# Consequência do Isolamento Social na Pandemia da COVID-19 - Transtornos Psicossomáticos: Breve Revisão Bibliográfica


**Autor(res)**

Karen Setenta Loiola
Gregório Otto Bento De Oliveira
Giulia Natalia Santos Mendonça
Regiane Cristina Do Amaral Santos
Rosana Da Silva Lima
Heron Flores Nogueira
Glaciane Sousa Reis


**Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico


**Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA


**Introdução**

A pandemia pelo SARS-CoV2, impactou significativamente a saúde mental dos indivíduos de modo geral, devido as medidas de separação física adotadas, como isolamento, quarentena e distanciamento social. A existência de transtornos mentais, do sofrimento e comprometimento psíquico e as alterações do padrão do sono apresentam comprovadamente efeitos negativos no cotidiano e na qualidade de vida e de saúde das pessoas, como aumento da irritabilidade, baixa concentração e diminuição das atividades diárias. Uma insegurança maior, foi observado, no cenário pandêmico pela COVID-19, já que as pessoas com os objetivos e metas individuais e coletivas foram interrompidas, interferindo diretamente na qualidade da saúde mental desses indivíduos, pois as mudanças no estado psicológico como aumento do estresse, da ansiedade e do pânico maximizaram expressivamente o aparecimento de transtornos psicossomáticos, culminando em depressão e ansiedade em um número significativo de pessoas.

**Objetivo**

Descrever os impactos do isolamento social na saúde dos indivíduos e contextualizar com o surgimento de transtornos psicossomáticos.

**Material e Métodos**

Revisão bibliográfica utilizando as bases de dados SciELO, Lilacs, BIREME, EduCapes, PubMEd, Google Acadêmico, anais eletrônicos de Universidades Federais e o site do Ministérios da Saúde. Para a revisão foram separados 20 artigos e selecionados 12 para a revisão, publicados entre março de 2020 e setembro de 2021. Excluídos os artigos que não contemplavam a temática da revisão. Pesquisa com os descritores: pandemia, distúrbios do sono, depressão, ansiedade e transtornos mentais.

**Resultados e Discussão**

A pandemia impactou traumaticamente a saúde mental, causando aumento dos casos de ansiedade, acarretados, substancialmente pela solidão, incerteza e ausência de contato humano. Entre os mais jovens os sintomas de depressão, ansiedade e distúrbios relacionados ao sono durante a pandemia, em contexto de isolamento social teve uma prevalência significativa. A pandemia de COVID-19 acarretou diversos estressores tais como a solidão frente estar isolado, medo de contrair o vírus, tensão econômica e incertezas do futuro. É válido evidenciar que os indivíduos já acometidos por transtornos psicológicos antes da pandemia e que desenvolveram gatilhos que agravaram a sua saúde mental de forma significativa no ponto de vista negativo. Tais impactos concerne de forma direta a qualidade de vida, tendo em vista que um dos critérios para o alcance da saúde e qualidade de vida é o bem estar mental, psicológico e emocional do sujeito.

## Conclusão

A saúde mental dos brasileiros foi largamente afetada durante a realidade pandêmica vivenciada, tendo em vista que os aspectos psicológicos envolveram e interferiram nos demais aspectos é de extrema relevância os cuidados voltados para a saúde mental. São grandes os desafios encontrados relacionados a saúde mental no cenário pós pandemia, os sofrimentos psíquicos com o distanciamento e isolamento físico vivido.

## Referências

Barros, MBA. Lima, MG. Malta, DC et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, 29(4):e2020427, 2020. Universidade Estadual de Campinas, Departamento de Saúde Coletiva, Campinas, SP, Brasil. 2020.

Lira, AVAA. Pereira, NA. Ramos, LAIA. Pachú, CO. Pandemia do coronavírus e impactos na saúde mental: uma revisão integrativa da literatura. Rev. Psicol. Divers. Saúde, Salvador, 2021 Março;10(1):168-180. ISSN: 2317-3394.

Ministério da Saúde. (2020). Fiocruz. Recomendações para gestores. Fiocruz Brasília. https://www.fiocruzbrasilia.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Saúde-Mental-e-Atenção-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomendações-para-gestores.pdf. Acesso em 30 de abril de 2023.