

Isolamento social e ansiedade durante a pandemia da COVID-19: uma análise psicossocial

Social isolation and anxiety during the COVID-19 pandemic: a psychosocial analysis

DOI:10.34119/bjhrv4n2-409

Recebimento dos originais: 20/03/2021

Aceitação para publicação: 20/04/2021

Carlos Eduardo Ximenes da Cunha

Acadêmico(a) de Medicina do Centro Universitário Tiradentes, Maceió-Alagoas
E-mail: ocaduximenes@gmail.com

Marina Maria Gonzaga Moreira

Acadêmico(a) de Medicina do Centro Universitário Tiradentes, Maceió-Alagoas

Lais Rytholz Castro

Acadêmico(a) de Medicina do Centro Universitário Tiradentes, Maceió-Alagoas

Letícia Brandão Barbosa de Oliveira

Acadêmico(a) de Medicina do Centro Universitário Tiradentes, Maceió-Alagoas

Aline dos Santos Carvalho

Mestre em Ciências da Saúde, Professora do Centro Universitário Tiradentes, Maceió-Alagoas; Especialista em Neurologia.

Allan Maia Andrade de Souza

Psicoterapeuta, Professor do Centro Universitário Tiradentes, Maceió-Alagoas ;
Especialista em Psiquiatria

Marina Viegas Moura Rezende Ribeiro

Doutora em Ciências da Saúde, Professora do Centro Universitário Tiradentes, Maceió-Alagoas; Especialista em Oftalmologia

RESUMO

Devido o cenário abrupto da chegada da pandemia da Covid-19, bem como a necessidade do distanciamento social como medida preventiva da doença, houve um impacto brusco com mudança de hábitos e o início de readaptação frente a essa nova realidade. Dessa forma, além dos efeitos na saúde física, foi visto também consequências nos âmbitos mental e emocional. O presente estudo aborda as principais alterações psiquiátricas ocorridas no contexto do isolamento social a partir de uma revisão narrativa.

Palavras-chave: Covid-19, isolamento social, alterações psiquiátricas.

ABSTRACT

Due to the abrupt scenario of the arrival of the Covid-19 pandemic, as well as the need for social distancing as a preventive measure against the disease, there was a sudden impact with a change in habits and the beginning of readaptation to this new reality. Thus,

in addition to the effects on physical health, consequences were also seen in the mental and emotional spheres. The present study addresses the main psychiatric alterations that occurred in the context of social isolation from a narrative review.

Keywords: Covid-19, social isolation, psychiatric changes.

1 INTRODUÇÃO

Desde o surgimento do novo coronavírus, em novembro de 2019, o mundo foi surpreendido com os efeitos colaterais desse patógeno.¹ Dentre os principais impasses acarretados pela pandemia, pode-se citar os efeitos negativos sobre a saúde humana, a atividade econômica e o engajamento social.¹

Tendo em vista que tais complicações se disseminaram rapidamente e tiveram um longo alcance, medidas induzidas para controlar a doença precisaram ser tomadas.² O isolamento social foi uma das principais recomendações dadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), em 23 de março de 2020.²

Nesse contexto, evidências emergentes mostram que a pandemia teve impactos traumáticos na saúde mental, causando aumento dos casos de ansiedade, acarretados, substancialmente, pela solidão, incerteza e ausência de contato humano.^{1,2} Apesar do isolamento social e a solidão serem entendidos como condições distintas, as duas estão correlacionadas com mortalidade prematura, depressão, doença cardiovascular e declínio cognitivo.¹ Pessoas colocadas em quarentena em surtos anteriores de doenças infecciosas relataram resultados adversos de saúde mental após o período de isolamento.³

Neste cenário, diversos estudos vêm sendo realizados a fim de estabelecer a relação entre o isolamento social e as crescentes queixas psiquiátricas, uma vez que a identificação das necessidades de saúde mental das pessoas afetadas pela atual pandemia foi negligenciada pelos órgãos de saúde.^{2,4,5,7}

