

Influência do isolamento provocado pela pandemia da Covid-19 no convívio social e efeitos psicológicos em indivíduos do Distrito Federal

Alberto Augusto Martins Paiva

Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília. Brasília,
Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-2223-4516>

albertopaiva19@hotmail.com

Aimê Stefany Alves da Fonseca

Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília. Brasília,
Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-0344-6345>

aime.fonseca@gmail.com

Beatriz de Paiva Nogueira

Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília. Brasília,
Brasil.

<https://orcid.org/0000-0001-6835-2537>

beatriznogueira017@gmail.com

Izadora de Andrade Holanda

Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília. Brasília,
Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-2940-4231>

izadora.holanda11@gmail.com

Breno de Sousa Santana

Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília. Brasília,
Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-4899-5209>

breno.santana@unb.br

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5921138>

Recebido / Recibido / Received: 2021-04-30

Aceitado / Aceptado / Accepted: 2021-06-30

Este trabalho está licenciado com uma
Licença Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.

Resumo

Introdução: Diante da literatura, ainda há a correlação entre iniquidades socioeconômicas e o risco aumentado para comprometimentos em saúde mental, o que faz com que, portanto, indivíduos em vulnerabilidade ou sem possibilidade de isolamento estejam mais expostos ao risco de infecção pelo SARS-CoV-2 e, em adição a isso, a diversos outros determinantes que impactam diretamente na percepção dos indivíduos sobre a pandemia, como instabilidade alimentar e financeira, desemprego, falta de acesso à internet e comprometimento escolar de crianças, jovens e adultos. **Objetivo:** Apreender a percepção de indivíduos que vivenciaram o distanciamento social promovido pela pandemia da Covid-19 e suas repercussões sobre o convívio social. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo e exploratório, de abordagem qualitativa, realizado com indivíduos que vivenciaram o isolamento social em decorrência da pandemia da Covid-19. Constituíram a amostra intencional e consecutiva os indivíduos maiores de 18 anos que residem no Distrito Federal, na qual foram submetidos ao preenchimento de um questionário composto, então, por 7 questões sociodemográficas e 1 questão sobre vivência durante a pandemia, na qual foi investigado a idade dos participantes, sexo, renda individual, habitação, se manteve isolamento social além de como o indivíduo vivenciou ou vivencia o isolamento social durante a pandemia. **Resultados:** Dentre os 31 indivíduos que participaram do estudo, houve predominância do sexo feminino (67,7%). Quanto à idade e habitação, a maioria encontra-se na faixa etária entre 18 e 25 anos (51,60%) e moram com pai/mãe (47,7%). Acerca da escolaridade e renda individual, percebe-se que a maioria possui ensino superior completo (45,2%) e renda maior que 5 salários mínimos (29,0%). Evidenciam-se, em suas narrativas, sentimentos de preocupação e ansiedade que preponderaram sobre os demais. Se fazem presentes, ainda, questões sobre a percepção de tempo, relatos de convivência familiar e interação social, relatos do dia a dia com consequentes mudanças decorrentes da pandemia, e a singela presença de sentimentos positivistas. **Conclusão:** Foi perceptível diante do estudo um aumento dos efeitos psicológicos negativos de ansiedade, estresse, insônia, irritabilidade e rebaixamento de humor, durante a vivência no isolamento social, principalmente na modalidade *Home Office*.

Palavras-chaves: Brasil; Brasília; Covid-19; Distanciamento social; Saúde-mental.

