

# SAÚDE MENTAL DAS FAMÍLIAS FRENTE AO DISTANCIAMENTO SOCIAL EM ÉPOCA DE PANDEMIA

Allana Sthefany Pedron<sup>1</sup>  
Carine Fátima Alves<sup>2</sup>  
Jessica Michele Remussi<sup>3</sup>  
Graciane Silva<sup>4</sup>  
Thais Cristina Gutstein Nazar<sup>5</sup>

PEDRON, A. S.; ALVES, C. F.; REMUSSI, J. M.; SILVA, G.; NAZAR, T. C. G. Saúde mental das famílias frente ao distanciamento social em época de pandemia. **EDUCERE** – Revista de Educação, Umuarama, v. 22, n. 1, p. 129-143. 2022.

**RESUMO:** Diante da situação atual de pandemia da COVID-19, nome da síndrome respiratória ocasionada pelo novo Coronavírus, o presente artigo teve como objetivo analisar os impactos na saúde mental das famílias durante o distanciamento social. Para tanto, foi utilizado um questionário, o qual foi elaborado com base na Escala de Percepção de Estresse - 10 (EPS-10) e na Escala HAD (Ansiedade e Depressão), além de conter questões sociodemográficas. O formulário foi disponibilizado por meio da plataforma *Google Forms*, e os participantes puderam acessá-lo a partir de um *link* divulgado nos e-mails das secretarias da Rede Municipal de Ensino de uma cidade do Sudoeste do Paraná e nas mídias. Participaram da pesquisa, ao todo, 146 pessoas, sendo a maioria do gênero feminino, com faixa etária de 20 a 60 anos. Ao fazer o levantamento estatístico dos dados, observou-se que 62% dos participantes tiveram sintomas de ansiedade, 39% de depressão e 42% de estresse durante o período do estudo. Percebeu-se um impacto significativo nos níveis de estresse, de depressão e de ansiedade nas famílias durante a pandemia. Em tempos de distanciamento e/ou isolamento, fica claro que contingências de reforçamento positivo dentro das famílias é fundamental.

**PALAVRAS-CHAVE:** Famílias; Pandemia; Isolamento físico; Ansiedade; Depressão.

## MENTAL HEALTH OF FAMILIES IN THE FACE OF SOCIAL DISTANCING IN TIMES OF PANDEMIC

**ABSTRACT:** In view of the current pandemic situation of COVID-19, the name of the respiratory syndrome caused by the new Coronavirus, this article aims to analyze the impacts on the mental health of families during social withdrawal. For this purpose, a questionnaire was used, which was elaborated based on the Stress Perception Scale - 10 (EPS-10) and the HAD Scale (Anxiety and Depression), in addition to counting sociodemographic questions. The form was made available through the Google Forms

DOI: [10.25110/educere.v22i1.20228326](https://doi.org/10.25110/educere.v22i1.20228326)

<sup>1</sup>Graduanda do curso de Psicologia pela Universidade Paranaense (UNIPAR). Av. Júlio Assis Cavalheiro, 2000, Centro, Francisco Beltrão - PR, CEP: 85601-000. E-mail: [allanapedron2010.AP@gmail.com](mailto:allanapedron2010.AP@gmail.com)

<sup>2</sup>Graduanda do curso de Psicologia pela Universidade Paranaense (UNIPAR). Av. Júlio Assis Cavalheiro, 2000, Centro, Francisco Beltrão - PR, CEP: 85601-000. E-mail: [carine.alves@edu.unipar.br](mailto:carine.alves@edu.unipar.br)

<sup>3</sup>Graduanda do curso de Psicologia pela Universidade Paranaense (UNIPAR). Av. Júlio Assis Cavalheiro, 2000, Centro, Francisco Beltrão - PR, CEP: 85601-000. E-mail: [jessica.remussi@edu.unipar.br](mailto:jessica.remussi@edu.unipar.br)

<sup>4</sup> Mestre em Educação pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE). Endereço: R. Universitária, 1619, Universitário, Cascavel - PR, CEP: 85819-110. E-mail: [gracianesilva@prof.unipar.br](mailto:gracianesilva@prof.unipar.br)

<sup>5</sup> Doutora em Educação pela Universidade Federal do Paraná (UFPR). Endereço: Rua XV de Novembro, 1299, Centro, Curitiba - PR, CEP: 80060-000. E-mail: [thaiscg@prof.unipar.br](mailto:thaiscg@prof.unipar.br)

platform, and participants could access it from a link disclosed in the emails of the Municipal Education Network offices of a city in the Southwest of Paraná and in the media. A total of 146 people participated in the survey, most of them female, aged between 20 and 60. When doing the statistical survey of the data, it was observed that 62% of the participants had symptoms of anxiety, 39% of depression and 42% of stress during the study period. A significant impact on stress, depression and anxiety levels in families during the pandemic was noted. In times of estrangement and/or isolation, it is clear that positive reinforcement within families is fundamental.