O presente trabalho almeja identificar e explicar o surgimento de transtornos de ansiedade durante períodos de quarentena, fazendo uma abordagem psiquiátrica dos fatores como alteração no humor, medo e insônia que podem estar exacerbados em um contexto de pandemia.^{6,7,8}

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo bibliográfico, do tipo revisão narrativa, orientado pelas seguintes etapas: reconhecimento do tema e formação da questão de pesquisa; definição

de critérios de inclusão e exclusão de amostragem; categorização de estudos; avaliação dos estudos incluídos na revisão; discussão dos resultados e síntese do conhecimento.

A questão norteadora da pesquisa foi a relação entre o surgimento de transtornos de ansiedade durante períodos de quarentena na atual pandemia pelo SARS-COV 2. O objeto de análise consistiu em trabalhos veiculados a periódicos indexados nos bancos de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e *United States National Library of Medicine* (PubMed).

A busca de trabalhos aconteceu entre os meses de dezembro de 2020 e janeiro de 2021, sendo utilizado os descritores: *social isolation; covid-19; anxiety*, utilizando *AND*, estabelecemos a seguinte relação: "*social isolation AND covid-19 AND anxiety*". Foram empregados filtros de idioma, textos na língua portuguesa e inglesa, e de tempo para a elaboração da revisão, sendo utilizados trabalhos publicados entre os anos de 2020 e 2021.

Ao todo, 1684 artigos científicos foram rastreados. Por conseguinte, os títulos e resumos dos trabalhos foram avaliados, de forma independente, por dois pesquisadores, levando em consideração os seguintes critérios de inclusão: artigos disponíveis na internet; artigos publicados em inglês; artigos publicados em português, artigos indexados nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Scientific, Electronic Library Online (SciELO), *United States National Library of Medicine* (PubMed) e trabalhos publicados entre 2020 e 2021.

Os critérios de exclusão foram: tese, monografia, recursos não científicos, artigos cujos textos completos não estavam disponíveis na íntegra e textos que após a leitura dos resumos não apresentaram conteúdo significativo sobre o tema proposto. Após avaliação dos títulos e resumos, foram selecionados 53 trabalhos, sendo 17 destes incluídos para a discussão após se aplicar os critérios de exclusão estabelecidos.

3 RESULTADO

Frente a análise dos estudos selecionados para a pesquisa foram descritos, de forma sucinta, os principais achados denotados em cada um no **QUADRO 01**. Dentre eles, o mais exposto foi a ansiedade decorrente do distanciamento físico entre as pessoas, bem como desregulação do sono, alterações dos hábitos, como: aumento do apetite, do consumo de álcool e tabaco, além de sedentarismo. Todos esses citados ocorrem devido o cenário de isolamento, preocupação, desânimo e exaustão mental propiciado pela chegada do vírus SARS-CoV-2 no mundo.

Quadro 1: Análise dos estudos que sinalizam relação entre o isolamento social e surgimento de ansiedade.

