**O ISOLAMENTO SOCIAL E ANSIEDADE DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: UMA ANÁLISE PSICOSSOCIAL**

Carla Manuelle Alves Silva do Lago¹

Byanka Santos Souza de Santana2

**RESUMO:** Devido o cenário repentino da chegada da pandemia da COVID-19, bem como a necessidade do distanciamento social como medida de prevenção da doença, houve uma série de mudanças de hábitos e a readaptação frente a essa nova realidade possibilitando um estado de vulnerabilidade e suscetibilidade ao aparecimento de diversas enfermedades. Como consequência de tais mudanças, além dos efeitos na saúde física, foram percebidos também efeitos nas áreas mental e emocional. Este estudo tem como objetivo abordar as principais alterações psiquiátricas ocorridas no contexto do isolamento social. Trata-se de uma revisão bibliográfica baseada em uma busca em base de dados como LILACS, SciELO e PubMed entre os anos de 2020 e 2021. Frente a análise dos estudos, destaca-se a ansiedade decorrente do distanciamento físico entre as pessoas, bem como desregulação do sono, alterações dos hábitos, como: aumento ou diminuição do apetite, aumento do consumo de álcool e tabaco, e o sedentarismo, todos esses ocorrem devido o cenário de isolamento, preocupação desânimo e exaustão mental propiciados pela chegada do COVID-19 no mundo. 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 dos níveis de cortisona e acentuação de outros transtornos psiquiátricos. O Isolamento social e COVID-19 é um tema recente e de pouco conhecimento científico, torna-se necessária a realização de mais estudos sobre o tema para que haja maior compreensão das alterações psiquiátricas e psicossociais associadas ao isolamento social.

**Palavras-Chave:** Isolamento social; COVID-19; Alterações psiquiátricas.

**E-mail do autor principal:** carlamanuellealves@gmail.com

**Referencia: Brazilian Journal of Health Review.** Isolamento social e ansiedade durante a pandemia da COVID-19: uma análise psicossocial. 2021. <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/28615>

1Medicina, Estudante da Universidade Nacional de Mar del Plata, Mar del plata-Argentina, carlamanuellealves@gmail.com

²Medicina, Estudante da Universidade Nacional de Mar del Plata, Mar del plata-Argentina, byankasantosmed2021@gmail.com

**1. INTRODUÇÃO**

Desde o surgimento do novo coronavírus, em novembro de 2019, o mundo foi surpreendido com os desse patógeno. Pode-se citar os efeitos negativos sobre a saúde humana, a atividade econômica e o engajamento social.

Tendo em vista que tais complicações se disseminaram rapidamente e tiveram um longo alcance, foram necessárias medidas induzidas para controlar a doença. O isolamento social foi uma das principais recomendações dadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), em 23 de março de 2020. Nesse contexto, evidências emergentes mostram que a pandemia teve impactos traumáticos na saúde mental, causando aumento dos casos de ansiedade, acarretados pela solidão, incerteza e ausência de contato humano. Apesar do isolamento social e a sólida serem condições distintas, as duas estão correlacionadas com mortalidade prematura, depressão, doença cardiovascular e declínio cognitivo.

Este trabalho tem como objetivo identificar e explicar o surgimento de transtornos de ansiedade durante períodos de quarenta, fazendo uma abordagem psiquiátrica dos fatores como alteração no humor, medo e insônia que podem estar exacerbados em um contexto de pandemia.

**2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo bibliográfico, do tipo revisão narrativa. O objeto de análise constituiu em trabalhos veiculados a periódicos indexados nos bancos de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), SciELO e PubMed. A busca aconteceu entre os meses de dezembro de 2020 e janeiro de 2021, foram empregados filtros de idioma, textos na língua portuguesa e inglesa, e de tempo para elaboração da revisão, sendo utilizados trabalhos publicados entre os anos de 2020 e 2021. Como critérios de exclusão foi levado em consideração: tese, monografia, recursos não científicos, artigos cujo os textos completos não estavam disponíveis na íntegra e textos que não apresentam conteúdo significativo sobre o tema proposto. Após avaliação, foram selecionados 53 trabalhos, sendo 17 destes incluídos para a discussão após se aplicar os critérios de exclusão estabelecidos.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Este estudo analisa de forma detalhada os impactos psicossociais e comportamentais do isolamento social imposto pela pandemia de COVID-19, destacando como essas medidas, embora necessárias para conter a disseminação do vírus, tiveram efeitos significativos na saúde mental e nos hábitos de vida da população. A ansiedade foi identificada como umef dos efeitos mais comuns, potencializada pelo distanciamento físico, medo do contágio, incertezas sobre o futuro e insegurança econômica. Esses fatores se somaram ao cenário 4 de exaustão mental provocado pela crise sanitária global, resultando em uma série de problemas de saúde mental e mudanças comportamentais.