Influence of the isolation caused by the Covid-19 pandemic on social convival and psychological effects on Federal District individuals

Abstract

Introduction: In view of the literature, there is still a correlation between socioeconomic inequities and the increased risk for mental health impairments, which means that, the-

refore, individuals in vulnerability or without the possibility of isolation are more exposed to the risk of infection by SARS-CoV - 2 and, in addition to this, to several other determinants that directly impact the perception of individuals about the pandemic, such as food and financial instability, unemployment, lack of internet access and school commitment of children, youth and adults. Objective: To apprehend the perception of individuals who experienced the social distance promoted by the pandemic of Covid-19 and its repercussions on social life. Methodology: This is a descriptive and exploratory study, with a qualitative approach, carried out with individuals who experienced social isolation due to the pandemic of Covid-19. The intentional and consecutive sample consisted of individuals over 18 years of age who live in the Federal District, in which they were submitted to the filling out of a questionnaire composed, then, by 7 sociodemographic questions and 1 question about living during the pandemic, in which age was investigated. of the participants, sex, individual income, housing, social isolation was maintained in addition to how the individual experienced or experiences social isolation during the pandemic. Results: Among the 31 individuals who participated in the study, there was a predominance of females (67.7%). As for age and housing, most are between 18 and 25 years old (51.60%) and live with a father / mother (47.7%). Regarding education and individual income, it is clear that most have completed higher education (45.2%) and income greater than 5 minimum wages (29.0%). In their narratives, feelings of concern and anxiety that prevail over the others are evident. There are also questions about the perception of time, reports of family life and social interaction, reports of daily life with consequent changes resulting from the pandemic, and the simple presence of positivist feelings. Conclusion: It was noticeable in the face of the study an increase in the negative psychological effects of anxiety, stress, insomnia, irritability and lowering of mood, during the experience in social isolation, mainly in the Home Office modality.

Keywords: Brasília; Brazil; Covid-19; Mental Health; Social Distancing.

Influencia del aislamiento causado por la pandemia de Covid-19 en la interacción social y los efectos psicológicos en individuos del Distrito Federal

Resumen

Introducción: De acuerdo con la literatura, todavía existe una correlación entre las desigualdades socioeconómicas y el aumento del riesgo de problemas de salud mental, lo que hace que los individuos en situación de vulnerabilidad o sin posibilidad de aislamiento estén más expuestos al riesgo de infección por el SARS-CoV-2 y, además de esto, a varios otros determinantes que impactan directamente en la percepción de los individuos sobre la pandemia, como la inestabilidad alimentaria y financiera, el desempleo, la falta de acceso a internet y el compromiso escolar de niños, jóvenes y adultos. Objetivo: Co-

nocer la percepción de los individuos que viven el distanciamiento social promovido por la pandemia del Covid-19 y sus repercusiones sobre la convivencia social. Metodología: Se trata de un estudio descriptivo y exploratorio, de abordaje cualitativo, realizado con individuos que vivían el aislamiento social en decadencia de la pandemia de Covid-19. La muestra fue intencional y consecutiva de individuos mayores de 18 años residentes en el Distrito Federal, los cuales fueron sometidos a la realización de un cuestionario compuesto por 7 preguntas sociodemográficas y 1 pregunta sobre la experiencia durante la pandemia, que investigó la edad de los participantes, el género, la renta individual, la vivienda, si mantenían el aislamiento social y cómo el individuo experimentó o experimenta el aislamiento social durante la pandemia. Resultados: Entre los 31 individuos que participaron en el estudio, hubo un predominio del género femenino (67,7%). En cuanto a la edad y la vivienda, la mayoría se encuentra en la franja etárea entre los 18 y 25 años (51,60%) y viven con el padre/la madre (47,7%). En cuanto a la educación y los ingresos individuales, se observa que la mayoría tiene estudios superiores (45,2%) e ingresos superiores a 5 salarios mínimos (29,0%). Es evidente, en sus narraciones, los sentimientos de preocupación y ansiedad que predominaron sobre los demás. Se presentan, además, cuestiones sobre la percepción del tiempo, relatos de convivencia familiar e interacción social, relatos del día a día con los consiguientes cambios derivados de la pandemia, y la única presencia de sentimientos positivistas. Conclusión: Antes del estudio se percibía un aumento de los efectos psicológicos negativos de ansiedad, estrés, insomnio, irritabilidad y disminución del estado de ánimo, durante la experiencia de aislamiento social, especialmente en la modalidad de Home Office.