Autor e ano	Local do estudo	Resumo do estudo
Smith BJ, Lim MH 2020¹	Sydney, Austrália	Evidências recentes apontam o impacto dramático das políticas de distanciamento físico sobre o aumento da ansiedade na população.
Lee SA. 2020²	Virginia, Estados Unidos	O estudo analisou a Escala de Ansiedade do Coronavírus e encontrou relação entre altas pontuações com diagnóstico de covid-19, uso de álcool/droga, enfrentamento religioso negativo, idealização suicida e desespero extremo.
Hossain MM, Sultana A, Purohit N. 2020³	Texas, Estados Unidos	Doenças infectocontagiosas são prevenidas com adoção de isolamento social, todavia, o estudo apontou que o distanciamento está associado ao aumento dos casos de depressão, ansiedade, mudanças no humor, estresse pós-traumático e perda do auto-controle.
Sher L. 2020⁵	Nova York, Estados Unidos	Distúrbios do sono estão associados à ansiedade, depressão e comportamento suicida, sobretudo as anormalidades no sono.
Peteet JR. 2020⁶	Boston, Estados Unidos	O estudo expõe a prática religiosa como artifício para melhor enfrentamento da ansiedade acarretada pela COVID-19 tendo como base estudos com pacientes que lidam com câncer avançado.
Stein MB. 2020⁹	Silver Spring, Estados Unidos	O surgimento do novo coronavírus acarretou no aumento dos níveis de ansiedade e medo na população mundial.
Ramírez-Ortiz J. et al. 2020¹⁰	Bogotá, Colômbia	Estudos realizados durante pandemias passadas revelam consequências na esfera psicossocial, como: insônia, ansiedade, depressão e estresse pós-traumático.
Loades ME et al. 2020¹²	Bath, Reino Unido	Crianças e adolescentes parecem estar mais vulneráveis a desenvolver ansiedade e depressão no período de isolamento social.
Malta DC et al. 2020¹³	Minas Gerais, Brasil	Apesar da alta adesão do isolamento social pela população, o aumento do tabagismo e consumo de álcool e redução da prática de atividade física se mostraram como efeitos negativos do distanciamento juntamente com a maior incidência de ansiedade, depressão e hábitos alimentares não saudáveis.
Jung S.J., Jun J.Y. 2020¹⁴	Seoul, Coreia	A quarentena e o isolamento social de indivíduos diagnosticados com COVID-19 impactaram negativamente na saúde mental desses como o surgimento de depressão, estresse pós-traumático, insônia, irritabilidade e exaustão.
Dong M., Zheng J. D. 2020¹⁵	Shenyang, China	A população, no geral, é facilmente afetada por noticiários sensacionalistas durante o período de pandemia, o que confere uma onda coletiva de ansiedade e pânico em relação à COVID-19.
Qian M., Wu Q., Wu P. 2020¹⁶	Shanghai, China	Durante a fase inicial da pandemia, amostras das populações de Shanghai e Wuhan apresentaram resposta psicológica dramática frente ao tratamento da COVID-19 com níveis moderado e severo de ansiedade.
Mengin A. et al. 2020¹⁸	Paris, França	Tédio, privação de sono e isolamento social podem explicar o aumento de ansiedade, depressão, estresse pós-traumático, comportamento viciante e violência doméstica, todavia, o entendimento fisiopatológico desses transtornos no contexto de isolamento social é de extrema importância para o gerenciamento dos mesmos.

4 DISCUSSÃO

4.1 PANDEMIA, MEDO E ANSIEDADE

Embora a quarentena e o isolamento tenham sido adotados, na atual pandemia do COVID-19, para proteger a saúde física dos indivíduos, é essencial considerar as implicações dessas medidas para a saúde mental daqueles que experimentam tais restrições.³

O isolamento social pode ser usado para estudar os mecanismos comportamentais, neurais e hormonais que regulam as interações sociais.⁴ Dentre as alterações psíquicas podemos citar as modificações no ciclo circadiano, transformações na rotina, aumento dos níveis de cortisol no sangue, medo e tristeza profunda.^{5,6} Como efeitos secundários ao contexto de pandemia, temos os problemas econômicos e o medo de ser exposto ao vírus que, inegavelmente, catalisam o aumento do número de pessoas com transtornos ansiosos (**Quadro 2**).^{5,6}

Quadro 2: Impacto do isolamento social sob a esfera psicossocial.

