

OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS E PSICOSSOMÁTICOS DO ISOLAMENTO SOCIAL DECORRENTE À SITUAÇÃO DE PANDEMIA DE COVID19

LAIS CARDOSO FERREIRA DUMONT¹

ADRIANA MARIA SIMEÃO²

RESUMO

Este artigo apresenta revisão bibliográfica de estudos relacionados aos impactos psicológicos e psicossomáticos do isolamento social em decorrência da pandemia de Covid-19, revelando a tênue linha entre o normal e o patológico no que tange os aspectos psicossociais, revela para tanto às disparidades em que se encontram os grupos de maior vulnerabilidade. O artigo busca mostrar a relevância do cuidado em saúde mental de forma preventiva e curativa em tempos onde a morte e o enlutamento estão mais presentes e o medo das incertezas causas mais sintomas de adoecimento do que a própria enfermidade causadora do isolamento. Conclui-se que existe uma emergencial necessidade de implantação de normatizações em cuidado na saúde mental tanto com protocolos preventivos, quanto e não menos importante com protocolos para restabelecimento das condições de saúde mental.

Palavras-chave: Isolamento. Impactos. Psicologia.

ABSTRACT

This article presents a bibliographic review of studies related to the psychological and psychosomatic impacts of social isolation due to the Covid-19 pandemic, revealing the fine line between normal and pathological with regard to psychosocial aspects, reveals the disparities in find the most vulnerable groups. The article seeks to show the relevance of preventive mental health care in times when death and mourning are more present and the fear of uncertainties causes more symptoms of illness than the illness that causes isolation. It is concluded that there is an emergency need to implement standards in mental health care, both with preventive protocols, and not least with protocols to restore mental health conditions.

Keywords: Isolation. Impacts. Psychology.

INTRODUÇÃO

Este artigo tem por objetivo principal incitar a relevância sobre a necessidade de um planejamento de ação e intervenção em saúde mental em situações de crise e calamidades, longe de tentar esgotar o tema.

¹ Graduada em psicologia pela UNI LEÃO.

² Doutora em Educação brasileira pela UFC, Mestre em sociologia pela UFC e Graduada em Ciências sociais pela UFC.

Pretende-se elencar dados que corroboram os impactos psicológicos e psicossomáticos nas qualidades de vidas dos sujeitos em situação de isolamento e ratificar a importância do cuidado em saúde mental neste contexto. A metodologia a ser utilizada é a de revisão bibliográfica. O texto foi organizado seguindo os critérios de confiabilidade das fontes, relevância para o assunto abordado e territorialização. Diante disto, ressalta-se dados relevantes que nortearam a importância da revisão bibliográfica do tema aqui desenvolvido a fim de revelar as fragilidades e ampliar o debate.

Como consequência do isolamento social decorrente da situação de pandemia do Covid-19, estima-se que de um terço a quase metade da população mundial tenha sofrido impactos psicológicos segundo a OMS, dentre os impactos mais significativos estão o aumento do stress e sintomas depressivos.

A adaptação frente às novas demandas, fonte de tensão advinda da COVID-19, é extremamente desafiadora. Trata-se de situação dinâmica e repleta de incertezas, em que se tinha – e ainda se tem – pouca informação, inclusive de sobrevivência. Estar exposto continuamente a episódio concreto ou de ameaça de morte ou lesão grave, com significado emocional negativo e aversivo, ou vivenciando evento com familiar ou amigo próximo com essas mesmas características, configura-se como evento traumático, segundo o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, o DSM-5 (American Psychiatric Association, 2014) (SOARES, 2020)

Já no que tange a psicossomática, o aumento de casos de hiperglicemia causada por fatores psicológicos, além da hipertensão arterial e outros sintomas cardíacos, tem se elevado de forma considerável nesses tempos de isolamento social, somado ao fato de muitos dos pacientes com essas comorbidades estarem evitando buscar atendimento nas unidades de saúde para evitar exposição ao patógeno, e a falta de opções de cuidado em saúde mental principalmente às pessoas em maior vulnerabilidade social, resulta em uma perspectiva de adoecimento ainda maior, uma vez que as medidas vislumbradas pelas estratégias de cuidado em saúde mental em massa são na sua maioria preventivas.