**KEY WORDS:** Families; Pandemic; Physical isolation; Anxiety; Depression.

## **LA SALUD MENTAL DE LAS FAMILIAS ANTE EL RETRAIMIENTO SOCIAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA**

**RESUMEN:** Ante la actual situación de pandemia del COVID-19, nombre del síndrome respiratorio causado por el nuevo Coronavirus, este artículo pretende analizar los impactos en la salud mental de las familias durante el aislamiento social. Para ello se utilizó un cuestionario, que se preparó sobre la base de la Escala de Percepción del Estrés - 10 (EPS-10) y la Escala HAD (Ansiedad y Depresión), además de contener preguntas sociodemográficas. El formulario se puso a disposición a través de la plataforma Google Forms, y los participantes pudieron acceder a él desde un enlace que se divulgó en los correos electrónicos de las oficinas de la Red Municipal de Educación de una ciudad del sudoeste de Paraná y en los medios de comunicación. Participaron en la encuesta 146 personas, la mayoría de ellas mujeres, de entre 20 y 60 años. La encuesta estadística de los datos mostró que el 62% de los participantes tenían síntomas de ansiedad, el 39% de depresión y el 42% de estrés durante el período de estudio. Se observó un impacto significativo en los niveles de estrés, depresión y ansiedad de las familias durante la pandemia. En tiempos de distancia y/o aislamiento, está claro que el refuerzo positivo dentro de las familias es esencial.

**PALABRAS CLAVE:** Familias; Pandemia; Aislamiento físico; Ansiedad; Depresión.

## **INTRODUÇÃO**

A pandemia do novo Coronavírus (COVID-19) é uma das maiores crises emergentes enfrentadas mundialmente nas últimas décadas (WHO, 2020). O aumento rápido do número de infectados e a falta de informações eficazes e seguras sobre o novo vírus têm causado preocupações, levando a Organização Mundial da Saúde (OMS) a instituir em estratégias essenciais para a prevenção e para o enfrentamento da doença sendo adotadas medidas preventivas para a não proliferação, com o objetivo de reduzir os efeitos causados pela pandemia.

Dentre os critérios de proteção/prevenção adotadas, foram tomadas medidas de isolamento e de distanciamento social de pessoas nomeadas como grupo de risco (como idosos, pessoas com problemas respiratórios, hipertensão etc.), fechamento de instituições de ensino e de ambientes públicos, afastamento e monitoramento de casos suspeitos, bem como a quarentena para toda a população (BROOKS *et al.*, 2020;

FERGUSON *et al.*, 2020). Tais estratégias foram pensadas para tentar diminuir a curva de infecção e o número de mortes.

Nesse cenário de incertezas, é possível observar de maneira significativa os impactos na saúde mental e no bem-estar psicológico das pessoas. O isolamento social pode criar um âmbito favorável para alterações comportamentais decorrentes de adoecimento psicológico, podendo gerar consequências graves ao indivíduo (LIMA, 2020). A ansiedade, a depressão e o estresse têm sido comumente reportados desde o início da pandemia, indicando um crescimento nos afetos negativos e tendo diminuição nos afetos positivos (SIN; LYUBOMIRSKY, 2009).

A depressão e o estresse agudo apresentaram um aumento desde então, bem como comportamentos relacionados à dependência de substâncias, como o tabagismo, também ocorreram em longo prazo (LUNG *et al.*, 2020). Classificada como uma doença multifatorial, comprometendo o funcionamento interpessoal, coletivo e profissional do indivíduo, a depressão é uma doença mental que corresponde a um sentimento psicopatológico de tristeza, acompanhado de sintomas afetivos, neurovegetativos, ideativos, cognitivos e até psicótico (FERREIRA *et al.*, 2017). Além disso, é caracterizada por alterações do humor, perda da iniciativa, ausência de desejo de realizar as atividades em geral, dificuldades no sono, falta de autocuidado, dificuldades da capacidade de concentração, ansiedade, entre outros sintomas (FERNANDES *et al.*, 2018). Como fatores de risco podem ser citados o histórico familiar, os aspectos relacionados à personalidade e as experiências desagradáveis no dia a dia. Estudos mostram que a depressão está entre um dos fatores de risco mais fortes para tentativa de suicídio (FERNANDES *et al.*, 2018).

Essa temática se torna mais evidente em épocas de pandemia, devido ao isolamento social. Uma estratégia para a diminuição de pessoas infectadas, de acordo com Perrone e Bevacqua (2020) seria

[...] restaurar a economia mais rapidamente e, também, ajudar toda a população a evitar os profundos efeitos adversos de uma grave recessão ou depressão na sociedade e na saúde; Além disso, aumentaria a imunidade da comunidade, diminuindo ou colocando em risco para todos, mesmo os mais prováveis de resultados adversos graves, e aqueles que desenvolverem sua imunidade poderão fazer soro enriquecidos com anti corpos ou que possam fornecer tratamento eficaz à medida que se desenvolvem e experimente vacinas e tratamentos eficazes para combater a doença. (PERRONE; BEVACQUA, 2020, n. p., acréscimo nosso).

