim por não ter desistido apesar de todas as adversidades que encontrei pelo caminho dessa trajetória longa e satisfatória.

A minha mãe Maraisa de Fátima Silva por acreditar no meu potencial, por me acalmar e dizer que tudo daria certo, por ter insistido que eu continuasse no caminho e por ter me dado a vida.

Ao Coordenador Professor Doutor Gilmar Antoniassi Júnior pela condução competente do curso e por sua dedicação e disponibilidade com todos os seus alunos.

A Professora Mestra Delza Ferreira Mendes por ter iniciado a orientação do meu trabalho por sua dedicação e paciência ao me conduzir por este trabalho, e por todas as vezes que ela acreditou em mim.

A orientadora Professora Doutora Luciana de Araújo Mendes Silva pela disponibilidade de assumir a condução do trabalho comigo, pela paciência e por acreditar que o trabalho seria concluído.

A todas as pessoas que de alguma forma contribuíram para que tenha tido êxito neste trabalho.

Vivemos um retiro global involuntário no qual estamos analisando nosso contexto de vida. Parece que há um caminho mais prático em direção ao que realmente importa. Acabamos abrindo mão daquilo que carregamos que não faz sentido e o que fica é o que está conectado a nossa essência.

Roberto Martini

IMPACTOS PSICÓLOGICOS OCASIONADOS PELO ISOLAMENTO EM CONSEQUÊNCIA DA PANDEMIA DA COVID-19: uma revisão da literatura

PSYCHOLOGIC IMPACTS CAUSED BY ISOLATION AS A RESULT OF THE COVID- 19 PANDEMIC: a literature review

Larissa de Castro Silva¹

Luciana de Araújo Mendes Silva²

RESUMO

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

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

¹ Graduanda em Psicologia. pela Faculdade Patos de Minas (FPM). larissa.10930@alunofpm.com.br

² Doutora em Promoção de Saúde pela Universidade de Franca (UNIFRAN) e Mestre em Promoção de Saúde pela mesma instituição. Possui Especialização em Didática e Metodologia do Ensino Superior pela FCC; Especialização em Histologia Humana pelas Faculdades Integradas de Patrocínio (FIP) e graduação em Biologia nessa mesma Instituição. Docente em cursos de graduação e pós-graduação Lato Sensu na Faculdade Patos de Minas (FPM) e FCC. laraujo32016@gmail.com.

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic was a global milestone that brought unexpected changes to people's lives in general, one of which was social isolation. Given this reality, the present study aimed to describe productions that point out the psychological consequences caused by isolation during the Covid-19 pandemic as well as verify the existence of actions that minimize them. To this end, an integrative review of the literature was carried out in the Scientific Electronic Library Online database (Scielo.org) and the search was performed using the keywords: covid-19 X mental health X isolation. Eleven articles in Portuguese and Spanish were selected that met the proposed objective and that make up the corpus of this study. Regarding the consequences of isolation, the following were pointed out: depression, anxiety, stress, fear of contamination, self-mutilation, suicide attempts, abuse of alcohol and other drugs, loneliness, sleep disturbance, insecurity, worry and feelings of sadness. The reviewed articles point out the need for interventions to be carried out to minimize the effects of isolation, among which we can mention: possibilities for outdoor leisure and physical activities, relaxation, meditation, yoga, spirituality, regulated sleep and healthy eating, planning of daily life, interaction with family and friends through social networks and recording of their own emotions as measures to face the consequences of isolation. In view of the results, it is perceived the need for actions considering the impacts caused by isolation and at the same time the importance of therapeutic intervention is highlighted, especially in psychology, which was not perceived in the works, but which is believed to be one of the possibilities. essential for improving the problem discussed here.

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

1 INTRODUÇÃO

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

O cenário atual da pandemia tem causado medo e insegurança, o que é esperado devido ao fato de que se assemelha a outras pandemias que assolaram o mundo durante os anos. A Peste Bubônica foi uma bactéria que teve sua disseminação através do contato com pulgas e roedores infectados, os sintomas envolviam inchaço nos gânglios linfáticos, na axila, na virilha ou no pescoço. Essa doença ficou famosa por ser considerada a causadora da Peste Negra que assolou a

Europa e que foi causadora da morte de 75 milhões a 200 milhões de pessoas (Rodrigues, 2020).