Palabras clave: Brasil; Brasília; Covid-19; Distanciamiento social; Salud mental.

1 Introdução

Em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarava a pandemia da Covid-19 (CUCINOTTA; VANELLI, 2020), provocada pelo novo coronavírus, condição que, gradualmente, exigiu de diversos setores sociais e estatais a readaptação dos serviços e do modo de vida dos indivíduos, com restrições de deslocamento no caráter de isolamento social que tem por finalidade o controle da disseminação viral (HSIANG *et al.*, 2020). Entretanto, o estranhamento e a divergência entre o “antigo” e o “novo normal” podem causar impactos na convivência social dos indivíduos, independentemente de idade e gênero, na percepção individual sobre si mesmo e sobre o mundo, uma vez que essa se mistura a sentimentos como medo de contaminação, desesperança e falta de perspectiva sobre o futuro (BROOKS *et al.*, 2020).

A saúde, entre suas conceituações, apresenta-se como expressão da vida em determinado instante, momento histórico, lugar e ambiente. Mais que fruto apenas da percepção externa ao indivíduo, também é formada por um “auditório social”, pela representação interior do mundo e consequente particularização do significado de eventos. É imperioso considerar, portanto, a importância da comunicação, da expressão individual e do compartilhamento de experiências entre os indivíduos de uma sociedade para a construção da interioridade e exterioridade dos sujeitos (DONATO; ROSENBERG, 2003).

A situação imposta pela pandemia, que envolve o distanciamento e isolamento social, além de adaptações nas organizações para trabalhos remotos e maior digitalização de processos, alterou significativamente o convívio social, de forma que o medo de exposição ao SARS-CoV-2 e do desenvolvimento de complicações tem desencadeado patologias e comportamentos de risco (BROOKS *et al.*, 2020) que, se não tornam os indivíduos mais suscetíveis a infecção pelo novo coronavírus, por outro lado, favorecem psicopatologias e comprometem a resignação e a esperança no futuro.

Apesar da situação global de pandemia, alguns grupos sociais apresentam-se em maior risco de desenvolvimento de patologias. Em indivíduos com possibilidade de isolamento social, existe alta prevalência de ansiedade, depressão, sedentarismo, sobrepeso ou obesidade e, pelo medo de contaminação hospitalar, seu tratamento permanece comprometido (LEITE *et al.*, 2021), o que leva a outras complicações, como o aumento do tabagismo (MALTA *et al.*, 2021) e uso de álcool e outras drogas (JONES; MITRA; BHUIYAN, 2021), redução na qualidade do sono (TERÁN-PÉREZ *et al.*, 2021), uso de medicação (BASHETI; MHAIDAT; MHAIDAT, 2021), problemas na convivência familiar (BUNG; PIRES; BAZZAN, 2020), entre outros.

Esse resultado alarmante de comprometimento psicológico é evidenciado por estudos com diversos grupos sociais, a exemplo de portadores de doenças crônicas não transmissíveis (LEITE *et al.*, 2021), idosos (FERREIRA, 2021), adolescentes (JONES; MITRA; BHUIYAN, 2021), graduandos em ensino remoto e profissionais (BASHETI; MHAIDAT; MHAIDAT, 2021; ESCUDERO-CASTILLO; MATO-DÍAZ; RODRIGUEZ-ALVAREZ, 2021) que passaram pela alteração de rotina decorrente do isolamento social.

Existe, ainda, correlação entre iniquidades socioeconômicas e o risco aumentado para comprometimentos em saúde mental, o que faz com que, portanto, indivíduos em vulnerabilidade ou sem possibilidade de isolamento – a exemplo das favelas brasileiras e das comunidades indígenas (SANTOS; PONTES; COIMBRA JR., 2020) – estejam mais expostos ao risco de infecção pelo SARS-CoV-2 e, em adição a isso, a diversos outros determinantes que impactam diretamente na percepção dos indivíduos sobre a pandemia, como instabilidade alimentar e financeira, desemprego, falta de acesso à internet e comprometimento escolar de crianças, jovens e adultos.

