

## CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS: OS IMPACTOS CAUSADOS PELA COVID-19

[\[ver artigo online\]](#)

Raphaelly Duarte Monteiro de Castro<sup>1</sup>

### RESUMO

Ao se pensar na atual situação mundial, que está sendo marcada devido a pandemia da COVID-19, e com as variadas crises na saúde pública e particular, o artigo buscou obter informações a respeito dos impactos causados por ela. O artigo traz referências e conceitos que se relacionam à problemática do vírus e analisa as consequências causadas por ela. Também foram analisadas as medidas que foram adotadas neste período, por exemplo o fechamento temporário das escolas e universidades, uso obrigatório de máscaras faciais em ambientes abertos e fechados e o distanciamento social. Por fim, expõe a importância do cuidado contínuo da saúde mental, oferecidos pelos profissionais em psicologia, assim como outros profissionais da saúde, de modo a diminuir os impactos negativos e atuando para a prevenção.

**Palavras-chave:** COVID-19. Pandemia. Distanciamento social. Uso obrigatório de máscara facial.

## PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES: THE IMPACTS CAUSED BY COVID-19

### ABSTRACT

Thinking of the current world situation, which is being marked by covid-19 pandemic, with several crises in public and private health, the article gathers informations about the impacts caused by it. The article brings references and concepts related to the problematic of the virus and analyzes the consequences caused by it. Also the measures that were adopted in this period were analyzed, for example the temporary closure of universities and schools, mandatory use of face masks in open and closed environments and social distancing. Lastly, exposes the importance of mental health care, offered by professionals in psychology, as well as by others health professionals, in order to lessen the negative impacts and acting for prevention.

**Keywords:** Covid-19. Pandemic. Social distance. Mandatory use of face masks.

---

1 Psicóloga, pós-graduada em Avaliação Psicológica e Psicodiagnóstico e em Psicologia da Saúde, Faculdade UNIBF, Paraná. E-mail: raphaellycastro21@gmail.com



## 1. INTRODUÇÃO

Em 2019, o mundo se encontrou diante de um inimigo invisível e incomum: uma doença causada pelo vírus *SARS-CoV-2* (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*), nome técnico do que logo chamaríamos de *COVID-19* (*Coronavirus Disease 2019*).

Inicialmente, as primeiras informações relatadas referentes ao vírus vieram da província de *Wuhan*, na China, no mês de dezembro de 2019. A Organização Mundial de Saúde (OMS), caracterizou como uma urgência em saúde pública no dia 30 de janeiro de 2020, quando as 34 províncias do país anunciaram casos da enfermidade e os infectados já atingiam a maioria da população local.

Diante do rápido crescimento de contágio, infectados e mortes em diversos países, a OMS, então declarou como uma situação de epidemia, no dia 11 de março de 2020.

Historicamente, a atual geração nunca vivenciou uma situação parecida a uma pandemia, com contágio e letalidades tão altas em curto espaço de tempo. A última referência que se tem é da Gripe Espanhola que ocorreu nos anos de 1918 a 1920, infectando cerca de 100 milhões de pessoas no mundo. Diante disso, uma das medidas imediatas adotadas para tentar impedir a proliferação do vírus foi o distanciamento social, que segue recomendada até hoje.

No contexto brasileiro, os estados em conjunto com as autoridades locais conseguiram criar e aderir medidas restritivas para a aglomeração. Para que isso acontecesse, foram suspensos temporariamente as escolas, universidades, transportes coletivos e eventos abertos ao público ou particulares. Isolamento em casos suspeitos ou confirmados e a obrigatoriedade do uso de máscaras faciais com controle da temperatura em ambientes fechados.

O surto causado pelo *COVID-19* não é apenas uma situação epidemiológica, mas também psicológica. Independente da contaminação ou não à doença, a pandemia pode provocar diversos sentimentos como, por exemplo, estresse, ansiedade, crises de pânico, dentre outros. E esse impacto psicológico, está desencadeando novos quadros clínicos de sofrimento psíquico em pessoas que não tinham nenhum histórico.

### 1.1 Início de uma nova doença: COVID-19

A partir do final de 2019, a população teve que aprender a lidar com uma nova doença, atualmente conhecida como *COVID-19*, que teve o seu início na China e que logo ganhou a proporção mundial, atingindo os indivíduos em variados níveis de complexidades, desde sintomas gripais a internações hospitalares com insuficiência respiratórias, gerando casos gravíssimos. Devido a esse rápido crescimento de infecção e mortes, a OMS elevou a doença em situação de pandemia no mês de março de 2020.