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

Atualmente o mundo se encontra novamente acometido por uma pandemia que tem o nome de "Covid-19". A Covid-19 é uma doença derivada do Corona Vírus e teve seu início em Wuhan na China e logo se espalhou por todo o mundo. Nesta pandemia a medida exigida pela Oms é o uso de máscaras e o distanciamento social, devido ao fato que a contaminação acontece de forma rápida e eficiente. Percebendo assim que se trata de uma pandemia com um nível alto de transmissão que acontece através de fluidos corporais (Rodrigues, 2020).

No relatório da OMS publicado em 8 de maio de 2020, estão confirmados 3.759.967 casos de contaminação, 259.474 mortes confirmadas em países de todos os continentes do mundo (Duarte, Santo, Lima, Giordani, & Trentini, 2020). A Covid-19 segundo esses autores se espalhou por aproximadamente 180 países por todo o mundo, se tornando uma pandemia de difícil controle pela alta taxa de contaminação.

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

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura. Revisão integrativa trata-se da síntese das pesquisas publicadas sobre um determinado assunto, método este que tem sido muito utilizado e bastante importante na área da saúde, pois com a junção das pesquisas encontradas é possível direcionar a prática restaurada em um conhecimento científico (Souza, Silva, & Carvalho, 2008).

Para sua efetivação da pesquisa foi utilizada a base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO.org) e a busca feita por meio do uso das seguintes palavras-chave: covid-19 X saúde mental X isolamento. O total de obras encontrados

inicialmente foi 59 sendo descartados 11 por se tratarem de artigo de comentário e comunicação rápida restando 48 artigos. Em seguida eliminados os artigos em inglês num total de 21 artigos. Ao realizar a leitura dos títulos foram descartados mais 4 artigos. Procedeu-se em seguida a leitura dos resumos que culminou com a eliminação de mais 8 artigos. Além disso, apesar de se tratar de uma única base de dados investigada, foram encontrados 4 artigos em duplicata. Restaram para a análise detalhada 11 artigos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

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

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

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

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

Quadro 1 – Descrição dos artigos revisados

Nº	AUTORES E DATAS	OBJETIVOS	METODOLOGIA	RESULTADO/CONCLUSÃO
01	Ribeiro (2021)	Este artigo pretende estudar o impacto das condições habitacionais na vivência da pandemia da Covid-19 recorrendo a métodos mistos.	Trata-se de uma pesquisa de campo executada através de um questionário com perguntas abertas e fechadas, aplicadas a 527 residentes em Portugal em 2021.	O impacto psicológico apontado nesse artigo foi o estresse. Os resultados em vista do objetivo desse autor apresentaram que pessoas que residem em locais melhores apresentam impactos mais positivos na saúde física e psicológica durante a pandemia. O estudo revelou também que este impacto positivo tem relação com a possibilidade de desenvolver atividades físicas e de lazer ao ar livre em tempos de isolamento.
02	Delgado, Machado, Barrios (2021)	Esta pesquisa foi realizada com objetivo de avaliar o isolamento em casa por causa do coronavírus e seu impacto na saúde mental de estudantes universitários da região de Moquegua 2020.	Os dados foram coletados por meio da plataforma virtual de cada aluno e a coleta de informações foi avaliada na Universidade Nacional de Moquegua. Utilizou dados de 397 alunos da Universidade Federal de Moquegua. Foi utilizado um questionário Carver para observar os modos de enfrentamento do estresse.	Foi possível determinar que de acordo com os resultados obtidos, o isolamento domiciliar impactou na capacidade do aluno de lidar com as situações apresentadas pelo isolamento social, mas apesar disto muitos alunos estão empenhados planejando e criando estratégias que lhe permitam coordenar e ser capazes de realizar suas atividades. às vezes assumem as dificuldades e procuram ajuda emocional para serem capazes de lidar com a ansiedade e, assim, adaptar-se às exigências deste novo normal.
03	Naranjo-Hernández, Mayor-Walton, Rivera-García, González-Bernal (2021)	Identificar os estados emocionais de idosos em isolamento social durante o COVID-19.	Trata-se de um estudo descritivo, transversal, realizado no período de maio e junho de 2020 na área de saúde pertencente ao Policlínico Universitario “Dr. Rudesindo Antonio García del Rijo”, Sancti Spíritus cidade de Cuba. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas, observação e testes psicológicos em 100 idosos.	Foram encontrados níveis elevados de irritabilidade interna e externa, níveis leves de ansiedade e depressão e alteração nos níveis de estresse. Chegando assim a conclusão de que o isolamento social como medida de prevenção do contágio da Covid-19 teve repercussões negativas na saúde mental dos idosos.