Portanto vê-se a necessidade de para além do cuidado preventivo, se constituírem políticas públicas voltadas ao restabelecimento da saúde mental para toda essa população que pode chegar ao alarmante percentual de adoecimento de

cinquenta por cento de uma população.

IMPACTOS PSICOLÓGICOS E PSICOSSOMÁTICOS

A saúde mental já vem sendo tratada pelas políticas públicas no Brasil e no mundo como um dos principais aspectos a serem priorizados em qualidade de vida e na perspectiva de saúde de forma holística, ou seja, biopsicossocial e espiritual, no entanto os esforços traçados ainda não são nem de perto o suficiente para amenizar os prejuízos mesmo nas ações preventivas, quando se deparado com a pandemia de Covid-19, situação de calamidade pública mundial e que além de agravar os sintomas daqueles sujeitos cujo o estado mental já estava instável ou com doença mental pré-existente, afeta também e de forma tão intensa quanto, à toda a população dita saudável psicologicamente. Fala-se de “população dita saudável”, quando usado parâmetros de comparativos normativos, um vez que, em saúde mental o “normal e o patológico” transitam em uma tênue linha.

Percebe-se grande esforço por parte das organizações de saúde pública, em escala mundial a fim de estabelecer um processo de prevenção a saúde mental diante da situação de pandemia, como é o exemplo da cartilha de Considerações psicossociais e de saúde mental durante o surto de Covid-19 elaborada pela Organização Mundial de Saúde, com todas as medidas preventivas não atingem àquelas populações cujo o processo de adoecimento mental já se estabeleceu.

Também no cenário nacional, alguns materiais de recomendações sobre saúde mental, com referência nas produções internacionais e respeitando as especificidades regionais tem sido produzidos, sobretudo pela FIOCRUS, instituição que se destaca no quesito pesquisa em saúde, com recomendações à *personas* específicas e nichos sociais específicos. Com tom apelativo das campanhas de marketing, a divulgação das cartilhas convidam o público em geral a se perguntar como anda sua saúde mental.

Se você está irritado, sentindo medo, angústia ou tristeza, e com comportamentos como apetite em excesso, insônia e conflitos na família e no trabalho, você não está sozinho: essas reações são “normais” em uma situação “anormal” como a pandemia de coronavírus. Estima-se que, numa situação como essa, se não houver intervenções, entre um terço e metade da população possa vir a sofrer algum problema psicológico e social. Pensando nessa parcela significativa da população e na importância dos cuidados em

saúde mental e psicossocial neste momento, pesquisadores colaboradores do Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (Cepedes/Fiocruz) produziram três cartilhas sobre o assunto... (MARQUES, 2020)

As cartilhas também com abordagem preventiva elencam as reações mais recorrentes, os comportamentos mais comuns e uma espécie de manejo diante da autopercepção e medidas de autocuidado. Diante da emergente demanda de cuidado, o Conselho Federal de Psicologia autorizou como medida de emergência a realização de atendimento remoto mesmo pelos profissionais não inscritos no sistema E-psi, que regulariza o atendimento remoto.

Através da resolução 4^a, de 26 de março de 2020, que dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio da tecnologia de informação e comunicação durante a pandemia de Covid-19. O conselho de psicologia reconhece a necessidade de abranger o tipo de serviço para as pessoas com sofrimento mental em situação de isolamento.

Uma cartilha de orientações sobre manejo e atuação para profissionais e estagiários foi formulada e amplamente divulgada pelo CFP - conselho federal de psicologia juntamente com a ABEP - Associação brasileira de ensino de psicologia, cartilha essa formulada para dirimir as dúvidas e angústias sobre o atendimento remoto, foca na perspectiva educacional sem no entanto comprometer a técnica psicológica no manejo do atendimento nos mais diversos fazeres da psicologia, seja na clínica, na gestão de pessoas ou processos, na investigação científica, ou mesmo no processo educativo.