A geração atual de população, das diversas idades, não tinha ainda vivenciado algo semelhante a uma pandemia, com números de contaminados e mortes em um período curto de tempo. O último registro foi da Gripe Espanhola que ocorreu de 1918 a 1920, infectando cerca de 100 milhões de pessoas e levando a óbito entre 17 a 50 milhões de pessoas no mundo.

Intervenções de políticas públicas já estavam sendo motivos de debates na OMS desde 2007, onde divulgou um documento ressaltando a importância em se ter um prévio planejamento dos países para o enfrentamento das dificuldades ou calamidades bruscas (WHO, 2007). Ressaltando também que os cuidados contínuos em saúde mental precisariam ser privilegiados, assim como os primeiros cuidados a saúde (PARK, 2009).

Por isso, Brooks et al (2020) afirma:

As pessoas estão temendo o contágio da doença, e isso provoca uma impressão de incerteza perante a sociedade. Pois, sabe-se que as normas de saúde dos países não estão dando conta de tanta demanda simultâneas e acabam entrando em colapso, junto com os especialistas na área da saúde que estão exaustos com a sobrecarga de trabalho. Atualmente o procedimento para o controle do contágio permanece a vacinação da população e o distanciamento social, que impacta diretamente na qualidade de vida emocional de todos.

Diante disso, o artigo traz referências e conceitos, de maneira breve, a problemática do vírus *COVID-19* e as suas consequências a qualidade de vida. Portanto, pretende-se apresentar uma ação de urgência para o cuidado em saúde mental, podendo ser prestado pelos profissionais em Psicologia, como também por outros especialistas em saúde e como isso pode impactar em uma situação futura.

## **1.2 A quarentena, o distanciamento social, e as recomendações**

A OMS vem recomendando para a prevenção da saúde, medidas para proteger à população a exposição aos riscos de enfermidades contagiantes, como é o episódio da *COVID-19*. O afastamento das pessoas é uma das recomendações, que corresponde a um distanciamento espacial, correspondendo a dois metros entre as pessoas em ambientes externos. Isso significa não estar reunidos em grupos e impedir de estar em lugares cheios e aglomerados.

A quarentena e o distanciamento social são utilizados muitas vezes como sinônimos, mas que não se correspondem. A quarentena é denominada como a separação e restrição da movimentação de pessoas que foram evidenciadas a uma doença contagiante, observando se elas ficarão doentes também ou não. Já o distanciamento social é a separação das pessoas enfermas, contaminadas por alguma doença transmissível como a *COVID-19*, daquelas que não estão.

Haja vista os impactos psicológicos que o afastamento social pode causar, algumas providências são adotadas para que isso seja menos prejudicial possível. Indica-se como tempo mínimo para o cumprimento da quarentena de duas semanas, sendo o período de incubação do micro-organismo, e mesmo que esse prazo seja prolongado, é indispensável que se cumpra o menor tempo para que não seja invasivo a saúde. Outro procedimento para que a quarentena seja menos danosa é a informação. Comunique aos familiares, aos amigos, e a equipe de trabalho sobre a situação, orientando quanto tempo pode durar e ressaltar a seriedade de ficar em casa.

Em surtos anteriores e nessa pandemia, muitos países adotaram como medida de segurança à saúde da população a quarentena. No contexto brasileiro, a situação de contágio comunitária foi declarada em 20 de março de 2020 pela Portaria nº 454 (Ministério da Saúde, 2020). E na tentativa de minimizar o contágio, foi adotado o isolamento social daqueles indivíduos com sintomas respiratórios e dos moradores do mesmo local, ainda que assintomáticos.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

Os impactos causados pela pandemia e suas consequências para a saúde mental, em primeiro momento, é necessário reduzir as distorções sobre as informações, principalmente aquelas que poderão ocasionar gatilhos correspondentes a ansiedade ou estresse. Durante o episódio de pandemia é indispensável manter a conscientização das pessoas sobre o micro-organismo, diminuindo as crises de ansiedade e estimular alterações comportamentais que irão ajudar o controle da enfermidade. Portanto, a comunicação nos meios corretos é útil para a gestão de qualidade nessa proporção de pandemia. Cullen (2020) afirma:

Apesar de já se ter uma progressiva retomada à rotina da população, ainda há algumas consequências que demandam um tempo mais prolongados para serem modificadas. Acerca de uma pesquisa realizada, em meio a 1.210 voluntários 53% demonstraram sequelas psicológicas consideradas moderadas ou severas, dentre eles podem ser citados os sintomas de ansiedade ou estresse e depressivos moderado a grave.

A atual situação a ser enfrentada é de um momento de epidemia que se originou em 2019 em *Wuhan*, na China, e que ainda não podemos afirmar ao certo quando irá acabar.