A ansiedade, por sua vez, pode ocorrer de maneira adaptativa ou como transtorno

psicológico, sendo que o que irá diferenciar essas duas questões serão o tempo de ocorrência desse estado e as condições do indivíduo (MARTINS *et al.*, 2019). O transtorno de ansiedade, que tem como característica desconforto, medo de algo desconhecido, antecipação, sentimento de insegurança, ameaças constantes ou perigos potenciais/reais, pode trazer várias dificuldades para a vida cotidiana de um indivíduo, como falar em público, realizar entrevistas, iniciar conversas, participar de atividades sociais, bem como ter momentos de lazer com amigos e família (MORAIS; CRIPP; LOUREIRO, 2007). Pesquisas voltadas à investigação dos efeitos do novo Coronavírus também têm indicado o aumento de quadros como transtorno do pânico, insônia, medo e raiva em diferentes países (FARO *et al.*, 2020).

A mudança repentina que a COVID-19 tem imposto ao mundo já por meses justifica a mudança de humor dos indivíduos. A respeito do estresse, Lipp e Rocha (1996), afirmam que tudo o que quebra o equilíbrio interno de um ser humano pode ser entendido como um evento estressor, o qual pode gerar prejuízos no indivíduo, sejam eles mentais, físicos ou somáticos. Os principais estressores que se apresentam nesse momento de pandemia estão relacionados à duração da quarentena, ao distanciamento social de amigos e familiares, à frustração e ao tédio, ao acúmulo de tarefas, à falta de suprimentos, às informações inadequadas exibidas por redes sociais e às dificuldades econômicas. Essas mudanças têm produzidos efeitos que prejudicam a saúde mental (BARBOSA; OLIVEIRA, 2008).

Para uma melhor avaliação das reações estressoras nos indivíduos, deve-se levar em consideração a sua subjetividade, bem como a sua rede de apoio. O estresse pode se alterar conforme as experiências prévias, podendo ter uma durabilidade maior ou uma “permanência (agudo ou crônico), previsibilidade, rapidez de aparecimento (abrupto ou lento), flutuação e intensidade (fraco, moderado, forte, ambíguo)” (ENUMO *et al.*, 2020, p. 3). Ainda de acordo com os autores,

Os indicadores mais comuns de estresse e ansiedade são de ordem: (a) física, como dor de cabeça, aumento dos batimentos cardíacos, problemas de alimentação e de sono, úlceras, exaustão física; (b) emocionais, como tristeza, nervosismo, raiva, culpa, preocupação excessiva, perda de vontade e humor deprimido; (c) comportamentais, como irritabilidade, distanciamento, abuso de substâncias, violência; (d) cognitivos, como a perda de memória, dificuldade de concentração, dificuldade de tomar decisões (ENUMO *et al.*, 2020, p. 3)

Seguindo as orientações da OMS para o enfrentamento da pandemia e ficando

mais horas em casa, as pessoas tendem a compartilhar mais desse tempo com seus familiares. Quando se pensa em ambiente familiar, idealiza-se um local protetivo, comunicativo, acolhedor, um ambiente em que todos os participantes dessa instituição se sintam pertencentes. Não obstante, muitas vezes, observam-se outras realidades, com ambientes permeados de comportamentos que induzem ao desamparo, à desatenção, à falta de afeto, de acolhimento e de escuta, além de outros fatores. Tais ações podem futuramente gerar divergências e conflitos. As famílias deveriam, de forma leve, ser um possível contexto para transpor a crise existente desta pandemia.

Entender como está a saúde mental entre familiares é essencial para o estabelecimento de futuras intervenções nesse contexto. Essas poderiam orientar e acolher os indivíduos de uma forma adequada, efetiva e ética, auxiliando na construção de novas formas do saber diante de cada realidade encontrada (MELNIK; SOUZA; CARVALHO, 2014). Dessa forma, torna-se fundamental pensar a saúde e o bem-estar da população em geral. Pensando nisso, este trabalho teve como objetivo principal caracterizar variáveis relacionadas à saúde mental, como estresse, ansiedade e depressão, de famílias no período proveniente do distanciamento social durante a pandemia da COVID-19.

## MÉTODO

*Participantes:* A amostra (n=144) foi selecionada por conveniência, tendo como critério de inclusão famílias (um representante) que aceitaram participar da pesquisa a partir do preenchimento de um Termo de Compromisso Livre Esclarecido (TCLE). Em sua maioria, foram participantes da região do Sudoeste do Paraná, incluindo todos os formatos, gêneros, nível socioeconômicos, porém, adultos. Dos 146 respondentes, duas pessoas não assinaram o TCLE, sendo excluídas da amostra.

*Instrumentos:* Os instrumentos de coleta de dados foram: a) um questionário sociodemográfico desenvolvido pelos próprios pesquisadores, com questões relacionada a identificação de aspectos idade, gênero, estado civil, local em que trabalha, cargo em que ocupa, cidade em que reside, em um total de seis questões; b) Escala de Percepção de Estresse - 10 (EPS-10), que, segundo Azevedo *et al.* (2018), é uma escala de medida global de estresse, contando com 10 questões acerca dos sentimentos e pensamentos dos participantes durante os últimos 30 dias (com as opções nunca, quase nunca, às vezes, pouco frequente e muito frequente), possibilitando um escore final de 0 a 40 pontos. Segundo Cohen *et al.* (1983), os 10 itens formam uma escala única cuja nota global

