



# PANDEMIA E ISOLAMENTO SOCIAL: OS IMPACTOS, RISCOS E PRINCIPAIS CUIDADOS PARA O MOMENTO

Introdução	3
Os impactos psicológicos do isolamento social	5
Quais são os riscos que o confinamento oferece?	9
Como lidar com pacientes no momento de isolamento social?	13
Como cuidar da saúde mental?	19
E se a internação for necessária?	22
Conclusão	24
Sobre o Hospital Santa Mônica	26



# Introdução

---

O cenário atual, marcado por tantas **questões de risco sanitário, social e econômico**, exige a adoção de medidas que deem prioridade à saúde dos indivíduos. Entretanto, o momento requer cuidados especiais não apenas com a redução do contágio pelo coronavírus, mas com uma visão de saúde mais contextualizada, e que inclua ações de prevenção e de promoção da saúde mental.

Tendo isso em vista, vamos abordar os **efeitos do isolamento social na saúde mental e apresentar formas de reduzir os impactos dessa situação**, sobretudo para pacientes já diagnosticados. Saiba, então, o que fazer na necessidade de uma internação e veja como o Hospital Santa Mônica está preparado — e devidamente estruturado — para internações nesse cenário de pandemia de Covid-19.



# Os impactos psicológicos do isolamento social

---

Ainda que seja benéfico para evitar a disseminação do vírus, o isolamento social pode ter um impacto psicológico negativo e, assim, comprometer a estabilidade emocional de algumas pessoas. Fatores como a preocupação com a economia, o risco de perder o emprego, a solidão, a modificação da rotina, a ausência de pessoas queridas e a diminuição das atividades que antes eram prazerosas podem repercutir na [saúde mental](#) e, inclusive, resultar em depressão.

Um [artigo publicado no The Lancet](#) alerta para a maior prevalência de casos de transtornos psicológicos em indivíduos que passaram por situações de isolamento ou de distanciamento social. Nesse grupo, comorbidades ligadas a crises depressivas, estresse excessivo, **oscilações no humor**, irritabilidade, insônia e indícios de transtorno de estresse pós-traumático são mais comuns.

A mesma pesquisa reporta a associação da quarentena com a elevação dos índices de [alcoolismo](#) e de [dependência química](#). Os dados foram observados no ano 2000, ocasião em que diversos países do globo enfrentaram uma grave epidemia de SARS (Síndrome Respiratória Aguda), e que também exigiu isolamento social.



Devido à tensão resultante da pandemia, muitos pacientes estão manifestando crises de ansiedade pelas incertezas quanto ao futuro. Essa é uma questão tão delicada que pode influenciar recaídas ao uso de drogas neste momento. Segundo uma pesquisa recentemente realizada pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ) em parceria com o hospital da Universidade de Yale, nos Estados Unidos, os [casos de estresse e de ansiedade aumentaram cerca de 80% nesse período.](#)

Como parte desse **processo de educação preventiva contra a contaminação pelo novo coronavírus** vale diferenciar conceitos essenciais à compreensão da relevância dessas estratégias para o achatamento da curva da Covid-19. O isolamento social objetiva evitar que pessoas já contaminadas espalhem a doença para indivíduos saudáveis. Esse tipo de isolamento pode ser domiciliar ou hospitalar.

**Já o distanciamento social é a estratégia utilizada para reduzir a aglomeração de pessoas que, presumivelmente, ainda não foram contaminadas pelo Sars-CoV-2.**

Um exemplo simples de distanciamento social é o fechamento de escolas, shoppings e de outros locais de grande circulação de pessoas e de maior contato social.

Ainda que sejam conceitos distintos, tanto o isolamento social quanto o distanciamento social têm objetivos comuns: evitar a propagação de doenças altamente contagiosas e proteger a saúde da população. Nessa perspectiva, o cuidado e a atenção com a saúde mental e física são medidas essenciais para minimizar os impactos da quarentena e permitir a passagem por essa fase de um modo mais saudável e tranquilo.