## **3. METODOLOGIA**

De acordo com este artigo e do ponto de vista dos objetivos, pautou-se em na pesquisa exploratória por apresentar conceitos que podem ser ampliados e resinificados para definir outras pesquisas relacionadas ao tema (PRODANOV, 2013).

Quanto aos procedimentos técnicos, a pesquisa apresentada é conceituada no modelo de pesquisa bibliográfica por utilizar-se de conceitos já defendidos por pesquisadores que contribuíram para o meio científico através de suas produções em artigos, dissertações, teses, etc. (PRODANOV, 2013).

Outros artigos disponíveis na internet proporcionaram a elaboração desse artigo. Logo, será apresentada a seguir uma das análises e discussões em que é possível se chegar a partir das pesquisas realizadas.

#### **4. RESULTADOS**

Estamos passando por um longo período de epidemia da *COVID-19*, que se iniciou ao final de 2019 em *Wuhan*, na China, mas ainda não sabemos quando de fato ela irá acabar.

Ao longo desses anos várias medidas restritivas foram adotadas no contexto brasileiro, como por exemplo: fechamento das escolas, das universidades, dos eventos públicos ou privados, do comércio local das cidades, toque de recolher, distanciamento social, uso obrigatório de máscaras faciais, e atualmente a vacinação geral da população. Com o cumprimento dessas medidas e avanço da vacinação, foram acontecendo as flexibilidades, que correspondem ao afrouxamento das medidas restritivas no Brasil.

Dessa forma no Brasil, os psicólogos, assim como eu, têm se colocado à disposição a prestar assistência e amparo para aqueles que estão psicologicamente abalados pela epidemia. Além dessa iniciativa, o governo dispõe de especialistas em saúde trabalhando voluntariamente (Ministério da Saúde, 2020). Nos dias atuais, psiquiatras e psicólogos, prestam assistência contínua aos cuidados em saúde mental no momento da epidemia, com realização de atendimentos *on-line*. E com essas medidas, a estimativa é ajudar na diminuição ou até na prevenção de problemas psicológicos futuros (CULLEN, 2020).

#### **5. DISCUSSÃO**

Em 2019, o mundo se encontrou diante de um inimigo invisível e incomum, a *COVID-19*. Os primeiros registros de casos relatados vieram da província de *Wuhan*, na China, no mês de dezembro de 2019. No dia 30 de janeiro de 2020, a OMS anunciou como uma calamidade em saúde, já que 34 províncias da China noticiaram casos da doença. Diante do rápido contágio no mundo, no dia 11 de março de 2020 a OMS declarou como pandemia.

Desde 2007, intervenções de políticas públicas já estavam sendo motivos de debates na OMS, onde divulgou um documento ressaltando a importância em se ter um prévio planejamento dos países para o enfrentamento das dificuldades ou calamidades bruscas.

Ressaltando também que os cuidados contínuos em saúde mental precisariam ser privilegiados, assim como os primeiros cuidados a saúde (PARK, 2009).

A epidemia ocasionada pela *COVID-19* não é apenas uma situação epidemiológica, mas também psicológica. Independente da contaminação ou não à doença, a pandemia pode provocar diversos sentimentos como, por exemplo, estresse, ansiedade, crises de pânico, solidão, dentre outros. Esse impacto psicológico, está desencadeando novos quadros clínicos de sofrimento psíquico para as pessoas que não tinham nenhum histórico até então.

Com a preocupação em diminuir os agravos psicológicos ocasionados pela pandemia e promover a estabilidade social e emocional, a China deu início a um método, que hoje serve de exemplo para os diferentes países, incluindo o Brasil. Ela fez a publicação de uma indicação que instalou níveis de cuidado psicológico para o controle da *COVID-19*, de forma que as recomendações fossem colocadas em quatro níveis de públicos-alvo (NHC, 2020). O 1º nível são os enfermos hospitalizados com contágio confirmada ou circunstância física gravíssima para a *COVID-19*, os especialistas em saúde da linha de frente e profissionais administrativos. O 2º nível são os indivíduos em distanciamento por terem algum contato com outros indivíduos que testaram positivo para ela, além daqueles em quarentena por terem contato com indivíduos suspeitos de contágio. O 3º nível são os indivíduos que apresentaram proximidade com o 1º e 2º nível, sendo elas, familiares, amigos, equipe de trabalho. Por último, o 4º nível é a população total, que não está na linha de frente e nem em medidas restritivas de distanciamento ou quarentena, isto é, para aquelas que foram indicadas o distanciamento social (NHC, 2020).