sucedem a soma dos valores atribuídos à cada alternativa. As respostas são entregues em uma escala ordinal de cinco posições, com relação à frequência com que aqueles sentimentos ou pensamentos ocorreram, alternando entre “nunca” e “muitas vezes” (que recebem uma classificação entre 0 e 4). Metade dos itens é composta pela positiva (os autores indicam como positivos os itens 4, 5, 6, 7, 9, 10, e 12) e a outra metade pela negativa (itens negativos). Para se chegar à nota total, devem ser somados os valores dos itens, transformando os itens formulados pela positiva de modo que a uma nota mais elevada corresponda a um nível mais elevado de estresse; c) Escala de Ansiedade e Depressão- HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) - Avaliação do nível de Ansiedade (ZIGMOND, 1983), que é composta por 14 questões de múltipla escolha, divididas em subescalas, de depressão e de ansiedade, com sete itens em cada subescala. A pontuação global em cada subescala vai de 0 a 21: Ansiedade (questões 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) e Depressão (questões 2, 4, 6, 8, 10, 12 e 14). Os escores podem ser: 0 – 7 pontos (improvável), 8 – 11 pontos (possível – questionável ou duvidosa) e 12 – 21 pontos (provável).

*Procedimentos:* Os instrumentos foram disponibilizados em um formulário *on-line* por meio da plataforma *Google Forms*, as famílias foram convidadas a participar da pesquisa a partir de um *link* divulgado nos e-mails das secretarias da Rede Municipal de Ensino da cidade em que este estudo foi feito e nas redes sociais (*Instagram, Facebook e WhatsApp*). Seguiram-se os padrões éticos estabelecidos pela resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde – Ministério da Saúde, sendo a pesquisa aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, por meio do Parecer 4.127.990 e nº CAAE: 93703418.4.0000.0109.

## RESULTADOS

Com a escassez de materiais que contemplem a temática do novo Coronavírus e seus desafios, e sabendo que o isolamento ou distanciamento social pode afetar a vida das pessoas, o objetivo deste estudo foi coletar informações sobre a saúde mental das famílias durante a pandemia.

A pesquisa foi realizada com um participante de cada família, resultando em 146 pessoas, sendo recrutadas por meio de um questionário divulgado em meio digital. Em seguida, foi realizado um levantamento estatístico dos resultados e observou-se que 95,86% das pessoas que responderam foram do sexo feminino e 4,1% do sexo masculino,

com variação de idade de 20 a 60 anos. Com relação ao estado civil, 64,8% são casados, 29,0% são solteiros, 4,8% são divorciados e 1,4% são viúvos. No tocante à quantidade de pessoas que residem na mesma casa, observou-se que 51% têm de 3 a 6 membros, 48,3% têm de 1 a 3 membros e 0,7% 6 ou mais membros. Na quantidade de crianças matriculadas na rede básica de ensino, 99,3% dos participantes responderam que há de 1 a 3 crianças e 0,7% de 3 a 6 crianças. A amostra pesquisada afirmou residir na região Sudoeste do estado do Paraná.

Os responderente foram questionados sobre possíveis preocupações com a saúde mental dos demais familiares. Nesse sentido, 44,83% responderam que concordam, ou seja, se preocupam com a Saúde Mental dos membros da família, 15,86% concordam fortemente e 21,38% disseram não saber se realmente se preocupam ou não. Com relação a expressar sua opinião com seus familiares, 56,79% responderam que concordam, ou sejam, geralmente expressam opiniões, 24,83% concordam fortemente, os que responderam que não sabem e discordam foram 10,34%, e apenas 0,69% discordam fortemente, ou não expressam opiniões. Sobre o entendimento da comunicação entre os indivíduos, observou-se que 44,14% concordam que é um fator importante ter diálogo nesse momento, 24,83% não sabem, 15,86% discordam, 12,41% concordam fortemente e 2,75% discordam fortemente. Quando questionados sobre como estaria a convivência entre os familiares que moram na mesma residência, 51,03% responderam que está boa, 28,97% ótima, 17,93% regular, 1,37% ruim e apenas 0,69% péssima.

No contexto atual, as famílias estão se adaptando a uma nova metodologia educacional de ensino remotamente, realizando as atividades escolares e auxiliando os filhos. Em sua maior parte, 57,24% afirmou estar se adequando a essa estrutura de ensino, 22,07% responderam não saber e 20,69% dizem estar insatisfeitos. Quanto à percepção de qualidade de ensino, 41,38% responderam que está regular, 34,48% está bom, 11,72% ruim, 8,27% ótimo e 4,13% péssimo.

Quando analisadas as estatísticas descritivas em relação às variáveis de saúde mental, identificou-se que a média do estresse nos familiares em distanciamento social foi de  $25,90 \pm 4,68$ , dados que, quando comparados à amostra normativa brasileira ( $17,3 \pm 0,45$ ), podem ser considerados valores elevados, ou seja, indicativos de alta presença de sinais e sintomas de estresse. Relacionado ao estresse, 42,1% (n= 61) apresentaram Estresse Baixo, 15,9% (n= 23) Estresse dentro da média e 42,1% (n= 61) Estresse Elevado.