Um dos aspectos mais relevantes apontados no estudo foi a desregulação do ciclo circadiano, causada pela redução de fatores reguladores, como exposição à luz natural, interações sociais, alimentação em horários regulares e atividade física. A ausência desses sincronizadores durante o isolamento social afetou diretamente o ritmo sono-vigília, resultando em sonolência diurna, fadiga, e agravamento de transtornos de ansiedade. O sono, elemento fundamental para o equilíbrio físico e emocional, tornou-se prejudicado, destacando a importância de estratégias que garantam sua qualidade, mesmo em situações de confinamento prolongado.

Além disso, o isolamento social alterou profundamente os hábitos comportamentais dos indivíduos. O estudo identificou um aumento expressivo no consumo de álcool e tabaco, frequentemente relacionado ao sofrimento psicológico decorrente do isolamento, dificuldades financeiras e incertezas sobre a pandemia. Os hábitos alimentares também sofreram modificações, com maior ingestão de alimentos ricos em açúcares, conhecidos como "comidas afetivas", que proporcionam alívio temporário ao estimular a produção de serotonina. Contudo, esse padrão alimentar teve consequências negativas tanto para a saúde física quanto para a mental, criando um ciclo de comportamento que reforça os sintomas de ansiedade.

Outro fenômeno observado foi o aumento da busca por informações relacionadas à pandemia, muitas vezes excessiva e baseada em fontes contraditórias ou alarmantes. Esse comportamento resultou no que foi denominado "transtorno de estresse manchete", caracterizado pela angústia e ansiedade geradas pelo consumo exagerado de notícias sobre o vírus. Essa situação reflete a necessidade de promover o consumo consciente de informações, especialmente durante períodos de crise, para evitar impactos adversos à saúde mental.

Do ponto de vista neurobiológico, o estudo aponta que o isolamento social ativou mecanismos relacionados à resposta ao medo, com destaque para a hiperatividade da amígdala cerebral, estrutura envolvida em estados de alerta e ansiedade. Esse processo levou ao aumento nos níveis de cortisol, o principal hormônio do estresse, e à ativação do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), contribuindo para alterações hormonais, resistência a glicocorticoides e redução no controle inflamatório. Esses fatores não apenas comprometeram a imunidade dos indivíduos, mas também intensificaram transtornos mentais preexistentes, como ansiedade, TEPT (transtorno de estresse pós-traumático), ataques de pânico e ideação suicida.

A redução da prática de atividades físicas foi outro efeito destacado. O sedentarismo, intensificado pelas medidas de distanciamento social, impactou negativamente tanto a saúde física quanto emocional. A prática de exercícios físicos, conhecida por estimular a liberação de endorfina e melhorar a autoestima, é uma importante estratégia terapêutica para o alívio de sintomas de ansiedade. No entanto, as restrições de mobilidade reduziram significativamente o gasto calórico e os benefícios psicológicos associados à atividade física, reforçando o ciclo de hábitos prejudiciais observado no período.

A necessidade de interação social, intrínseca à condição humana, foi outra área profundamente afetada pelo isolamento. Estudos apontam que a ausência de contato social compromete mecanismos comportamentais, hormonais e celulares, essenciais para o bem-estar e a sobrevivência. A restrição prolongada ao convívio social foi associada ao aumento do tônus simpático, diminuição da imunidade e alterações genéticas relacionadas à resposta ao estresse. Esses fatores não apenas agravam os transtornos mentais, mas também evidenciaram a conexão entre saúde mental e física.

Por fim, o estudo destaca a importância de adotar medidas que mitiguem os efeitos adversos do isolamento social, promovendo o bem-estar físico e emocional em situações de crise. A prática de exercícios físicos, o estabelecimento de uma rotina saudável, o acesso a informações confiáveis e o suporte psicológico são estratégias fundamentais para minimizar os impactos negativos do isolamento. Além disso, políticas públicas voltadas para a saúde mental e o bem-estar geral devem ser priorizadas, considerando os efeitos de longo prazo que situações como a pandemia de COVID-19 podem causar na população.

**4. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS**

 O Sistema Nervoso Central é diretamente afetado em um contexto de pandemia, 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 cortisona e acentuação de outros transtornos psiquiátricos.

O 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**

Referencia: Brazilian Journal of Health Review. Isolamento social e ansiedade durante a pandemia da COVID-19: uma análise psicossocial. 2021. <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/28615>