04	Pedroza, Monção, Valladares, Mello, Souza, Silva, Ferreira (2021)	Caracterizar impactos do distanciamento social ocasionado pela pandemia da doença do Coronavírus na vida de pessoas com Diabetes Melitus.	Foi feita uma pesquisa de campo com 102 portadores de Diabetes Melitus, na cidade de Chapecó, Santa Catarina, usando um formulário virtual, levando em consideração situações sociodemográficas, de cuidado e de saúde mental.	Através do estudo se chegou à conclusão que devido ao isolamento houve um ganho de peso e alimentação inadequada entre os participantes da pesquisa, sendo que 32% afirmam não ter hábitos alimentares saudáveis e 52% afirmaram não ter a prática de exercícios físicos.
05	Luzardo, Souza, Bitencourt, Maestri, Madureira, Biffi (2021)	Compreender a percepção dos idosos sobre o enfrentamento da COVID-19	Foi feita uma pesquisa de campo com 23 idosos de um Centro de Convivência do Sul do Brasil. Foi realizado um Círculo de Cultura no qual um grupo de pessoas dialoga sobre situações da vida e elabora em conjunto uma reflexão crítica sobre a realidade, de maneira virtual utilizando um aplicativo eletrônico.	Diante do estudo foram descobertas repercussões boas e ruins diante da COVID-19, que incluem medo, insegurança, ansiedade, falta do convívio com pessoas, e também, esperança, fé, reinvenção da vida, aprendizado, sentir-se amado, cuidado e apoiado.
06	Costa, Gonçalves, Sabino, Oliveira, Carlos (2021)	Refletir, a partir da teoria do amadurecimento de Winnicott, sobre as implicações da pandemia de Covid-19 e das medidas de isolamento social para a saúde mental dos adolescentes.	Revisão de literatura embasada na teoria de amadurecimento de Donald W. Winnicott, usando para busca das seguintes palavras-chaves: Adolescentes, Covid-19, Saúde Mental e Psicanálise.	A partir das reflexões através da teoria de amadurecimento de Donald W. Winnicott chegou-se à conclusão de que devido a pandemia da Covid-19, os adolescentes se tornam um grupo vulnerável ao adoecimento psíquico, em razão do isolamento, do medo da morte, da contaminação, fatos que ocasionam uma dificuldade em fazer a transição para a fase adulta.
07	Cavalcanti, Oliveira, Costa, Silva, Caetano, Neto, Barros	O objetivo do presente estudo foi analisar a produção científica sobre intervenções para promoção da saúde mental durante a pandemia da COVID-19.	Trata-se de revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados PsycINFO, National Library of Medicine and National Institutes of Health, PubMed Central, Scopus, Cumulative Index of Nursing and Allied	Foi assim observado a crescente necessidade de um cuidado mental com a população e os profissionais de saúde durante a pandemia e o isolamento. Com a descoberta de sintomas psicológicos como ansiedade, medo, solidão, transtorno pós-traumático, depressão, automutilação, tentativas de suicídio, abuso de álcool e outras substâncias causados pela pandemia. Foram encontrados nas obras