A pesar de todo o esforço ao debruçar-se em discussões aprofundadas do tema, a cartilha que foca no processo educacional elaborada após nada menos de 77 seminários em todas as regiões do país e que contou com a participação de mais de quatro mil profissionais da psicologia e da educação, conclui sobre as perspectivas nacionais;

Este momento de pandemia é sem precedentes na história pós Segunda Guerra Mundial. Nesta difícil situação, constata-se ainda a falta de um plano efetivo de intervenção na crise desencadeada pela disseminação da Covid-19 na população brasileira. Interesses econômicos e políticos têm impedido a implementação de medidas necessárias e que se mostraram efetivas em países que conseguiram minimizar as perdas de vidas com maior êxito. Isto cria um cenário de incerteza sobre quando a pandemia apresentará

sinais consistentes de redução da sua expansão no Brasil. (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2020)

Apesar disso, não existem protocolos ou diretrizes universais para práticas de apoio à saúde mental mais eficazes, embora alguns manuais locais tenham sido publicados, porém referem-se a situações específicas e com foco a especificidades locais, ou seja, diretrizes de emergência mais abrangentes para tais cenários de calamidade em saúde mental quase que inexistentes, tampouco mecanismos que meçam os impactos e por conseguinte, fica inviável implementar ações preventivas emergenciais.

Um guia preliminar sobre como lidar com os aspectos psicossociais e da saúde mental referente ao surto de Covid-19, foi elaborado pelo IASC - Comitê permanente de interagências (tradução livre) no seu grupo de referência em Emergências Humanitárias o SMAPS (Saúde mental e apoio psicossocial). Neste que mostrou-se ser o mais estruturado formato de intervenção e que alcança, ao contrário de quase todas as outras formulações no contexto nacional e internacional em saúde mental, todo tipo de aspecto no cuidado em saúde mental, seja este local ou externo ou de prevenção, proteção ou tratamento.

Observa-se dessa forma, que o guia preliminar elaborado pelo IASC ao ampliar o manejo do cuidado do aspecto preventivo ao tratamento, faz-se surgir um vislumbre até então pouco identificado nos demais documentos norteadores. Ao profissional interessado em estar preparado para situações de crises humanitárias como a vivida no surto de Covid-19, se faz necessário debruçar-se no referido guia, que de forma progressiva identifica as diretrizes do cuidado, elenca sintomas, direciona atuação e princípios, assim como sugere atividades e procedimentos.

Vista toda essa revisão de manuais e guias, torna-se necessário seguir com a identificação do terreno a que se destina esse cuidado, ou seja, a situação psicológica da população brasileira e os sintomas de adoecimento apresentados pelos sujeitos afetados pela situação de isolamento.

Experiências indicam que pessoas em quarentena que podem fazer escolhas e decidir sobre sua rotina diária (por exemplo, escolhas de refeição), têm acesso a atividades estruturadas, têm uma rotina e recebem informações atualizadas (em quadros de avisos ou através de mensagens de texto) estão mais propensas a lidar melhor do que indivíduos confinados em uma área isolada com diminuição de autonomia. 10 Integrar uma abordagem psicossocial para organizar

áreas de quarentena irá contribuir significativamente ao bem-estar das pessoas em quarentena e suas famílias. (GAGLIATO, 2020)

Os sintomas de adoecimento psicológico transitam entre medos: Medo de adoecer e morrer; Medo de perder as pessoas que ama; Medo de perder os meios de subsistência ou não poder trabalhar durante o isolamento e ser demitido; Medo de ser excluído socialmente por estar associado à doença; Medo de ser separado de entes queridos e de cuidadores devido ao regime de quarentena; Medo de não receber um suporte financeiro; Medo de transmitir o vírus a outras pessoas... A Sentimentos e sensações: Sensação recorrente de impotência perante os acontecimentos; Irritabilidade; Angústia; Tristeza. Em caso de isolamento pode-se intensificar os sentimentos de desamparo, tédio, solidão e tristeza.