Principais efeitos comportamentais do isolamento social

- Distúrbio do sono
- Mudanças no humor
- Ansiedade
- Depressão
- Idealização suicida
- Alteração no apetite
- Sedentarismo
- Aumento no consumo de álcool e tabaco

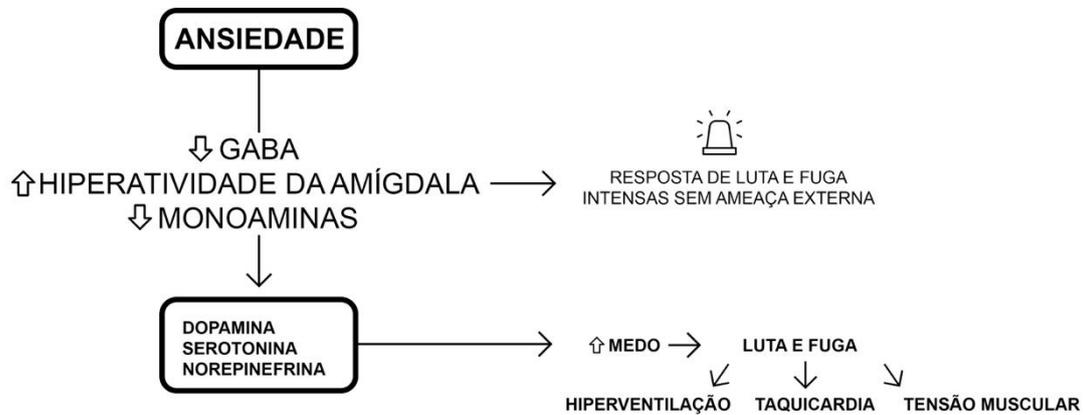
Em uma pandemia viral, o medo do contágio aumenta o estresse e a ansiedade em indivíduos saudáveis e intensifica os sintomas em pessoas com transtornos mentais preexistentes.^{2,3} Pacientes com diagnóstico de COVID-19 ou com suspeita de infecção podem experimentar emoções e respostas comportamentais intensas como tédio, solidão, insônia, raiva e, principalmente, o medo.⁸

Um dos principais mecanismos do Sistema nervoso a atuar na rede biológica do medo é a Amígdala.⁴ Esta pequena parte do cérebro é responsável por manter o organismo em estado de alerta, relacionando-se, também, com os estados críticos de ansiedade.^{2,3} Sendo assim, o medo, facilmente desencadeado por um contexto de pandemia, pode gerar reações comportamentais neurovegetativas e neuroendócrinas por vezes irreparáveis (**Figuras 1 e 2**).⁴

Diante desse contexto, indivíduos com a amígdala hiperfuncionante podem evoluir para transtornos como ansiedade, ataques de pânico, TEPT (transtorno de estresse

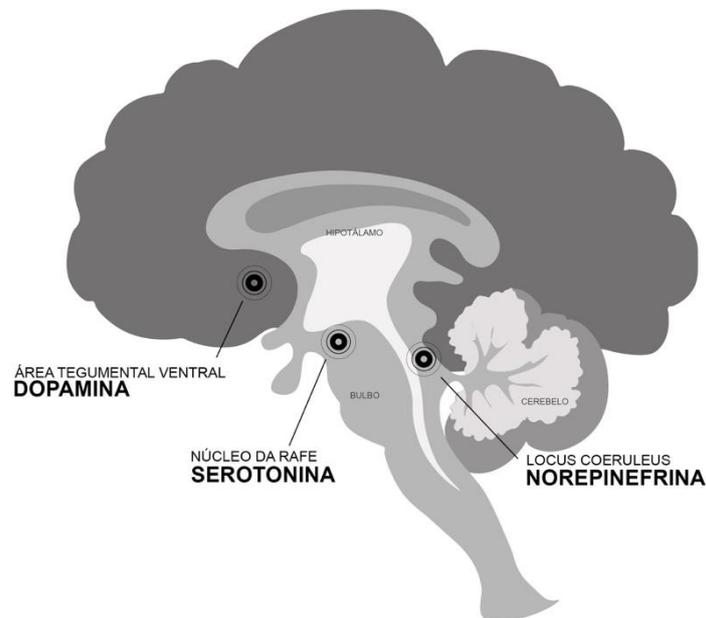
pós-traumático), sintomas psicóticos e suicídio.^{2,4}Tais quadros são especialmente prevalentes em pacientes em isolamento social, nos quais o estresse psicológico é maior.^{2,4,10}

Figura 1: Fisiopatologia da ansiedade.