**Quais são os riscos que o  
confinamento oferece?**

---

A necessidade de minimizar os impactos da Covid-19 na vida das pessoas é um dos fatores que mais preocupam as autoridades sanitárias responsáveis pela adoção de estratégias de controle da pandemia. Nessas circunstâncias, **os efeitos do confinamento podem ser desgastantes em diferentes aspectos**, o que requer, urgentemente, medidas de educação preventiva que beneficie a população durante esse momento de crise.

Como uma característica comum a essas situações, o confinamento pode aumentar sensações de insegurança, medo e ansiedade e provocar crises depressivas devido às incertezas associadas à pandemia. Por natureza, o homem é considerado um ser social. Logo, mudanças drásticas de rotina ou no estilo de vida contribuem para uma situação de desequilíbrio das emoções. **Somado a isso, as preocupações pelo medo do contágio, com o desemprego ou a redução da produtividade do trabalho levam a alterações de comportamento e prejuízos ao sono.**



Por isso, é necessário saber lidar com esses sentimentos negativos, como o estresse e a ansiedade excessiva, resultantes do isolamento e do distanciamento social. Promover ações centradas na [redução do risco de disseminação do coronavírus](#) é um modo seguro de evitar que o confinamento comprometa a estabilidade mental, principalmente de quem já se encontra isolado para tratamento.

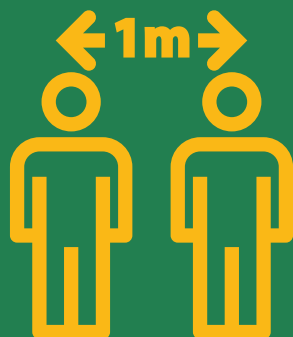
Essa situação requer um cuidado especial, principalmente com os indivíduos portadores de algum desequilíbrio mental. Nesse grupo há maior risco de negligência com **cuidados básicos de higiene pessoal** ou com o cumprimento de protocolos como a lavagem adequada das mãos. Por conseguinte, esses indivíduos figuram na lista de maior vulnerabilidade à contaminação pelo Sars-CoV-2.

Além do mais, o risco de contaminação pelo novo coronavírus somado ao aumento da solidão resultante do isolamento podem gerar sérias complicações. Conseqüentemente, as chances do **surgimento de comorbidades associadas às condições emocionais** são bem mais elevadas em pessoas com algum tipo de transtorno mental.

Logo, a orientação é procurar ajuda profissional para minimizar os efeitos do confinamento e, desse modo, adotar soluções mais eficazes para proteger a saúde do paciente e assegurar maior tranquilidade aos seus familiares. [Um estudo recentemente divulgado pela Reuters](#) pontuou que quase 43% dos chineses apresentaram queixas relacionadas à ansiedade durante o enfrentamento da Covid-19, epidemia que se iniciou em dezembro último naquele país.

Entre os fatores que mais influenciaram o lado emocional dos entrevistados, acredita-se que **o medo e a preocupação excessiva com o contágio têm o potencial de causar sérias perturbações na mente** de quem já apresenta distúrbios psiquiátricos. Em algumas situações — como no Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) — a situação ainda mais delicada, dada à relação direta com a obsessão doentia pelos hábitos de higiene.

Portanto, familiares e amigos de pessoas com esse perfil devem buscar **ajuda profissional especializada** a fim de conter os efeitos dessa realidade que ora se apresenta. Vale ressaltar que essas questões ligadas às desordens emocionais são muito preocupantes, sobretudo mediante pandemias com um nível de mortalidade elevado.



**Como lidar com  
pacientes no momento  
de isolamento social?**

---

Listamos algumas sugestões que podem ser úteis para lidar melhor com pacientes que apresentam distúrbios mentais. Veja quais são os casos e os diagnósticos que exigem atenção e cuidados especiais com os seus entes queridos neste período de pandemia de coronavírus. Confira!

## COMO LIDAR COM DEPENDENTES QUÍMICOS?

[Dados](#) divulgados no último Relatório Mundial sobre Drogas apontam que 35 milhões de pessoas apresentam transtornos mentais e físicos como consequência do **consumo de drogas**. Essas estatísticas se referem à população mundial, mas no Brasil, os números também são preocupantes.