Em suma, e talvez sem surpresa, as pessoas em quarentena têm grande probabilidade de desenvolver uma ampla gama de sintomas de estresse psicológico e transtorno, incluindo humor baixo, insônia, estresse, ansiedade, raiva, irritabilidade, exaustão emocional, depressão e estresse pós-traumático sintomas. O baixo humor e a irritabilidade se destacam especificamente como sendo muito comuns, observa o estudo. (VAN HOOFF, 2020)

Ainda segundo dados coletados pela autora acima citada, estima-se que mais de dez por cento da população mundial teve uma queda geral na capacidade de resiliência emocional, foi registrado na sua pesquisa aplicada em todo o mundo a cerca de cinquenta mil pessoas de amostragem, que os níveis de estresse tóxico também aumentou cerca de dez por cento, e uma a cada três pessoas entrevistadas se sentem muito estressadas.

O “Medo Pandêmico” como descreveu Felipe Ornell Et. All (2020), em artigo publicado na Revista Brasileira de Psiquiatria, revela que a lacuna no cuidado negligenciado em saúde mental, em detrimento do cuidado ao corpo físico, acarreta implicações psicológicas e psiquiátricas aumentando a carga de doenças associadas. O que os autores trazem como proeminente no artigo supracitado, é a relevância da observação e compreensão das repercussões psicológicas da pandemia na população.

Em estudo realizado na China no início da pandemia por HO CS, et al (2020), dados relevam que mais de cinquenta por cento dos entrevistados classificaram ter sofrido impactos psicológicos de moderado a grave, com relatos de sintomas de ansiedade, estresse e depressão. Tal elevação nos relatos de

adoecimento psicológico também se observa no Brasil, no entanto, ainda não existem dados epidemiológicos precisos sobre as implicações psiquiátricas relacionadas às doenças ou seu impacto na saúde pública.

Segundo as cartilhas de orientação e manejo, entre as reações comportamentais mais comuns estão alterações ou distúrbios de apetite (falta de apetite ou apetite em excesso); Alterações ou distúrbios do sono (insônia, dificuldade para dormir ou sono em excesso, pesadelos recorrentes); Conflitos interpessoais (com familiares, equipes de trabalho).

Além dos sintomas elencados nas cartilhas de manejos, alguns estudos realizados em pacientes infectados com Covid-19, houveram relatos de evolução dos sintomas para transtornos depressivos e transtornos de ansiedade como pânico, além de transtornos psicóticos ou paranoicos, tais quadros podem evoluir e levar a situações emergenciais como suicídio Ho Cs, Et All (2020). Os estudos revelaram os agravamentos especificamente em pacientes em quarentena, quando comparado aos pacientes que testaram positivo somente após o tempo de infecção, não tendo ficado em situação de isolamento total, os quadros disfóricos não apareceram com tamanha recorrência.

Conclui-se que mesmo em situações de baixa gravidade biológica o medo gera sofrimento mental e a significativas implicações psiquiátricas sobrecarregando os serviços de emergência já saturados pelo acúmulo epidemiológico.

Já em relação às situações de agravamento decorrente das fragilidades sociais, as recomendações aos profissionais de saúde e assistência social é a “vigilância quanto a situações de violência doméstica, onde as mulheres e crianças são as maiores vítimas, situações de moradores de rua e usuários de drogas, onde existe o compartilhamento de itens de uso pessoal”. (SIQUEIRA E. ET. ALL, 2020). A pandemia de Covid-19, tem deixado ainda mais escancarado o profundo abismo de desigualdade social existente no Brasil, em live promovida pela FIOCRUZ a pesquisadora e epidemiologista do IC Glória Teixeira, comentou que a pandemia desvelou ainda mais o problema da desigualdade, e no seu discurso, torce para que a sociedade Brasileira perceba que é o momento de construção de um mundo menos desigual.