O procedimento de diretriz proposto se destina principalmente à população do 1º nível, mas gradativamente para os demais níveis com expansão e cuidado psicológico, alcançando finalmente, a população total.

## 6. CONCLUSÃO

Conforme a revisão bibliográfica apresentada acerca dos cuidados com a qualidade de vida emocional que estão associados à declaração recente da epidemia da *COVID-19*. Foram relatadas algumas opiniões para o entendimento sobre a temática, bem como: quando e onde se originou esse micro-organismo, o cenário atual da população total e os fatores protetivos aos danos psicológicos e a saúde dos indivíduos que foram ou não contaminados com a iniciação da vacinação em massa da população. Ressalto que este artigo não inclui toda a abrangência dos estudos científicos a que diz respeito ao enfrentamento de calamidades públicas e epidemias, sendo sugeridas leituras a outros artigos com temáticas relacionadas a este.

No atual momento de epidemia, no mês de fevereiro de 2022, requer ainda a atenção da população e ainda mais das autoridades públicas, já que o vírus vem circulando desde final de 2019. Portanto, o empenho de todos ainda deve continuar, a vacinação e distanciamento social com o uso obrigatório de máscaras faciais também, para diminuir os resultados negativos, pois tanto o adoecimento quanto o agravamento da enfermidade por *COVID-19* podem causar sequelas que afetam na qualidade de vida dos indivíduos logo após a verificação da cura da enfermidade. Vale persistir no investimento adequado a qualidade de vida emocional, e acima de tudo nas futuras pesquisas científicas, no contexto que cada país está inserido e com início nos estudos da saúde que são oportunos, para que esse momento apesar de já longo, venha ser declarado como o fim da epidemia da *COVID-19*.

Pensando em um futuro próximo e tendo em vista que a *COVID-19* é uma enfermidade recente nos últimos meses. Os estudos referentes as causas, sequelas e consequências a longo prazo vem estimulando dedicação dos pesquisadores para sanar essas dúvidas e iniciar a vacinação da população em massa, apontando a necessidade da aplicação de terceira ou quarta dose como forma de reforço. Os anos em que persistem essa epidemia, nos mostram que o planejamento e conhecimento das autoridades em saúde pública não foram suficientes para controlá-la, e esse histórico de experiências e estudos servem como oportunidade e incentivo para se planejar com mais cuidado o futuro da população.

## REFERÊNCIAS

BROOKS, S. K., WEBSTER, R. K., SMITH, L. E., WOODLAND, L., WESSELY, S., GREENBERG, N., & RUBIN, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(102227), 912-920.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

CULLEN, W., GULATI, G., & KELLY, B. D. (2020). Mental health in the Covid-19 pandemic. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(5), 311-312.

<https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa110>

NATIONAL HEALTH COMMISSION OF CHINA. (2020). Principles of the emergency psychological crisis interventions for the new coronavirus pneumonia.

<http://www.nhc.gov.cn/jkj/s3577/202001/6adc08b966594253b2b791be5c3b9467>

MEDINA, M. G., GIOVANELLA L., BOUQUAT A., AQUINO, R. Atenção primária à saúde em tempos de COVID-19: o que fazer? *Cad Saúde Pública*. 2020;36(6):e00149720.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). (2020). Plano de contingência nacional para infecção humana pelo novo Coronavírus 2019-nCoV: centro de operações de emergências em saúde pública (COE-nCoV). Brasília.

<http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/07/plano-contingencia-coronavirus-preliminar.pdf>,

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). (2020). Saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19: um guia para gestores. Fiocruz.

<http://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%3%bade-Mental-eAten%3%a7%3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%3%a7%3%b5es-para-gestores.pdf>

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). (2020). Portaria Nº 454, de 20 de março de 2020. Declara, em todo o território nacional, o estado de transmissão comunitária do coronavírus (covid-19). *Diário Oficial da União*. Brasília.

<http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-454-de-20-de-marco-de-2020-249091587>

PARK, D. K., DOUGLAS, D. B., & DOUGLAS, K. M. (2009). Preparing for pandemic influenza ant its aftermath: mental health issues considered. *International Journal of Emergency Mental Health*.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2043784>

PRODANOV, C. C. Metodologia do trabalho científico [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico / Cleber Cristiano Prodanov, Ernani Cesar de Freitas. – 2. ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

WANG, G., ZHANG, Y., ZHAO, J., ZHANG, J., & JIANG, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395, 945-947.

[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)



WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2007). Risk reduction and emergency preparedness: World Health Organization six-year strategy for the health sector and community capacity development. Geneva.

<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43736/9789241595896>