Autor: Cunha,C.E.X. (2021) Mecanismo fisiopatológico da ansiedade influenciado pela redução das monoaminas com hiperfuncionamento da amígdala.

Figura 2: Locais de produção das monoaminas no Sistema Nervoso Central.



Autor: Cunha,C.E.X. (2021) Diferentes locais no Sistema Nervoso Central produzindo monoaminas relacionadas a estabilidade humoral.

4.2 ISOLAMENTO SOCIAL COMO FATOR DESENCADEANTE DE ANSIEDADE

Em circunstâncias normais, pessoas em isolamento social, com mobilidade restrita e pouco contato com outros indivíduos, estão propensas a desenvolver complicações psiquiátricas que variam de sintomas isolados a transtornos mentais evidentes como insônia, ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT)^{5,10,12}

Na ontogenia e na filogenia, os humanos precisam de outros para sobreviver e prosperar.¹¹ Estudos longitudinais de isolamento social em amostras de base populacional com controles estatísticos para potenciais variáveis de confusão (por exemplo, negatividade, sintomatologia depressiva) começaram a identificar potenciais efeitos comportamentais, neurais, hormonais, celulares e genéticos do isolamento em humanos.^{2,11,12} Entre os achados desta pesquisa estão os efeitos do isolamento: aumento do tônus simpático, ativação do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA) e diminuição do controle inflamatório e imunidade; expressão de genes que regulam as respostas aos glicocorticóides; e resistência a glicocorticóides.^{11,12}

4.3 ALTERAÇÃO DOS HÁBITOS DE VIDA DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL

Apesar do distanciamento social, no cenário de pandemia, estar associado a um evento estressante, outros efeitos são documentados em consequência dessa medida. O aumento do consumo de álcool e tabaco está entre os efeitos citados na literatura.¹³ O possível motivo descrito para piora nos padrões de consumo de álcool e o desejo de fumar decorre do aumento do sofrimento psicológico desencadeado pelo isolamento social, dificuldades financeiras e a incerteza sobre o futuro durante e após a pandemia.^{3,4,13}

Ademais, o distanciamento social também tem seu impacto nos hábitos alimentares.¹³ A restrição espacial, a falta de lazer, a ansiedade, o estresse e o tédio, estão associados a um maior consumo alimentar.¹³ Dessa forma, indivíduos estão apresentando uma ingesta excessiva de alimentos, principalmente os ricos em açúcares, denominados de “comida afetiva”, pois estes estimulam a produção de serotonina, causando um efeito positivo no humor.¹³

Outra importante mudança de hábito ocorrida foi que os indivíduos, no geral, passaram a buscar, constantemente, informações acerca do vírus.¹⁴ Tal fato pode aumentar a ansiedade especialmente porque informações podem ser erradas ou contraditórias.^{14,15} O transtorno de ansiedade resultante foi denominado “transtorno de estresse manchete” que se caracteriza por uma sensação de angústia ou ansiedade após consulta de muitas informações.^{14,15}

4.4 PANDEMIA, ISOLAMENTO SOCIAL E DIMINUIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

O distanciamento social tem influenciado o nível de atividade física dos indivíduos.¹⁷ É inegável que, nesse período, as pessoas estejam se movimentando muito menos. Isso tem repercutido no gasto calórico, na qualidade da alimentação e no grau de ansiedade.¹⁷

A atividade física quando realizada de forma contínua, é uma medida terapêutica comportamental usada para alívio dos sintomas de ansiedade do indivíduo e há várias teorias que corroboram com essa ideia.¹⁷ Dentre elas se destaca a da endorfina, no qual sugere que a atividade física estimula a liberação desse hormônio, sendo capaz de propiciar um estado de euforia natural e, com isso, trazer alívio os sintomas da ansiedade.¹⁷