No que corresponde à ansiedade, foi verificado que 37,7% (n= 55) dos

participantes apresentam Ansiedade Improvável, 44,1 % (n=64) apresentam Ansiedade Possível e 17,9 % (n= 26) apresentam Ansiedade Provável. Da mesma forma, no que corresponde à depressão, 60,7 % (n= 88) apresentavam Depressão Improvável, 24,8 % (n= 36) com Depressão Possível e 14,5 % (n= 21) com Depressão Provável.

## DISCUSSÃO

Atualmente, a crise do âmbito social que se vive, no caso da COVID-19, e a preocupação com a saúde mental brasileira e mundial têm aumentado cada vez mais. Essa realidade tem causado impactos psicológicos e sociais em muitas pessoas, sendo eles em diversos níveis de gravidade e de intensidade (WHO, 2020; FIOCRUZ, 2020a).

A Organização Pan-Americana da Saúde do Brasil (OPAS/OMS BRASIL, 2020) divulgou que tem aumentado a necessidade de investimento em serviços de saúde mental devido ao crescimento acelerado de pessoas com sintomas de ansiedade e depressão no mundo. Além disso, “O isolamento social, o medo de contágio e a perda de membros da família são agravados pelo sofrimento causado pela perda de renda e, muitas vezes, de emprego” (OPAS/OMS BRASIL, 2020, n.p.). Diante desses fatos, procurou-se investigar variáveis de ansiedade, de depressão e de estresse nas famílias, mesmo que os resultados possam sugerir dados indicativos e não conclusivos.

No estudo de Barros *et al.* (2020), intitulado *Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19*, os autores destacam que as mulheres foram mais afetadas nesse período de pandemia com relação aos sintomas de ansiedade e depressão, além do fato desses efeitos ocorrerem normalmente mais em jovens adultos. No estudo de Hawryluck *et al.* (2004), que ocorreu durante a pandemia da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) que teve origem na China de 2002-2003, os autores realizaram uma pesquisa via *web* com pessoas em quarentena em Toronto/Canadá e observaram que houve efeitos psicológicos nos entrevistados. Os estudos já realizados sobre esse assunto mostram que mudanças extremas no cotidiano, informações insuficientes e prejuízos financeiros afetam a saúde mental das pessoas. Ao comparar esses resultados aos obtidos neste trabalho, pode-se afirmar que o cenário atual tem efeito direto na saúde mental, independente se os sujeitos já tinham algum histórico para ansiedade e depressão antes da pandemia.

Gomes e Oliveira (2013), destacaram que os principais sintomas relacionados à

ansiedade leve são: desagradável apreensão, palpitações, dores de cabeça, medo, entre outros. Em casos mais elevados, pode afetar a percepção, a memória, o pensamento etc. No caso deste estudo, 62% dos participantes afirmam que têm possíveis sintomas de ansiedade, os quais podem estar com um ou mais sintomas descritos. Esses sintomas podem ter sido aumentados durante a pandemia.

Maia e Dias (2020), realizaram uma pesquisa com estudantes universitários portugueses, na qual afirmam que houve um aumento significativo nos níveis de ansiedade, de estresse e de depressão. Porém, os autores ainda observaram que esse aumento pode ter sido devido a outros fatores, além da pandemia, como a personalidade, o histórico familiar, o apoio social, dentre outros, e sugerem a necessidade da continuidade de outros estudos sobre o assunto, a fim de avaliar os efeitos futuros causados no período de isolamento.

Ao comparar esta pesquisa com a de Bezerra *et al.* (2020), foi possível perceber que os níveis de estresse foram uma das principais consequências devido ao isolamento social. Os autores relatam outra consequência advinda da pandemia, a saber, alterações no sono dos participantes. Diante disso, observou-se que 42,1% das pessoas que participaram desta pesquisa constataram níveis de estresse elevado, o que, por sua vez, pode desencadear outros transtornos mentais.

Outro aspecto destacado no presente artigo foram os sintomas de depressão nos participantes, observados em 39%. Essa é considerada uma doença que atinge grande parte da população em geral. Segundo a OPAS/OBS Brasil (2020), durante a pandemia, pode haver um aumento nos fatores de risco de suicídio. Os estudos realizados recentemente revelam que, durante o período da COVID-19, os sintomas de angústia, de ansiedade e de depressão tendem a aumentar o sofrimento, ocasionando, em decorrência disso, pensamentos suicidas. O chefe de Saúde Mental e Abuso de Substâncias da OPAS/OMS Brasil (2020), afirmou que não há como saber de quais formas esse aumento dos sintomas de depressão irão alterar as taxas de suicídio, mas destaca a importância de conhecer os sinais de alerta para ajudar a preveni-lo. Dessa forma, surge a necessidade de buscar meios para auxiliar uns aos outros, observando as alterações de humor, as mudanças no comportamento, no apetite, no sono e outros aspectos que podem indicar possíveis sinais de sofrimento.