	(2020)		Health Literature, Cochrane, Web of Science, Excerpta Medica dataBASE e Scientific Electronic Library. Foram incluídos no estudo 11 artigos.	revisadas estratégias para enfrentar estas consequências como relaxamento, meditação, yoga, espiritualidade, atividade física, sono e alimentação saudável, planejamento do dia a dia, interação com familiares e amigos pelas redes sociais e registro das próprias emoções que contribuem para um melhor enfrentamento causado pelo estresse e o isolamento social.
08	Tendais, Ribeiro (2020)	O artigo pretende discutir os modelos teóricos subjacentes a hipótese de que o contato com espaços verdes urbanos reduz o estresse causado pelo confinamento, sumarizar evidência científica sobre o tema e lançar possíveis soluções.	Foi realizado uma revisão de literatura.	Os resultados desse estudo mostram como impacto psicológico do isolamento social o estresse. Apesar da necessidade de mais estudos pra confirmar a veracidade da contribuição do contato com os espaços verdes urbanos para combater o estresse causado pela pandemia, os estudos caminham para a confirmação dessa hipótese.
09	Malta, Gomes, Szwarcwald, Barros, Silva, Prates et al. (2020)	O objetivo do estudo foi analisar a adesão ao distanciamento social, as repercussões no estado de ânimo e as mudanças nos estilos de vida da população adulta brasileira durante o início da pandemia da Covid-19.	Estudo transversal realizado com indivíduos adultos residentes no Brasil, num total de 45.161 que participaram de um inquérito de Saúde Virtual ConVid- Pesquisa de Comportamentos que ocorreu de 24 de abril a 24 de maio de 2020.	Foi atestado que grande parte da população aderiu ao isolamento social exigido devido a pandemia da Covid-19, ocasionando um aumento da depressão, ansiedade e sentimentos de tristeza, bem como o aumento do consumo de bebidas alcoólicas e uso de cigarros. Encontrou-se também um aumento no consumo de alimentos não saudáveis e uma queda na prática de atividades físicas.
10	Bezerra, Saintrain, Braga, Santos, Lima, Brito, Pontes (2020)	O objetivo dessa pesquisa foi identificar preditores de estresse psicossocial causado pelo isolamento durante a pandemia.	Pesquisa quantitativa descritiva e analítica da posição brasileira em isolamento social efetivada através de um questionário on-line nas redes sociais em abril de 2020 com um total de 3.836 participantes, havendo prevalência de mulheres com idades entre 30 a 39 anos com	Chegou-se a conclusão de que as pessoas que estavam em isolamento social relatavam medo de ser infectado pelo vírus, preocupação com a necessidade de sair de casa, referência a modificação da rotina causando alteração no padrão de sono, também mencionaram sentimento de tristeza e preocupação.

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

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

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

A depressão também foi um dos impactos do isolamento durante a pandemia por Covid-19 revelado por parte das pesquisas revisadas (Cavalcanti, 2020; Malta, 2020; Naranjo-Hernández, Mayor-Walton, Rivera-García, & González-Bernal, 2021).

Também em decorrência da pandemia em foco, o estresse foi apresentado como um dos impactos ocasionado pelo isolamento (Naranjo-Hernández| Mayor-Walton, Rivera-García, & González-Bernal, 2021; Ribeiro, 2021; Tendais & Ribeiro, 2020).

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

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

Além de discorrerem sobre os impactos do isolamento, durante a análise dos artigos foram encontradas descritas algumas sugestões de ações que podem ajudar na melhora desses efeitos negativos em razão da pandemia da Covid-19, entre eles encontra-se a pesquisa de Ribeiro (2021) que mostra a ação positiva de atividades/possibilidades de lazer ao ar livre e atividades físicas como meios de lidar melhor com a pandemia. Na pesquisa de (Cavalcanti, 2020) foram apresentadas estratégias de enfrentamento eficazes como relaxamento, meditação, yoga,

espiritualidade, atividade física, sono e alimentação saudável, planejamento do dia a dia, interação com familiares e amigos pelas redes sociais e registro das próprias emoções para lidar com as consequências psicológicas da pandemia da Covid-19.

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

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

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

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

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

Uma importante consideração a se fazer ao finalizar essa revisão é que dos estudos encontrados nenhum se ateve de na prática realizar algo que pudesse mudar as dificuldades advindas do isolamento. Seus achados são imensamente pertinentes pois fazem levantamentos situacionais, mas as pesquisa-ações e experimentos devem ocorrer em situações como essa, ficando aqui a sugestão para o caso de novas necessidades como essa mundial pela qual passou o ser humano.

Diante dos resultados, percebe-se a necessidade de ações considerando-se os impactos causados pelo isolamento e ao mesmo tempo ressalta-se a importância de

intervenção terapêutica em especial da psicologia que não foi percebida nas obras, mas que se acredita será uma das possibilidades essenciais de melhoria da problemática aqui discutida.