Em vista dos diversos fatores que podem influenciar a experiência pandêmica dos diferentes grupos sociais, este estudo tem por objetivo apreender a percepção de indivíduos que vivenciaram o distanciamento social promovido pela pandemia da Covid-19 e suas repercussões sobre o convívio social.

2 Método

Trata-se de um estudo descritivo e exploratório, de abordagem qualitativa, realizado com indivíduos que vivenciaram o isolamento social em decorrência da pandemia da Covid-19. Constituíram a amostra intencional e consecutiva os indivíduos maiores de 18 anos residentes do Distrito Federal. Uma vez que a situação pandêmica afeta, em maior ou menor grau, todos os indivíduos, foram excluídos apenas aqueles que não responderam todo o questionário durante o período de aplicação.

Obedecendo à Resolução nº 510 de 7 de abril de 16 do Conselho Nacional de Saúde, foi assegurado o sigilo de todas as informações pessoais de todos os participantes da pesquisa, que expressaram aceite e consentimento para participação após

esclarecimento dos objetivos da pesquisa, bem como sua importância e contribuição para o conhecimento científico da área das ciências sociais e da saúde. Dessa forma, os convites foram disparados com auxílio de mídias sociais (*WhatsApp*®, *Telegram*®, *Instagram*®) e o questionário foi disponibilizado e respondido de forma online durante as 3 primeiras semanas de abril de 2021.

Para coleção dos dados os participantes responderam a um questionário reproduzido por intermédio da plataforma *Survio*® e elaborado pela equipe de pesquisadores. O questionário foi composto por 7 questões de caracterização dos participantes e dados sociodemográficos (sexo, idade, integrantes do convívio familiar, habitação, escolaridade, renda, ações desempenhadas para prevenção da contaminação pelo novo coronavírus). O oitavo item do questionário foi uma questão discursiva/aberta sem limite de caracteres para resposta e direcionada ao objetivo da pesquisa, ou seja, abordagem sobre a vivência e convívio familiar durante a pandemia.

Todos os participantes foram orientados a realizar o preenchimento do questionário em um momento do dia em que estivessem livres de afazeres, em ambiente calmo e longe de interferências, quando possível, no intuito de maximizar a qualidade das respostas.

O procedimento de coleta dos dados obedeceu a uma progressão lógica de quatro etapas. Na etapa 1 ocorreu a determinação do objetivo da pesquisa, seguido de análise da literatura científica disponível para nortear a elaboração do instrumento de coleta de dados e a questão discursiva.

Na etapa 2 ocorreu o contato com os indivíduos que se disponibilizaram a participar do estudo, envio e aplicação propriamente dita do questionário.

Na etapa 3 os dados foram armazenados no pacote Microsoft Office ® e o grupo de pesquisadores realizou a leitura repetida da totalidade das respostas. Neste momento, em comum acordo, os pesquisadores decidiram pela exclusão de participantes por incompletude do questionário, impossibilitando análise e interpretação das respostas.

Na etapa 4, após leitura das respostas, as mesmas foram agrupadas em categorias temáticas, apresentadas durante a redação e discussão do manuscrito, à luz do objetivo do estudo e da literatura científica.

Os dados de caracterização dos estudantes foram expressos em frequências absoluta (contagem) e relativa (porcentagem).

3 Resultados e discussão

Ao total, 33 moradores do Distrito Federal tiveram acesso ao questionário elaborado pelos pesquisadores. Foram excluídos 2 participantes, uma vez que, dentro dos critérios de exclusão, 1 resposta foi enviada em branco e 1 resposta que não respondia o objetivo da pergunta em questão foram descartadas.