Ainda sobre as vulnerabilidades sociais, foi detectado que a população negra tem um índice de mortalidade consideravelmente superior, chegando a um terço do total de mortes no Brasil em relação às outras etnias, alguns pontos são

listados como marcadores que referenciam os motivos para tal, são eles; o baixo acesso à educação e a proteção social, à moradia com dignidade, ao saneamento básico, maiores índices de privação de liberdade e compartilhamento de menores espaços geográficos. (ARAÚJO ET. ALL, 2020)

Desvela-se aí, mais uma nuance das disparidades sociais que impactam no processo de adoecimento mental, uma vez que a parcela da população que é mais afetada pelo acometimento do sars cov é também portanto a parcela que mais é também, afetada psicologicamente. Não existe equidade nem igualdade nesse sentido para uma população que no brasil prevalece uma dívida histórica de privações.

Os profissionais de saúde também são mais afetados pelos impactos psicológicos da pandemia, nesse caso não diretamente decorrente do isolamento, foco da revisão proposta nesse trabalho, mas pelo alto índice de estresse a que estão expostos diante da pandemia, pela exposição continuada ao patógeno, pelos medos gerados de levar para casa o vírus e adoecer os entes, pela carga de trabalho acumulado, entre tantos fatores desgastantes, que no entanto não serão foco da discussão, mas precisam ser citados, uma vez que não existe uma estratégia nacional de cuidado mental aos profissionais que estão na linha de frente ao combate.

Fazendo um gancho com o tema profissionais de saúde, existe ainda uma questão a ser levantada, a grande maioria dos profissionais que cuidam da patologia da síndrome respiratória, não possuem um preparo para lidar com os impactos psicológicos muito menos para fornecer assistência em saúde mental aos pacientes durante epidemias.

O transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) é uma das alterações mais relatadas pelos profissionais de saúde, basicamente mencionados pelos médicos e enfermeiros. Além dos profissionais da saúde que estão literalmente no "front", é importante identificar outros trabalhadores, que atuam em atividades essenciais (saúde, alimentação, limpeza, transporte urbano, serviço funerário, segurança, entre outros) e também têm grandes chances de sofrer com estresse em níveis traumáticos e problemas de saúde mental não só durante, mas também no pós-pandemia. (SOARES ET. ALL, 2020)

Os grupos mais vulneráveis na pandemia, são também os mais vulneráveis aos impactos psicológicos, assim como familiares de pacientes infectados, pessoas

que residem com idosos, com doenças respiratórias pré-existentes e com doenças crônicas que podem se tornar agravamentos. Se existem limitações em trabalhar os impactos psicológicos para essas pessoas, as limitações na psicossomática são ainda maiores, isso porque a psicossomática é um aspecto ainda pouco estudado e compreendido pela neurologia, psiquiatria e medicina como um todo. Contudo alguns estudos comprovam a influência dos fatores emocionais na saúde física de pacientes com diabetes tipo 1 e cardiopatias. Jiao Guo Et. All (2020)

Existem vários estudos que corroboram a influência dos fatores emocionais no desenvolvimento de doenças Crônicas, ao passo que essas mesmas doenças, são consideradas fatores de risco no acometimento do Covid-19, conclui-se portanto, que existe uma retroalimentação de sintomatizações na influência das doenças crônicas às implicações psicológicas e vice versa. Ou seja, estar doente, no sentido de presença de alguma cronicidade associada ao fato de estar em risco de ser acometido pelo Covid-19, gera implicações psicológicas negativas que gera sintomas psicossomáticos.

Como exemplo, abaixo a conclusão de estudo desenvolvido por MARCELINO B. D. (2020) que corrobora sobre a influência dos fatores emocionais na etiologia da diabetes em adolescentes;

O resultado mostrou que o emocional influi na etiologia da diabetes e que o diabetes também influi no emocional desta criança. Isso ocorre devido aos cuidados incessantes para controle da doença, medo das possíveis complicações, mal-estar provocado pelos sintomas de hiper e hipoglicemia, o fato de ser "diferente". Sendo assim, é necessário um acompanhamento desta criança não só por médicos, mas também por outros profissionais da saúde, entre eles o psicólogo, objetivando elaboração dos aspectos referentes à doença e suas repercussões emocionais. (MARCELINO, 2020)

Diante disso ratifica-se a importância do cuidado em saúde mental, visto que para além dos impactos psicológicos, o corpo responde negativamente aumentando os níveis de estresse, depressão e ansiedade, decorrendo em agravamentos nos quadros crônicos e se acometido pelo Covid-19, as complicações dessas situações podem ser tornar letais, como mostra o estudo desenvolvido no Brasil sobre a letalidade do SARA_CoV-2 em pacientes com quadros de hiperglicemia.