Pesquisa recente afirma que cerca de 8% dos entrevistados entre 12 e 65 anos admitiram experiência com drogas. O [estudo](#) foi coordenado pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), em parceria com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Instituto Nacional de Câncer (INCA) e a universidade americana de Princeton.

Tais estatísticas revelam que a realidade mundial é contextualizada por problemas locais e regionais. Essa realidade sugere a necessidade urgente de buscar intervenções mais eficazes para minimizar as consequências dessas questões tanto para as famílias dos dependentes químicos como para a sociedade.

Para ajudar um ente querido a **vencer a dependência química** diferentes fatores precisam ser considerados. Entre os mais relevantes, o local em que o paciente vai receber o tratamento é essencial ao alcance de resultados mais satisfatórios. Por isso, **procure uma instituição que ofereça tratamento multidisciplinar com profissionais capacitados** e experientes e com uma infraestrutura compatível com as necessidades dos pacientes.



## COMO LIDAR PESSOAS COM DEMÊNCIA?

Durante a quarentena, os cuidados para evitar a **contaminação pelo novo coronavírus precisam ser redobrados em pessoas que apresentam quadros demenciais**. Alguns desses pacientes têm dificuldade de compreender a importância de seguir os protocolos e de realizar, sozinhos, as medidas preventivas relativas à higiene pessoal, o que os tornam mais vulneráveis à doença.

Logo, a recomendação é que esse grupo seja colocado em isolamento social em um hospital. Além de receber todos os cuidados de que necessitam, **se houver alguma emergência, o suporte clínico será imediato**. Por segurança, os familiares de portadores de demência devem levá-los a um [hospital de referência em saúde mental](#). Nessas instituições, os protocolos sanitários serão cumpridos e o paciente terá menos chance de propagar a doença e de colocar pessoas saudáveis em risco.



## COMO AJUDAR EM CASO DE SURTO PSICÓTICO?

Lidar com o distanciamento social imposto pela necessidade de proteger quem amamos da contaminação pelo Sars-CoV-2 exige bastante **empatia**, solidariedade, **serenidade** e muita responsabilidade. Tais atributos são indispensáveis para a superação dos conflitos que podem resultar dessa situação, principalmente em ambientes com pessoas mais vulneráveis ao surto psicótico.

Nesse momento tão delicado, pais e responsáveis por crianças, [adolescentes](#) e jovens que apresentam doenças dessa natureza devem estar mais atentos a quaisquer **mudanças de comportamento sugestivas de internação**. O ideal é manter a calma, já que em situações como a atual, muitos portadores de **distúrbios psiquiátricos** podem perder a compostura, rebelarem-se e sofrer um surto psicótico. Esses casos são considerados emergência psiquiátrica, o que sugere a necessidade de internação imediata.

## Como identificar um surto psicótico?

A psicose é classificada como uma condição clínica que exige muita **calma e paciência** para socorrer quem se encontra nessa situação. O surto psicótico pode surgir associado a outros quadros igualmente preocupantes. Nesses momentos, o paciente pode se tornar agressivo e oferecer risco às pessoas ao seu redor. Logo, **a internação se torna uma opção segura e uma medida protetiva** tanto para a pessoa como para amigos e familiares.

Confira os sinais que caracterizam o surto psicótico:

- sudorese;
- [insônia crônica](#);
- coração acelerado;
- desorientação espacial;
- fuga da realidade e fala descoordenada;
- episódios alternados de delírio com paranoia;
- mania de se sentir ameaçado ou de ouvir vozes imaginárias.



**Como cuidar da  
saúde mental?**

---

Nesse cenário, priorizar a [importância do cuidado com a saúde mental](#) faz toda diferença para garantir menor propagação do novo coronavírus. Diante disso, apresentaremos algumas ações que visam à **diminuição dos efeitos do isolamento e do distanciamento social** sobre a estabilidade mental e física nesse período de pandemia. Observe com atenção:

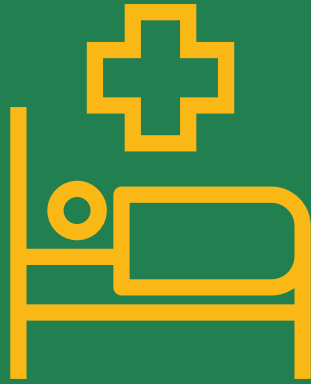
- otimize sua rotina de forma mais saudável;
- tenha cuidado com o consumo excessivo de notícias;
- desenvolva novos hobbies, como cozinhar ou desenhar;
- organize o seu dia e busque novas formas de utilizar o tempo;
- mantenha a mente ocupada e sempre estimulada positivamente;
- procure aprender novas habilidades, como música, idiomas ou costura;
- leia bons livros, assista a bons filmes e priorize contatos virtuais saudáveis;
- selecione seus contatos e evite conversar com pessoas reclamonas e pessimistas;
- faça atividades físicas: exercitar o corpo é tão importante quanto exercitar a mente;



- mantenha uma alimentação mais saudável e equilibrada também durante o isolamento social;
- filtre as informações e evite os riscos de [histeria coletiva](#), ansiedade e estresse;
- explore os recursos digitais nessa [pandemia em era de redes sociais](#) para manter o distanciamento social com mais tranquilidade.

O Hospital Santa Mônica está focado em importantes projetos de apoio à saúde mental durante a quarentena. Foi criado o Grupo Online de Apoio aos Pacientes que necessitam de orientações e de suporte em Saúde Mental e Dependência Química. O Programa é aberto à comunidade e as atividades são gratuitas. Acesse [este link](#) e confira a programação.





**E se a internação  
for necessária?**

---

Ser responsável pelo cuidado e zelar pela saúde de pessoas com dificuldades mentais é, por si só, um processo bastante desafiador. Durante uma pandemia, essa responsabilidade assume uma conotação ainda mais complexa, visto que é preciso proteger a pessoa incapaz do contágio pelo novo coronavírus.

Nessas circunstâncias, a internação é uma alternativa para assegurar que esses indivíduos tenham suas necessidades básicas atendidas e a sua saúde protegida. Vale ressaltar que **é um grande desafio manter pessoas com quadros de instabilidade psíquica em casa na quarentena**. Assim, a melhor opção de isolamento social seguro e sem riscos é a internação hospitalar em uma instituição especializada em reabilitação da [saúde mental](#).

O Hospital Santa Mônica é uma instituição que foi adequadamente preparada para enfrentar esse período de pandemia. Todos os processos e etapas de tratamento seguem corretamente as orientações sanitárias e priorizam o cumprimento das normas de prevenção contra a Covid-19.



# Conclusão

---





O atual cenário sugere que governo, sociedade e população estejam unidos em busca de medidas que reduzam os impactos do surto de coronavírus sobre a saúde mental. Principalmente para grupos com maior vulnerabilidade, o ideal é que os familiares procurem **suporte profissional especializado** o quanto antes. Por meio dessa solução é possível resgatar o bem-estar e a qualidade de vida de seus entes queridos e abraçá-los, com o coração, nesse momento tão desafiador.



Além de uma infraestrutura diferenciada e de um ambiente favorável à superação dos mais diversos problemas psiquiátricos, oferecemos tratamento multidisciplinar com especialistas de diversas áreas voltadas para a recuperação integral da saúde. Nossa meta é contribuir para a reabilitação da saúde física e mental do paciente, promover sua reinserção social e o resgate de sua autonomia e bem-estar.

#### **Responsável Técnico**

Diretor Clínico do HSM - Dr. Carlos  
Eduardo Kerbeg Zacharias - CRM  
53.952 -

#### **Psiquiatra**

#### **Colaboração:**

Dr. Marcel Vella Nunes  
Psiquiatra e Psicogeriatra -  
CRM 153386 / RQE: 50251

Dra. Luciana Mancini Bari  
Clínica Geral do HSM CRM 180901

#### **Hospital Santa Mônica**

Est. Santa Mônica, 864

CEP 06863-210

Itapecerica da Serra – SP

[hospitalsantamonica.com.br](http://hospitalsantamonica.com.br)

[contato@hospitalsantamonica.com.br](mailto:contato@hospitalsantamonica.com.br)

**PABX** (11) 4668-7455

 (11) 99534-4287