Dentre os 31 indivíduos que participaram do estudo, houve predominância do sexo feminino (67,7%) distribuídos nas faixa etária entre 18 e 25 anos (51,60%), seguida de 26 a 35 anos (25,8%) e idade acima de 50 anos (19,4%), com apenas 1 pessoa (3,2%) entre 36 e 49 anos. No quesito habitação, há uma quantidade maior de pessoas que referiram morar com pai e/ou mãe (47,7%), seguido da vivência com irmão/s e/ou irmã/s (25,0%), e com o cônjuge e/ou companheiro(a) (13,6%). Destaca-se a possibilidade de os participantes marcarem mais de uma opção nesta questão (Tabela 1).

Acerca da escolaridade, percebe-se que 14 pessoas (45,25%) possuem ensino superior completo, e 11 (35,5%) ensino superior incompleto, tendo estes, predominando sobre os demais. Com relação a renda individual, destaca-se renda maior que 5 salários-mínimos (29,0%) e renda entre 1 e 5 salários-mínimos (29,0%). Também se destacam os indivíduos que relataram não possuir renda (25,8%).

Segundo os relatos, do total da amostra, a maioria dos entrevistados manteve as recomendações de isolamento social durante o período de quarentena (71%). Os motivos destacados foram a transposição das atividades de trabalho/estudo para a modalidade *Home Office* (58,1%) ou a suspensão do trabalho/estudo (12,9%). Em contrapartida, entre os indivíduos que não mantiveram o isolamento social, cerca de 22,6% referiram que suas atividades de trabalho/estudo permaneceu presencialmente durante a pandemia, ou outros motivos não relacionados a trabalho/estudo (6,5%) conforme pode ser observado na Tabela 1.

Tabela 1. Características dos moradores do DF submetidos a quarentena devido ao Covid-19 (n= 31). Brasília, 2021

Características	N (%)
Faixa-etária	
18-25	16 (51,60)
26-35	8 (25,8)
36-49	1 (3,2)
50+	6 (19,4)
Sexo	
Feminino	21 (67,7)
Masculino	10 (32,3)
Habitação	
Pai e/ou mãe	21 (47,7)
Irmão/s e/ou irmã/s	11 (25,0)
Marido e/ou Esposa e/ou Companheiro(a)	6 (13,6)
Padrasto e/ou Madrasta	2 (4,5)
Primos e/ou primas	1 (2,4)
Outros	3 (6,8)
Escolaridade	
Ensino Superior Completo	14 (45,2)
Ensino Superior Incompleto	11 (35,4)
Ensino Médio Completo	6 (19,4)
Renda individual	
Mais de 5 salários-mínimos	9 (29,0)
Entre 1 e 5 salários-mínimos	9 (29,0)
Não possui renda	8 (25,8)
Até um salário-mínimo	5 (16,1)

Manteve o isolamento social durante a quarentena	
Sim, meu trabalho/estudo passou para a modalidade Home Office durante a pandemia.	18 (58,1)
Não, meu trabalho/estudo se manteve presencialmente durante a pandemia.	7 (22,6)
Sim, meu trabalho/estudo foi suspenso durante a pandemia.	4 (12,9)
Não, por outros motivos não relacionados a trabalho/estudo.	2 (6,5)

Realizamos este levantamento com objetivo de apreender a percepção de indivíduos que vivenciaram o distanciamento social promovido pela pandemia da Covid-19 e suas repercussões sobre o convívio social. Destaca-se então que a população-alvo do estudo manteve o isolamento social, dentre diversas situações como *home office* ou suspensão das atividades que exerciam, influenciando assim diretamente na percepção negativa da população diante da vivência durante o isolamento social.

A pandemia da Covid-19 tem afetado praticamente todos os contextos sociais e suas ramificações, influenciando nas áreas de vidas individuais e coletivas, repercutindo diretamente na saúde mental das pessoas. Sabe-se que, em situações de pandemia, o número de pessoas psicologicamente afetadas tende a ser maior do que o de pessoas acometidas pela infecção, levantando inclusive o questionamento de “pandemia do medo e estresse” (ORNELL *et al.*, 2020).