As consequências geradas pelo isolamento ou distanciamento social provocam surgimento de sentimentos negativos sobre a expectativa de vida, assim como sentimentos do direito de ir e vir, manifestações ansiosas e depreciativas, falta de controle

das circunstâncias, incertezas, principalmente com planos futuros, separação brusca do ambiente familiar e social. Esses fatores são considerados catalisadores para desencadeamento de sofrimento e adoecimento psicológico (BROOKS *et al.*, 2020; ENUMO *et al.*, 2020; RAMÍREZ-ORTIZ *et al.*, 2020).

No âmbito familiar, um estudo realizado por pesquisadores colaboradores do grupo de *Atenção Psicossocial e Saúde Mental do Centro de Estudos e Pesquisas em Emergência e Desastres em Saúde* (CEPEDES) da Fiocruz (2020b) relata algumas experiências positivas nas relações familiares, principalmente no desenvolvimento infantil. Alguns registros afirmam que, desde o início, algumas famílias têm uma satisfação em estar em casa e se apresentam tranquilas, por conta das cidades estarem mais silenciosas e vazias. Entretanto, há relatos de convivência negativa, devido a algumas atividades que sobrecarregam os integrantes da família, como atividades domésticas, *home office*, demandas relacionada às crianças (ensino à distância) entre outras, as quais intensificam a tensão dentro de casa, gerando estresse e sintomas de ansiedade em um ou mais integrantes da família. Os autores ainda destacam a importância de se entender que, em algum momento, pode se ter a possibilidade de perder a paciência e sentir raiva e ansiedade (FIOCRUZ, 2020b). Os pesquisadores recomendam uma rotina familiar que busque dinamizar a convivência em família, elaborando estratégias de convivência que façam sentido em cada contexto, objetivando minimizar a tensão e os sintomas de estresse e ansiedade.

No estudo de Silva *et al.* (2020), salienta-se que a pandemia não afeta apenas aspectos biológicos, mas também os indivíduos em nível psicossocial, facilitando o desencadeamento de sentimentos de solidão e tristeza, elevando a carga emocional e física. Em vista disso, torna-se necessário desenvolver estratégias de apoio psicológico, com o intuito de prevenir e promover a saúde mental. Em direção a isso, as mídias estão sendo usadas como principal ferramenta de comunicação e de desenvolvimento de intervenções terapêuticas.

Conforme destacam Ornell *et al.* (2020), surgiram algumas estratégias de ações governamentais, tais como:

Fornecer canais oficiais para informações atualizadas ao público; Garantir que os cuidados de saúde clínicos e mentais sejam acessíveis à população; Realizar treinamento em protocolos de gerenciamento de estresse; Padronizar medicamentos psicotrópicos e disponibilizá-los, estas ações têm como objetivo diminuir os sintomas de ansiedade e depressão. (ORNELL *et al.*, 2020, n.p.).

É preciso dessa forma desenvolver estratégias que auxiliem as famílias no enfrentamento da situação atual, juntamente com profissionais da área de Psicologia e de Psiquiatria de cada contexto.

Zanon et al. (2020), sugere-se que a implementação de estratégias para lidar com dificuldades, aumentar o bem-estar e reduzir sintomas de ansiedade, depressão ou estresse, seja feita de forma harmônica e respeitando o tempo disponível e as necessidades de cada um. Por fim, apesar dos muitos efeitos adversos causados pelo isolamento social, sugere-se atenção aos aspectos positivos que a situação promove: (a) a possibilidade de passar mais tempo consigo mesmo, o que permite refletir sobre novas estratégias para a autorrealização, como a busca de novos hobbies ou atividades que tragam satisfação ou desafios; (b) a oportunidade de estar mais junto dos filhos e poder ter mais tempo para escutar e compreender as suas emoções; e (c) a visualização criativa do futuro, permitindo imaginar novos tempos em que a pandemia já faz parte do passado. A adoção dessa perspectiva pode promover saúde mental e bem-estar em muitas pessoas.

Além disso, vale mencionar que o cenário da Pandemia ainda está sendo vivenciado de modo geral pela sociedade. Os impactos e os prejuízos, assim como as estratégias e intervenções no contexto da atuação na clínica tradicional ou ampliada ainda estão sendo elaboradas. Essas intervenções devem ser pensadas tanto na promoção e prevenção da saúde em geral, como também no nível da reabilitação. Assim a Psicologia, associada a outros saberes científicos deve se somar no sentido tanto de minimizar impactos como também assumir o seu papel diante do cenário brasileiro e mundial, para além das práticas regionais. Para isso, o saber construído academicamente deve se inserir nos espaços de construção social, assim como ao campo educacional.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do que foi exposto neste artigo, entende-se que a pandemia gerou sentimentos e preocupações para com os indivíduos em isolamento. O isolamento e o distanciamento social, juntamente com os adoecimentos e as perdas familiares, geraram prejuízos à saúde mental da população, fazendo com que sintomas como a depressão, a ansiedade e o estresse prevaleceram nessa época. A partir dos resultados deste estudo, realizado *on-line*, foi possível identificar as formas pelas quais as famílias estão lidando com o distanciamento/isolamento social e as mudanças que ocorreram nesse período delicado. Percebeu-se um aumento gradativo de divergências nos relacionamentos familiares diante desse novo estilo de vida.

