

## OS IMPACTOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL NA SAÚDE MENTAL DOS INDIVÍDUOS.

Daniela de Cássia Cavalcante Moura Torres<sup>1</sup>, e-mail:

[daniela.cassia@souunit.com.br](mailto:daniela.cassia@souunit.com.br)

Débora Lisboa de Almeida Neves Silva<sup>1</sup> (Integrante LAINC), e-mail:

[debora.lisboa@souunit.com.br](mailto:debora.lisboa@souunit.com.br);

Iara Moraes Filgueira Pachioni<sup>2</sup> (Integrante LAINC), e-mail:

[iara.moraes@souunit.com.br](mailto:iara.moraes@souunit.com.br)

Luiz Wilson Machado da Costa e Silva Neto<sup>1</sup> (Orientador), e-mail:

[luiz.wilson@souunit.com.br](mailto:luiz.wilson@souunit.com.br)

Centro Universitário Tiradentes/Psicologia/Alagoas, AL.

(Coordenação de Psicologia), Maceió/AL.

4.06.00.00-9 - Saúde Coletiva 4.06.02.00-1 - Saúde Pública

### RESUMO:

**Introdução:** A emergência de saúde pública internacional decorrente da doença, novo coronavírus (COVID-19), tem impactado negativamente na vida das pessoas ao redor do mundo, causando uma série de mudanças no comportamento e saúde mental dos indivíduos. O distanciamento social obrigatório adotado no enfrentamento da pandemia pode causar ou até agravar problemas psicológicos. Quando somos submetidos a situações de isolamento, é comum que se desenvolvam quadros ansiosos que podem se desdobrar em depressão. Um evento altamente estressor como o distanciamento social, pode acarretar perturbações psicológicas e sociais, capaz de afetar toda a sociedade, em variados níveis de intensidade e propagação. Ministério da Saúde do Brasil (2020). De acordo com a OMS - Organização Mundial de Saúde, o coronavírus está afetando a saúde mental de muitas pessoas. Estudos mostram um aumento da angústia, ansiedade e depressão.

**Objetivo:** Analisar os possíveis impactos na saúde mental dos indivíduos em decorrência do distanciamento social.

**Metodologia:** Realizamos uma pesquisa em artigos científicos publicados nas plataformas online: Pepsic e Scielo, a fim de construir uma revisão bibliográfica, com intuito de estudar a relação entre o distanciamento social e os possíveis impactos na saúde mental dos indivíduos.

**Resultados e discussão:** O Ministério da Saúde publicou resultados preliminares de uma pesquisa sobre a saúde mental da população brasileira durante a pandemia do novo coronavírus. Os dados apresentaram um total de 25.118 acessos ao questionário da pesquisa, que ainda conta com outras duas fases, que usaram os mesmos instrumentos de rastreio. A ansiedade é apontada como o transtorno psicológico mais prevalente. A pesquisa pode ainda, aferir a elevada proporção de ansiedade (86,5%); uma moderada presença de transtorno de estresse pós-traumático (45,5%); e uma baixa proporção de depressão (16%) em sua forma mais grave.

**Conclusão:** Vivemos em um mundo altamente ansiogênico, somos por natureza, seres ansiosos. O isolamento social vem testando a capacidade do ser humano de lidar com este desafio. O índice de pessoas portadoras de transtornos ansiosos cresce a cada dia, alertando especialistas para os possíveis desdobramentos e comorbidades da ansiedade em nossa saúde física e mental. Estudos recentes indicam que o Brasil sofre uma epidemia de ansiedade. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o País tem o maior número de pessoas ansiosas do mundo: 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população) convivem com o transtorno. Diante do cenário exposto, o cuidado com a saúde mental torna-se cada vez mais importante e necessário trazendo implicações a níveis.

**Palavras-chave:** Distanciamento Social; Saúde Mental, Ansiedade.

#### Referências/references:

Casa Cível. Brasil (2020). **Resultados preliminares de pesquisa sobre saúde mental são divulgados**. 30 de setembro 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/casacivil/pt-br/assuntos/noticias/2020/setembro/resultados-preliminares-de-pesquisa-sobre-saude-mental-sao-divulgados> Acesso em: 02 de outubro de 2020.