Uma alta prevalência de efeitos psicológicos pode ser observada em uma revisão de estudos sobre situações de quarentena, nas quais insônia, raiva, medo, irritabilidade e humor rebaixado puderam ser constatados muitas vezes e com períodos significantes de duração (BROOKS *et al.*, 2020). Tais dados também foram observados no presente estudo, com falas que evidenciam sentimentos de preocupação, ansiedade, alterações no sono, solidão, medo, incertezas, desgaste e desmotivação: “[...] *muita ansiedade e insônia. Desemprego e dúvidas*”; “*Está sendo um período de desafios enormes, muitas incertezas e medo do que há por vir.*”; “*Gerou mais ansiedade e problemas para conseguir dormir*”; “*O isolamento social [...] me causou muita ansiedade, embora tenha uma relação de paz em casa.*”.

Sendo o estresse uma das principais consequências do isolamento social (BAVEL *et al.*, 2020; BROOKS *et al.*, 2020), esse fator pode estar diretamente relacionado aos relatos de desregulação do sono e insônia, que foram citados mais de uma vez pelas pessoas: “[...] *muita ansiedade e insônia*”, “*Gerou mais ansiedade e problemas para conseguir dormir*”, “*Sono [...] tem ficado desregulado algumas vezes na semana*”. Essa modificação do sono influencia, também, na dificuldade em manter uma rotina consistente e hábitos alimentares regulares e saudáveis. Todos esses aspectos foram observados na pesquisa e são importantes pontos de atenção: “*Tentando manter uma rotina*”, “*sono e alimentação tem ficado desregulado algumas vezes na semana*”.

Na literatura científica, a prática regular de exercícios físicos é amplamente reconhecida como uma estratégia não farmacológica no tratamento e prevenção de doenças, incluindo as doenças psicológicas (LUAN *et al.*, 2019). Sendo essa uma variável que está relacionada ao bem-estar físico e mental, é importante ser analisada. Assim,

apenas uma pessoa (3%) mencionou praticar atividades físicas em casa no início da quarentena, ou seja, mantendo o isolamento social: *“No começo achava que ia ser por pouco tempo, então comecei a ser mais produtivo em casa. Fiz cursos, atividade física, tudo em casa mesmo”*. Essa prática regular por mais pessoas poderia ser positiva em aspectos como diminuição do estresse e ansiedade, manutenção de uma rotina regular e hábitos alimentares mais consistentes e saudáveis, além de ser benéfica na saúde física e na prevenção de doenças cardiovasculares e sedentarismo (RAIOL, 2020).

O medo de se infectar ou infectar pessoas próximas que fazem parte do convívio diário pode ter relação com a adesão ao isolamento social. Em estudos anteriores, foi evidenciado que o medo sobre a própria saúde e a saúde dos familiares é maior entre aqueles que praticam o isolamento social do que aqueles que não estão em quarentena (BROOKS *et al.*, 2020). Esse fator associado às informações incertas vindas das autoridades de saúde pública corrobora para os estressores, trazendo pouca segurança sobre as medidas corretas a serem tomadas. A falta de transparência e as diversas abordagens das mensagens repassadas pelas autoridades influenciam na percepção da gravidade da pandemia por parte da população (BROOKS *et al.*, 2020).

A urgência da situação de pandemia leva a uma reelaboração das relações familiares a despeito da vontade dos sujeitos, já que aciona e inviabiliza uma divisão igualitária e cerceia a interação entre os parentes. Esse embate entre as diferentes percepções de vida e das situações cotidianas expõe situações díspares de visão de mundo e interesses particulares e/ou coletivos (HEILBORN; PEIXOTO; BARROS, 2020). Dessa forma, há conflitos que surgem nessa convivência forçada e restrita a um grupo, mesmo que mediada por tecnologias de comunicação. Isso pode ser reafirmado com base nos relatos que citam *“[...]muito estresse e ansiedade se mostra presente no dia a dia e relações de convivência familiar cada vez mais complicadas”* e *“[...] como estamos a mais de um ano isolados, comecei a ter desgastes familiares e desmotivação”*.