Consequentemente, 71,2% dos brasileiros com diabetes pertencem a um subgrupo mais exposto à hiperglicemia, o que os torna vulneráveis a riscos ainda maiores de desfechos desfavoráveis

quando infectados pelo vírus SARS-CoV-2. (GIAMPAOLI ET ALL, 2020)

Explicitar dados e estudos acerca dos processos de adoecimento de pessoas com comorbidades como hipertensão e diabetes é a mais adequada forma de interligar o adoecimento do corpo físico aos processos psicológicos, uma vez que, ainda é um hábito resquícios do modelo hospitalocêntrico e médico centrado de fazer saúde, dividir o sujeito em partes para ser estudado, e por mais que esse modelo se fez necessário para o desenvolvimento de ciências como a anatomia e mesmo a fisiologia, o atual modelo de cuidado em saúde holística não permite a divisão de partes para formação do todo.

Cada sujeito, acometido ou não pelo adoecimento psicológico decorrente da situação de isolamento, é um sujeito repleto de nuances e estados que vivenciou o isolamento com mais ou menos resiliência e permitiu experienciar as divergências geradas pela calamidade de formas totalmente diferenciadas, tais questões são os geradores do status de individualidade.

Pensar em políticas públicas em saúde coletiva é revisitar as particularidades dos sujeitos, das comunidades e dos instrumentos utilizados no cuidado, estabelecendo as reais e emergenciais necessidades de cada um desses pontos com a finalidade de atender de forma equânime as demandas daquela população. Portanto é necessário revisitar os maiores desafios e discutir incansavelmente as possibilidades de atuação para melhoria das qualidades de vida dos sujeitos a que se destina a política. Somente após percorrer todo esse caminho se pode falar em indicadores de saúde.

Vê-se portanto a evidente e urgente necessidade da estruturação de uma política pública de saúde de atendimento, apoio e acompanhamento em assistência remota e presencial, gratuita e com qualidade constando de uma equipe multidisciplinar/interdisciplinar para situação de pandemia com estratégias voltadas às pessoas e grupos em maior vulnerabilidade biopsicossocial.

Com o objetivo de reduzir os danos psicológicos causados pela epidemia e promover estabilidade social, a China, por exemplo, publicou uma diretriz que instituiu níveis de atenção psicológica para o enfrentamento da COVID-19. As recomendações foram agrupadas em quatro níveis de populações-alvo. O nível 1 inclui pacientes hospitalizados com infecção confirmada ou condição física grave para a COVID-19, profissionais de saúde de primeira linha e equipe administrativa. O nível 2 se refere às pessoas em isolamento por

terem alguma proximidade com indivíduos confirmados para a doença, além daqueles em quarentena por terem tido contato com pessoas suspeitas de infecção. Já na população de nível 3 estão os indivíduos que tiveram contato próximo com os níveis 1 ou 2, ou seja, familiares, colegas, amigos e equipes de resgate. Por fim, o nível 4 é composto pela população em geral, que não está nem na linha de frente e nem em medidas de isolamento ou quarentena; ou seja, são aquelas para as quais se recomenda o distanciamento social. (FARO ET. ALL, 2021)

A resposta do poder público brasileiro precisa ser rápida sob pena de os impactos a longo prazo serem ainda maiores. A catástrofe em saúde que se tornou a pandemia de Covid 19 no Brasil, mostra-se ainda distante de ter uma conclusão, os impactos econômicos e na educação serão perpetuados por muitos anos, contudo o impacto em saúde mental revela-se ainda mais preocupante no que tange a emergência em cuidado.