Espera-se que o trabalho possa contribuir para o entendimento dos impactos na saúde mental, como também, colaborar para a elaboração de programas de ajuda psicológica voltada para pessoas no sentido de lidar com os acontecimentos durante a pandemia. E nesse sentido, entende-se que a psicologia tem um papel importante nesse momento de oferecer estratégias para minimizar implicações negativas e promover a saúde mental.

Vale salientar que os resultados da pesquisa foram analisados apenas com a parcela de pessoas participantes o que pode caracterizar-se como fator limitador para generalizações. Assim, são necessárias pesquisas futuras para investigar os impactos da pandemia na saúde mental das famílias, podendo-se utilizar de outros instrumentos ou tipos de pesquisas, pois ainda não se é possível ter resultados conclusivos, tendo em vista que a pandemia ainda está em curso e não se tem informações para expectativas de acabar.

## REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, R. R. *et al.* Correlação entre estresse percebido e níveis de atividade física de recepcionistas de academias. **Revista Brasileira de Pesquisa em Ciências da Saúde**, v. 5, n. 9, p.16-19, 2018. Disponível em: <http://revistas.icesp.br/index.php/RBPeCS/article/view/361>. Acesso em: 30 out. 2020.
- BARBOSA, A. J. G., OLIVEIRA, L. D. Estresse e enfrentamento em pais de pessoas com necessidades especiais. **Psicologia em Pesquisa**, v. 2, n. 2, p. 36-50, 2008. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1982-12472008000200005&lng=pt&t lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472008000200005&lng=pt&t lng=pt). Acesso em: 15 ago. 2020.
- BARROS, M. B. de A. *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n.4, ago. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/ress/2020.v29n4/e2020427/pt/> . Acesso em: 15 ago. 2020.
- BEZERRA, A. C. V. *et al.* Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 25, n. 1, jun. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>. Acesso em: 15 ago. 2020.
- BROOKS, S. K. *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**. v. 395, n. 10227, p. 912–920, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8). Acesso em: 15 ago. 2020.
- COHEN, S. *et al.* Dimensionalidade da Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale, PSS-10) em uma Amostra de Professores. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. v. 1, n. 27, p. 38-43, 1983. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/prc/v27n1/05.pdf>. Acesso em: 30 out. 2020.
- ENUMO, S. R. F. *et al.* Coping with stress in pandemic times: A booklet proposal.

SciELO Preprints, p. 1–35, 2020. Doi: <https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.100>. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/100/version/105>. Acesso em: 15 ago. 2020.

FARO, A. *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, p. 1-14, jun. 2020. Doi: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/estpsi/v37/1982-0275-estpsi-37-e200074.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2020.

FERGUSON, N. *et al.* Respostas à pandemia em comunidades vulneráveis: uma abordagem de simulação. **Revista de Administração Pública**. v. 54 n .4, p. 1111-1122, Rio de Janeiro July/Aug. 2020. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-761220200250>. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-76122020000401111&script=sci\\_arttext&tlng=pt#B7](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-76122020000401111&script=sci_arttext&tlng=pt#B7). Acesso em: 30 out. 2020.

FERNANDES , M. *et al.* Prevalence of anxious and depressive symptoms in college students of a public institution. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, n. 5, p. 2169-2175, 2018. Doi: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>. Disponível em: [https://www.scielo.br/pdf/reben/v71s5/pt\\_0034-7167-reben-71-s5-2169.pdf](https://www.scielo.br/pdf/reben/v71s5/pt_0034-7167-reben-71-s5-2169.pdf). Acesso em: 15 ago. 2020.

FERREIRA, A. S. *et al.* Prevalência de Ansiedade e Depressão em Pacientes Oncológicos e Identificação de Variáveis Predisponentes. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 62, n. 4, p. 321-328, 2017. Disponível em: [https://rbc.inca.gov.br/site/arquivos/n\\_62/v04/pdf/04-artigo-prevalencia-de-ansiedade-e-depressao-e-m-pacientes-oncologicos-e-identificacao-de-variaveis-predisponentes.pdf](https://rbc.inca.gov.br/site/arquivos/n_62/v04/pdf/04-artigo-prevalencia-de-ansiedade-e-depressao-e-m-pacientes-oncologicos-e-identificacao-de-variaveis-predisponentes.pdf). Acesso em: 15 ago. 2020.

FIOCRUZ. *Fundação Oswaldo Cruz*. **Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial**: Recomendações Gerais. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020a. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/documento/cartilha-saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covi-d-19>. Acesso em: 15 ago. 2020.

FIOCRUZ. *Fundação Oswaldo Cruz*. **Crianças na pandemia COVID-19**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020b. Disponível em: [https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/05/crianc%CC%A7as\\_pandemia.pdf](https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/05/crianc%CC%A7as_pandemia.pdf). Acesso em: 15 ago. 2020.

GOMES, R. K.; OLIVEIRA, V. B de. Depressão ansiedade e suporte social em profissionais de enfermagem. **Boletim de Psicologia**, São Paulo, v. 63, n. 138, p. 23-34, jun. 2013. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0006-59432013000100004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432013000100004). Acesso em: 15 ago. 2020.