No período de quarentena, o efeito psicológico negativo não é surpreendente. A tecnologia pode ser uma aliada, compondo estratégias que incluem ouvir música, realizar atividade física, manter atividades de lazer e realizar vídeo chamadas, ajudando na manutenção e estreitamento dos laços familiares e de amizade, minimizando a desmotivação, solidão, desgaste e contribuir positivamente para a superação das dificuldades nas relações familiares relatadas (BUNG; PIRES; BAZZAN, 2020): *“relações de convivência familiar cada vez mais complicadas”, “É muito complicado ficar longe de familiares e amigos”, “[...] comecei a ter desgastes familiares e desmotivação”*.

Apesar de os sentimentos negativos serem predominantes nos relatos, há pessoas que conseguiram manter a tranquilidade e sentimentos positivos nos momentos de isolamento social. Isso pode ser observado nos relatos que citam aproximação com parentes, tranquilidade e maior uso de redes sociais: *“Foi tranquilo pra mim [...] Adoro ficar com o meu neto”, “Interagindo bastante nas redes sociais”, “Desde o início até hoje foi muito tranquilo aqui em casa pois sempre tivemos empatia uns com os outros”, “Com tranquilidade”*.

As contribuições desse estudo para a comunidade compreendem a melhor percepção dos sentimentos, relações individuais e/ou coletivas entre as pessoas residentes no Distrito Federal que aderem ao isolamento social. A partir disso, é possível traçar estratégias de atenção à saúde desses moradores que relataram estresse, ansiedade, insônia e desmotivação, promovendo meios e atividades que auxiliem na manutenção de uma boa saúde mental e física. É importante salientar que há fatores limitantes no

estudo, sendo um deles a baixa aderência dos participantes em responderem o questionário proposto, além de algumas faixas etárias e aspectos, como dificuldades financeiras, não serem abordados.

4 Conclusões

Com base nas percepções dos brasileiros acerca da vivência durante o isolamento social, principalmente na modalidade *Home Office*, é perceptível um aumento dos efeitos psicológicos negativos de ansiedade, estresse, insônia, irritabilidade e rebaixamento de humor. No entanto, se faz necessária a ampliação do estudo abrangendo mais regiões do país, isto é, para garantir maiores percepções sobre o assunto e proporcionar medidas cabíveis para redução dos impactos negativos acerca da vivência durante isolamento social.

Bibliografia

ALKHAMEES, A. A. *et al.* Burnout and depression among psychiatry residents during Covid-19 pandemic. **Human Resources for Health**, [s. l.], v. 19, n. 1, p. 46, 2021. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/5/2390>>.

BASHETI, I. A.; MHAIDAT, Q. N.; MHAIDAT, H. N. Prevalence of anxiety and depression during Covid-19 pandemic among healthcare students in Jordan and its effect on their learning process: A national survey. **PLOS ONE**, [s. l.], v. 16, n. 4, p. e0249716, 2021. Disponível em: <<https://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0249716>>.

BAVEL, J. J. Van *et al.* Using social and behavioural science to support Covid-19 pandemic response. **Nature Human Behaviour**, [s. l.], v. 4, n. 5, p. 460–471, 2020. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>>.

BROOKS, S. K. *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, [s. l.], v. 395, n. 10227, p. 912–920, 2020. Disponível em: <<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0140673620304608>>.

BUNG, S. C.; PIRES, R. S.; BAZZAN, E. M. **Vista do REVISITANDO AS RELAÇÕES FAMILIARES NOS TEMPOS DE Covid-19.pdf**, 2020.

CUCINOTTA, D.; VANELLI, M. **WHO Declares Covid-19 a Pandemic.pdf**, 2020. Disponível em: <<https://www.mattioli1885journals.com/index.php/actabiomedica/article/view/9397/8659>>.