O novo cenário pós pandemia de Covid-19, que inclui um salto nas tecnologias de comunicação, a reestruturação econômica de forma mundial, o maior acúmulo epidemiológico no sistema de saúde do Brasil e tantas outras nuances por muitos denominadas de “novo normal” revelarão no Brasil o colossal abismo social que sujeita os mais vulneráveis a situações de agravamento e mesmo de letalidade. Esse “novo normal” inclui consigo uma massiva população com adoecimento mental decorrente de meses de instabilidade e medo, tão emergente quanto reestruturar a economia será reestruturar os serviços de atendimento em saúde mental, e ir além disso, desmistificar o reconhecimento da necessidade desse cuidado.

A prestação de serviços seguros de atendimento em saúde mental e psicossocial além de aconselhamento psicológico por meio de dispositivos eletrônicos é imprescindível, mas deve-se reconhecer que os sujeitos mais necessitados desse tipo de atendimento sequer dispõem de tais recursos, portanto, vê-se extremamente necessário implementar políticas públicas de saúde mental em conjunto com estratégias de combate à situações de emergência e calamidade em saúde como é uma pandemia. Assim como, estabelecer protocolos de atendimento em saúde mental individual e coletiva, também ratifica-se de forma imprescindível o investimento em pesquisas na área.

CONCLUSÃO

O presente artigo reuniu informações com embasamento científico acerca da situação de isolamento social e os impactos na sociedade, dos impactos psicológicos e psicossomáticos da situação de pandemia e calamidade em saúde no Brasil, dos impactos do isolamento para saúde mental de pessoas com comorbidades e das cartilhas e manuais de manejo em situações humanitárias em saúde mental. Cabe salientar que este trabalho não alcança todos os trabalhos até este momento desenvolvidos acerca do tema, sendo recomendado que a discussão e contínua busca de informações não cesse.

Espera-se que esse trabalho possa contribuir para ratificar a importância da ampliação para o olhar no cuidado em saúde mental durante as situações de calamidades e para o despertar da necessidade de formulação de políticas públicas que alcancem as pessoas em maior vulnerabilidade. Levar o leitor a buscar atribuir um olhar da psicologia a situação do isolamento social decorrente da pandemia de Covid 19, é também uma forma de promover o autocuidado e salientar que essa não é uma curta corrida a qual se pode anular-se para priorizar o cuidado ao outro, dado que para cuidar do outro, numa jornada longa e imprevisível como tem se mostrado a atual conjectura, deve-se também e de forma paralela manter o cuidado de si.

Por fim, o atual cenário de pandemia, é precursor de um potencial cenário de calamidade também em saúde mental. Portanto se faz necessário que nos preparemos desde já para a demanda que está por vir e que nos preparemos não somente de forma emocional, mas sobretudo de forma profissional e técnica com plano de atendimento em ampla escala assim como está sendo desenvolvido o plano de vacinação.

REFERÊNCIAS

Araújo E. M. de. Et. Al. Estud. av. vol.34 no.99 São Paulo. População negra de Covid-19; reflexos sobre racismo e saúde. 10 de julho de 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-40142020000200225

Acesso em: 18 de dezembro de 2020.

Conselho Federal de Psicologia – CFP, PRÁTICAS E ESTÁGIOS REMOTOS EM PSICOLOGIA NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19 RECOMENDAÇÕES. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2020/08/Caderno-de-orientac%CC%A7o%CC%83es-formac%CC%A7a%CC%83o-e-esta%CC%81gios_FINAL2_com_I_SBN_FC.pdf . Acesso em 12 de dezembro de 2020.

FARO, André et al . COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. Estud. psicol. (Campinas), Campinas , v. 37, e200074, 2020 . Available from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100507&lng=en&nrm=iso access on 01 Feb. 2021. Epub June 01, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>.