Outra hipótese elaborada é a cognitiva. Essa, por sua vez, tem natureza eminentemente psicológica e se fundamenta na melhoria da autoestima mediante a prática do exercício. A mesma afirma que os exercícios a longos prazos melhoram a autoimagem e, conseqüentemente, a autoestima.¹⁷

4.5 ISOLAMENTO SOCIAL GERANDO ALTERAÇÃO NO CIRCUITO SONO-VIGÍLIA E CONTRIBUINDO PARA ANSIEDADE

O ritmo sono-vigília é 24 horas regulado por dois processos distintos: a pressão do sono e o sistema circadiano, sendo essa última dependente do relógio biológico. Quando esses dois processos interagem de maneira eficaz, temos uma boa qualidade de vigília durante o dia e uma boa qualidade de sono durante a noite.^{15, 16}

Os parâmetros sono-vigília dependem de um certo número de fatores ambientais para funcionar bem.¹⁸ Dentre eles, pode-se citar: exposição à luz do dia, atividade física, refeições em horários regulares e interações sociais.¹⁸ No entanto, em uma situação de isolamento social acarretada pela pandemia, a maioria desses sincronizadores (luz, atividade física, dieta e interações sociais) são fortemente modificados ou, por vezes, suprimidos.^{18,19}

As alterações na rede sono-vigília podem culminar em sonolência diurna, fadiga e, como o pior dos problemas, transtornos de ansiedade.¹⁸ Sendo assim, é importante garantir a necessidade e a qualidade do sono em uma situação de isolamento social.^{18,19,20}

5 CONCLUSÃO

O Sistema Nervoso Central é diretamente afetado em um contexto de pandemia e mudanças comportamentais e cognitivas podem resultar em desfechos negativos na vida dos indivíduos. Além disso, outros impactos na saúde são relatados, como aumento do consumo de álcool, ganho de peso, diminuição de atividade física, aumento dos níveis de cortisol e acentuação de outros transtornos psiquiátricos.

Isolamento social e COVID-19 é um tema recente e de pouco conhecimento científico, a realização de mais estudos sobre o tema torna-se necessária para que haja uma melhor compreensão das alterações psiquiátricas e psicossociais associadas ao isolamento social.

REFERÊNCIAS

1. Smith BJ, Lim MH. How the COVID-19 pandemic is focusing attention on loneliness and social isolation. *Public Health Res Pract.* 2020 Jun 30;30(2):3022008. doi: 10.17061/phrp3022008. PMID: 32601651.
2. Lee SA. Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Stud.* 2020;44(7):393-401. doi: 10.1080/07481187.2020.1748481. Epub 2020 Apr 16. PMID: 32299304.
3. Hossain MM, Sultana A, Purohit N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: a systematic umbrella review of the global evidence. *Epidemiol Health.* 2020;42:e2020038. doi: 10.4178/epih.e2020038. Epub 2020 Jun 2. PMID: 32512661; PMCID: PMC7644933.
4. Sah P. Fear, Anxiety, and the Amygdala. *Neuron.* 2017 Sep 27;96(1):1-2. doi: 10.1016/j.neuron.2017.09.013. PMID: 28957662.
5. Sher L. COVID-19, anxiety, sleep disturbances and suicide. *Sleep Med.* 2020 Jun;70:124. doi: 10.1016/j.sleep.2020.04.019. Epub 2020 Apr 25. PMID: 32408252; PMCID: PMC7195057.
6. Peteet JR. COVID-19 Anxiety. *J Relig Health.* 2020 Oct;59(5):2203-2204. doi: 10.1007/s10943-020-01041-4. PMID: 32415426; PMCID: PMC7227179.
7. Shams S, Seguin D, Faccioli A, Chatterjee D, Gerlai R. Effect of social isolation on anxiety-related behaviors, cortisol, and monoamines in adult zebrafish. *Behav Neurosci.* 2017 Dec;131(6):492-504. doi: 10.1037/bne0000220. PMID: 29189020.
8. Zorzo C, Méndez-López M, Méndez M, Arias JL. Adult social isolation leads to anxiety and spatial memory impairment: Brain activity pattern of COx and c-Fos. *Behav Brain Res.* 2019 Jun 3;365:170-177. doi: 10.1016/j.bbr.2019.03.011. Epub 2019 Mar 6. PMID: 30851318.
9. Stein MB. EDITORIAL: COVID-19 and Anxiety and Depression in 2020. *Depress Anxiety.* 2020 Apr;37(4):302. doi: 10.1002/da.23014. PMID: 32266767; PMCID: PMC7262238.
10. Ramírez-Ortiz J., Castro-Quintero D., Lerma-Córdoba C., Yela-Ceballos F., Escobar-Córdoba F. Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. *Rev. colomb. anestesiología.* [Internet]. 2020 Dec [cited 2021 Jan 27]; 48(4): e301. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-33472020000400301&lng=en. Epub Nov 25, 2020. <http://dx.doi.org/10.5554/22562087.e930>.
11. Cacioppo JT, Cacioppo S, Capitanio JP, Cole SW. The neuroendocrinology of social isolation. *Annu Rev Psychol.* 2015 Jan 3;66:733-67. doi: 10.1146/annurev-psych-010814-015240. Epub 2014 Aug 22. PMID: 25148851; PMCID: PMC5130104.