DE BONI, R. B. *et al.* Depression, Anxiety, and Lifestyle Among Essential Workers: A Web Survey From Brazil and Spain During the Covid-19 Pandemic. **Journal of Medical Internet Research**, [s. l.], v. 22, n. 10, p. e22835, 2020. Disponível em: <<http://www.jmir.org/2020/10/e22835/>>.

DONATO, A. F.; ROSENBERG, C. P. Algumas idéias sobre a relação educação e comunicação no âmbito da Saúde. **Saúde e Sociedade**, [s. l.], v. 12, n. 2, p. 18–25, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v12n2/03.pdf>>.

ESCUADERO-CASTILLO, I.; MATO-DÍAZ, F. J.; RODRIGUEZ-ALVAREZ, A. Furloughs, Teleworking and Other Work Situations during the Covid-19 Lockdown: Impact on Mental Well-Being. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 18, n. 6, p. 2898, 2021. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/6/2898>>.

FERREIRA, H. G. Gender Differences in Mental Health and Beliefs about Covid-19 among Elderly Internet Users. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, [s. l.], v. 31, p. 1–8, 2021. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2021000100302&tlng=en>.

HAWARI, F. I. *et al.* The inevitability of Covid-19 related distress among health-care workers: Findings from a low caseload country under lockdown. **PLOS ONE**, [s. l.], v. 16, n. 4, p. e0248741, 2021. Disponível em: <<https://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0248741>>.

HEILBORN, M. L. A.; PEIXOTO, C. E.; BARROS, M. M. L. DE. Tensões familiares em tempos de pandemia e confinamento: cuidadoras familiares. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 30, n. 2, p. 1–8, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312020000200305&tlng=pt>.

HSIANG, S. *et al.* The effect of large-scale anti-contagion policies on the Covid-19 pandemic. **Nature**, [s. l.], v. 584, n. 7820, p. 262–267, 2020. Disponível em: <<http://www.nature.com/articles/s41586-020-2404-8>>.

JONES, E. A. K.; MITRA, A. K.; BHUIYAN, A. R. Impact of Covid-19 on Mental Health in Adolescents: A Systematic Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 18, n. 5, p. 2470, 2021. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/5/2470>>.

LEITE, J. S. *et al.* Managing noncommunicable diseases during the Covid-19 pandemic in Brazil: findings from the PAMPA cohort. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 26, n. 3, p. 987–1000, 2021. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232021000300987&tlng=en>.

LUAN, X. *et al.* Exercise as a prescription for patients with various diseases. **Journal of Sport and Health Science**, [s. l.], v. 8, n. 5, p. 422–441, 2019. Disponível em: <<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2095254619300493>>.

MALTA, D. C. *et al.* Fatores associados ao aumento do consumo de cigarros durante a pandemia da Covid-19 na população brasileira. **Cadernos de Saúde Pública**, [s. l.], v. 37, n. 3, p. 1–13, 2021. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2021000300506&tlng=pt>.

ORNELL, F. *et al.* “Pandemic fear” and Covid-19: mental health burden and strategies. **Brazilian Journal of Psychiatry**, [s. l.], v. 42, n. 3, p. 232–235, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462020000300232-&tlng=en>.

RAIOL, R. A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da Covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**, [s. l.], v. 3, n. 2, p.

2804–2813, 2020. Disponível em: <<http://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/8463/7298>>.

SANTOS, R. V.; PONTES, A. L.; COIMBRA JR., C. E. A. Um “fato social total”: Covid-19 e povos indígenas no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, [s. l.], v. 36, n. 10, p. 1–5, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2020001000201&tlng=pt>.

TERÁN-PÉREZ, G. *et al.* Sleep and Mental Health Disturbances Due to Social Isolation during the Covid-19 Pandemic in Mexico. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 18, n. 6, p. 2804, 2021. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/6/2804>>.