Giampaoli, V. Et. All (2020). O impacto do COVID-19 nas pessoas com diabetes no Brasil, Diabetes Research and Clinical Practice, Volume 166, 2020, 108304, ISSN 0168-8227, <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2020.108304>. Disponível em: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0168822720305568> Acesso em: 18 de dezembro de 2020.

Ho CS, et al. Respostas psicológicas imediatas e fatores associados durante o estágio inicial da epidemia de doença coronavírus de 2019 (covid-19) entre a população em geral na China. Int J Environ Res Saúde Pública. 6 de março de 2020; Disponível: <http://10.3390/ijerph17051729> Acesso em 17 de dezembro de 2020.

Jiao Guo Et. All. Efeitos da hipertensão, diabetes e doença coronariana na gravidade das doenças COVID-19: uma revisão sistemática e meta-análise Disponível em: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.03.25.20043133v1> 30 de março de 2020, Acesso em:18 de dezembro de 2020.

Márcio Gagliato, Tradução: Inter Agency Standing Committee – IASC. Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19. Versão 1.5, março 2020. IASC – Inter-Agency Standing Committee. Disponível em: <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Portuguese%29.pdf> Acesso em 12 de dezembro de 2020.

Marcelino, B. D. Psicologia: Reflexão e Crítica, Reflexões sobre o Diabetes tipo 1 e sua relação com o emocional. Disponível em Psicol. Reflex. Crit. vol.18 no.1 Porto Alegre Jan./Apr. 2005, http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722005000100010 Acesso em: 18 de dezembro de 2020.

Marques, F. Cartilhas reúnem recomendações em saúde mental na pandemia. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/cartilhas-reunem-informacoes-e-recomendacoes-em-saude-mental-na-pandemia-de-covid-19/> Acesso em 18 de dezembro de 2020.

Organização Pan-Americana da Saúde, Manejo Clínico de Condições Mentais, Neurológicas e por Uso de Substâncias em Emergências Humanitárias. Guia de Intervenção Humanitária mhGAP (GIH-mhGAP) © Disponível em:

file:///C:/Users/USU%C3%81RIO/Downloads/mhgap-humanitário.pdf. Acesso em 02 de Fevereiro de 2021.

Resolução 4ª, de 26 de março de 2020, Dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio da tecnologia de informação e comunicação durante a pandemia de Covid-19. Disponível em: <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-4-2020-dispoe-sobre-regulamentacao-de-servicos-psicologicos-prestados-por-meio-de-tecnologia-da-informacao-e-da-comunicacao-durante-a-pandemia-do-covid-19?origem=instituicao> Acesso em: 17 de Dezembro de 2020.

Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. Ornell, F., (2020). “Medo pandêmico” e COVID-19: carga e estratégias de saúde mental. Revista Brasileira de Psiquiatria Versão impressa ISSN 1516-4446 Versão on-line ISSN 1809-452X. Publicado em 03 de março de 2020. Disponível: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462020005008201&lng=en&nrm=iso. Acesso em; 17 de dezembro de 2020.

Siqueira, E. Et. All. Coronavírus uma pandemia que explicita desigualdades. 30 de maio de 2020. Disponível em; <http://www.isc.ufba.br/coronavirus-uma-pandemia-que-explicita-desigualdades-sociais/> Acesso em 18 de Dezembro de 2020.

Soares M. R. Z. Et. All. Sociedade Brasileira de Psicologia: Manejo do estresse em níveis traumáticos em trabalhadores e pacientes de COVID-19. Disponível em: http://www.sbponline.org.br/arquivos/T%C3%B3pico_11_Conhe%C3%A7a_diferentes_possibilidades_de_atua%C3%A7%C3%A3o_profissional_em_psicologia_para_prevenir_e_tratar_o_trauma.pdf. Acesso em: 19 de dezembro de 2020.

Van Hoof, E. world Economic Forum. Lockdown é o maior experimento psicológico do mundo - e pagaremos o preço. Disponível em: <https://www.weforum.org/agenda/2020/04/this-is-the-psychological-side-of-the-covid-19-pandemic-that-were-ignoring/> Acesso em: 18 de dezembro de 2020.