HAWRYLUCK, L. *et al.* Controle de SARS e efeitos psicológicos da quarentena, Toronto, Canadá. **Doenças infecciosas emergentes**, v. 10, n. 7, p. 1206, 2004. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3323345/>. Acesso em: 15 ago. 2020.

LIMA, R. C. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, p. 1-10. 2020. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-73312020300214>. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-73312020000200313](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312020000200313). Acesso em: 30 out. 2020.

- LIPP, M. E. N., ROCHA, J. C. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 20, n. 45, p. 73-81, 1996. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-863X2010000100010>. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-863X2010000100010](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2010000100010). Acesso em: 30 out. 2020.
- LUNG, F. W *et al.* COVID-19 e saúde mental: A emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia**. (Campinas), Campinas, v. 37, p. 1-14, 2020. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/estpsi/v37/1982-0275-estpsi-37-e200074.pdf>. Acesso em: 30 out. 2020.
- MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia**. Campinas, v. 37, p. 1-8, 2020. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/estpsi/v37/1678-9865-estpsi-37-e200067.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2020.
- MARTINS, B. G. *et al.* Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 1, p. 32-41, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v68n1/1982-0208-jbpsiq-68-01-0032.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2020.
- MELNIK, T.; SOUZA, F. W.; CARVALHO, R. M. A importância da prática da psicologia baseada em evidências: aspectos conceituais, níveis de evidência, mitos e resistências. **Revista Costarricense de Psicologia**, v. 33, n. 2, p. 79-92, jul./dez. 2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4767/476747238008.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2020.
- MORAIS, L. V., CRIPPA, J. A. S., LOUREIRO, S. R. **Os prejuízos funcionais de pessoas com transtorno de ansiedade social: uma revisão**. Ribeirão Preto: Departamento de Neurologia, Psiquiatria e Psicologia Médica da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rprs/v30n1s0/v30n1a07s0.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2020.
- OPAS/OMS BRASIL. **ONU destaca necessidade urgente de aumentar investimentos em serviços de saúde mental durante a pandemia de COVID-19**. Setor de Embaixadas Norte, Lote 19. Brasília, DF, Brasil, 14 de mai. 2020. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6170:onu-destaca-necessidade-urgente-de-aumentar-investimentos-em-servicos-de-saude-mental-durante-a-pandemia-de-covid-19&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6170:onu-destaca-necessidade-urgente-de-aumentar-investimentos-em-servicos-de-saude-mental-durante-a-pandemia-de-covid-19&Itemid=839). Acesso em: 15 ago. 2020.
- ORNELL, F. *et al.* Pandemia de medo e CoVid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, São Paulo, v. 42, n. 3 mai./jun. 2020. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462020000300232](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462020000300232). Acesso em: 15 ago. 2020.
- PERRONE, S. V.; BEVACQUA, R. J. CoViD-19: perspectivas e vulnerabilidade. **Heart Failure**, v. 15, n. 1, p. 19-26, 2020. Disponível em: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1852-38622020000100004&lng=es&t lng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-38622020000100004&lng=es&t lng=es). Acesso em: 15 ago. 2020.
- RAMÍREZ-ORTIZ, J. *et al.* Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la

Salud Mental asociadas al aislamiento social. **SciELO Preprints**, p. 1–21, 2020. Doi: <https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.303>. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/en/covidwh-o-830322>. Acesso em: 15 ago. 2020.

SILVA, J. S. *et al.* COVID-19: manifestações clínicas e laboratoriais na infecção pelo novo coronavírus. **Jornal Brasileiro de Patologia e Medicina Laboratorial**, Rio de Janeiro, v. 56, p. 1-9, 2020. Doi: <https://doi.org/10.5935/1676-2444.20200049>. Disponível em: [https://www.scielo.br/pdf/jbpml/v56/pt\\_1676-2444-jbpml-56-e3232020.pdf](https://www.scielo.br/pdf/jbpml/v56/pt_1676-2444-jbpml-56-e3232020.pdf). Acesso em: 30 out. 2020.

SIN, N. L.; LYUBOMIRSKY, S. COVID-19: Implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia COVID-19. **Estudos em Psicologia**, Campinas, v. 37, p. 1-13, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/estpsi/v37/1982-0275-estpsi-37-e200072.pdf>. Acesso em: 30 out. 2020.

WHO, *World Health Organization*. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. p. 1-6, (2020b). Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331490/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 30 out. 2020.

ZANON, C. *et al.* COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>. Epub 01 Jun 2020. ISSN 1982-0275. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>. Acessado em 26 Abril 2022.

ZIGMOND, A.S. Escala HAD - Avaliação do nível de ansiedade e depressão. **Acta Psychiatrica Scandinavica**, v. 67, p. 361 -370, 1983. Disponível em: [https://www.fmb.unesp.br/Home/ensino/Departamentos/Neurologia,PsicologiaePsiquiatria/ViverBem/had\\_com\\_escore.pdf](https://www.fmb.unesp.br/Home/ensino/Departamentos/Neurologia,PsicologiaePsiquiatria/ViverBem/had_com_escore.pdf). Acesso em: 30 out. 2020.

Recebido em: 26/09/2022

Aceito em: 24/10/2022