Organização Mundial de Saúde - OMS. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Geneva: WHO; 2017. 2017 November 04. Available from: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf> Acesso em: 02 de outubro 2020.

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. Disponível em <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/07/plano-contingencia-coronavirus-preliminar.pdf> Acesso em: 01 de outubro 2020.

Organização Mundial de Saúde. (2020). Organização Pan-americana de Saúde. **Pandemia de COVID-19 aumenta fatores de risco para suicídio**. 10 de setembro de 2020. Brasil. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6277:pandemia-de-covid-19-aumenta-fatores-de-risco-para-suicidio&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6277:pandemia-de-covid-19-aumenta-fatores-de-risco-para-suicidio&Itemid=839)> Acesso em: 01 de outubro 2020.

#### ABSTRACT:

**Introduction:** The international public health emergency resulting from the disease, a new coronavirus (COVID-19), has had a negative impact on the lives of people around the world, causing a series of changes in the behavior and mental health of individuals. The compulsory social distance adopted when facing the pandemic can cause or even aggravate psychological problems. When we are subjected to situations of isolation, it is common for anxious conditions to develop that can develop into depression. A highly stressful event such as social detachment can cause psychological and social disturbances, capable of affecting the whole of society, at varying levels of intensity, and spread. Ministry of Health of Brazil (2020). According to the WHO - World Health Organization, the coronavirus is affecting the mental health of many people. Studies show an increase in distress, anxiety and depression.

**Objective:** To analyze the possible impacts on the mental health of individuals as a result of social distance.

**Methodology:** We conducted a research on scientific articles published on the online platforms: Pepsic and Scielo, in order to build a bibliographic review, in order to study the relationship between social distance and the possible impacts on individuals' mental health.

**Results and discussion:** The Ministry of Health published preliminary results of a survey on the mental health of the Brazilian population during the new coronavirus pandemic. The data showed a total of 25,118 accesses to the survey questionnaire, which still has two other phases, which used the same screening instruments. Anxiety is identified as the most prevalent psychological disorder. The survey can also measure the high proportion of anxiety (86.5%); a moderate presence of post-traumatic stress disorder (45.5%); and a low proportion of depression (16%) in its most severe form.

**Conclusion:** We live in a highly anxiogenic world, we are by nature anxious beings. Social isolation has been testing the human being's ability to deal with this challenge. The rate of people with anxiety disorders grows every day, alerting specialists to the possible consequences and comorbidities of anxiety in our physical and mental health. Recent studies indicate that Brazil is suffering from an anxiety epidemic. According to data from the World Health Organization (WHO), the country has the largest number of anxious people in the world: 18.6 million Brazilians (9.3% of the population) live with the disorder. In view of the above scenario, mental health care becomes increasingly important and necessary, bringing implications that can severely compromise the individual's mental health.

**Keywords:** Social distancing; Mental Health; Anxiety.

**Referências/references:**

Casa Cível. Brasil (2020). **Resultados preliminares de pesquisa sobre saúde mental são divulgados**. 30 de setembro 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/casacivil/pt-br/assuntos/noticias/2020/setembro/resultados-preliminares-de-pesquisa-sobre-saude-mental-sao-divulgados> Acesso em: 02 de outubro de 2020.

Organização Mundial de Saúde - OMS. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Geneva: WHO; 2017. 2017 November 04. Available from: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf> Acesso em: 02 de outubro 2020.

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. Disponível em <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/07/plano-contingencia-coronavirus-preliminar.pdf> Acesso em: 01 de outubro 2020.

Organização Mundial de Saúde. (2020). Organização Pan-americana de Saúde. **Pandemia de COVID-19 aumenta fatores de risco para suicídio**. 10 de setembro de 2020. Brasil. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6277:pandemia-de-covid-19-aumenta-fatores-de-risco-para-suicidio&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6277:pandemia-de-covid-19-aumenta-fatores-de-risco-para-suicidio&Itemid=839)> Acesso em: 01 de outubro 2020.