REFERÊNCIAS

- Bezerra, C. B., Saintrain, M. V., Braga, D. R., Santos, F. S., Lima, A. O., Brito, E. H., & Pontes, C. B. (2020). Impacto psicossocial do isolamento durante pandemia de Covid-19 na população brasileira: análise transversal preliminar. *Saúde e Sociedade*, 29(4), e200412.
- Cavalcanti, F., Oliveira, I., Costa, M., Silva, V., Caetano, J., Neto, N., & Barros, L. Intervenções para promoção da saúde mental durante a pandemia da Covid-19. (2020). *Psicologia, Saúde & Doenças*. 21(3), 582-593.
- Costa, L. C., Gonçalves, M., Sabino, F. B., Oliveira, W. A., & Carlos, D. M. (2021). Adolescer em meio à pandemia de Covid-19: um olhar da teoria do amadurecimento de Winnicott. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, (25), e200801.
- Delgado, D. C. F, Barrios, V., Silvana, B., & Machaca, R. H. (2021). Ansiedad por el aislamiento domiciliario producto del coronavirus y el afrontamiento en el estudiante universitario. *Horizontes: Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(18), 572-590.
- Duarte, M. Q., Santo, M. A., Lima, C. P., Giordani, J. P., & Trentini, C. M. (2020). Covid-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(9), 3401-3411.
- González-Soto, C. E., Agüero-Grande, J. A., Mazatán-Ochoa, C. I., & Guerrero-Castañeda, R. F. (2021). Cuidado de la salud mental en adultos mayores en la transición pandemia Covid-19 - nueva normalidad. *Cogitare Enfermagem*, 26, 44-52.
- Lana, R. M., Coelho, F. D., Gomes, M. F., Cruz, O. G., Bastos, L. S., Villela, D. A., & Codeço, C. T. Emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e o papel de uma vigilância nacional em saúde oportuna e efetiva. (2020). *Cadernos de Saúde Pública*, 36(3), e00019620.
- Luzardo, A. R., Souza, J. B., Bitencourt, J. V., Maestri, E., Madureira, V. S., & Biffi, P. (2021). Percepções de idosos sobre o enfrentamento da Covid-19. *Cogitare Enfermagem*, (26), e78852.
- Malta, D. C., Gomes, C. S., Szwarcwald, C. L., Barros, M. B., Silva, A. G., Prates, E. J. et al. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19 (2020). *Saúde em Debate*, 44(4), 177-190.

- Naranjo-Hernández, Y., Mayor-Walton, S., Rivera-García, O., & González-Bernal, R., (2021). Estados emocionales de adultos mayores en aislamiento social durante la COVID-19. *Revista Información Científica*, 100(2), e3387.
- Pedroza, G. G., Monção, A.C., Valladares, H. O., Mello, S. D., Souza, V. H., Silva, J. C., & Ferreira, M. S. Hábitos de vida de pessoas com Diabetes Mellitus durante a Pandemia da COVID-19. (2021). *Cogitare Enfermagem*, (26), e75769.
- Rodrigues, L. Conheça as 5 maiores pandemias da história. (2020). *Revista Galileu* 29(3).
- Tendais, I., & Ribeiro, A. I. (2021). Espaços verdes urbanos e saúde mental durante o confinamento causado pela Covid-19. *Finisterra*, 55(115), 183-188.

ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA**Autor Orientando:**

Nome completo: Larissa de Castro Silva

Endereço: Avenida Juscelino Kubitschek de Oliveira, 1220, Cidade Nova - Patos de Minas MG - CEP: 38700-156

Telefone de contato: 34 3818 2300

Email: larissacastro543@gmail.com

Autor Orientador:

Nome completo: Profa. Dra. Luciana de Araújo Mendes Silva

Endereço: Avenida Juscelino Kubitschek de Oliveira, 1220, Cidade Nova - Patos de Minas MG - CEP: 38700-156

Telefone de contato: 34 3818 2300

Email: luciana.silva@faculdadepatosdeminas.edu.br

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Patos de Minas, 29 de junho de 2022

Larissa de Castro Silva



Luciana de Araújo Mendes Silva



FACULDADE PATOS DE MINAS

Mantenedora – Associação Educacional de Patos de Minas

Portaria de Recredenciamento MEC – DOU N°. 889 de 20 de outubro de 2020.

Departamento de Graduação e Pós-graduação em Psicologia

Curso de Bacharelado em Psicologia

(Formação de Psicólogo)

Curso Reconhecido pela Portaria DIREG/MEC N°. 371 de 30/08/2011, renovado Reconhecimento de Curso pela Portaria DIREG/ME N°. 267 de 03/04/2017, publicado DOU em 04/04/2017, n°. 65, sessão 1, pág. 70-81

“Como Psicólogo, eu me comprometo a colocar minha profissão a serviço da sociedade brasileira, pautando meu trabalho nos princípios da qualidade técnica e do rigor ético. Por meio do meu exercício profissional, contribuirei para o desenvolvimento da Psicologia como ciência e profissão na direção das demandas da sociedade, promovendo saúde e qualidade de vida de cada sujeito e de todos os cidadãos e instituições.”

(Juramento do Psicólogo – Conselho Federal de Psicologia)