12. Loades ME, Chatburn E, Higson-Sweeney N, Reynolds S, Shafran R, Brigden A, Linney C, McManus MN, Borwick C, Crawley E. Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2020 Nov;59(11):1218-1239.e3. doi: 10.1016/j.jaac.2020.05.009. Epub 2020 Jun 3. PMID: 32504808; PMCID: PMC7267797.
13. Malta DC, Gomes CS, Szwarcwald CL, Barros MB, Silva AG, Prates, EJ, et al. 2020 Out. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de COVID-19. doi: 10.1590/SciELOPreprints.1371.
14. Jung S.J., Jun J.Y. Mental health and psychological intervention amid COVID-19 outbreak: perspectives from South Korea. *Yonsei Med J [Internet]* 2020;61(4):271–272. DOI : 10.3349/ymj.2020.61.4.271
15. Dong M., Zheng J. DeHealth Expect [Internet] 2020;23(2):259–260. [cited 2020 Apr 10. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7104635/>] [Article PMC gratuit] [PubMed] [Google Scholar]
16. Qian M., Wu Q., Wu P. Psychological responses, behavioral changes and public perceptions during the early phase of the COVID-19 outbreak in China: a population-based cross-sectional survey. medRxiv. 2020 DOI : 10.1101/2020.02.18.2002444. [2020.02.18.20024448] [CrossRef] [Google Scholar]
17. Costa, Rudy A., Soares, Hugo LR, Rodrigues, Teixeira, Caldas JA. (2007). Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Revista do Departamento de Psicologia. UFF*, 19(1), 273-274.
18. Mengin A, Allé MC, Rolling J, Ligier F, Schroder C, Lalanne L, Berna F, Jardri R, Vaiva G, Geoffroy PA, Brunault P, Thibaut F, Chevance A, Giersch A. Conséquences psychopathologiques du confinement [Psychopathological consequences of confinement]. *Encephale*. 2020
19. Irwin M.R. Why sleep is important for health: a psychoneuroimmunology perspective. *Annu Rev Psychol*. 2015;66:143–172. [Article PMC gratuit] [PubMed] [Google Scholar]
20. Geoffroy P.A., Tebeka S., Blanco C. Shorter and longer durations of sleep are associated with an increased twelve-month prevalence of psychiatric and substance use disorders: findings from a nationally representative survey of US adults (NESARC-III) *J Psychiatr Res*. 2020 DOI : 10.1016/j.jpsychires.2020.02.018