

# **A psicoterapia como tratamento para o estresse decorrente do isolamento social durante a pandemia de COVID-19**

Aline Ferreira de Freitas  
Gabrielle Andrade Martines

## **Resumo**

---

Desde 2020 o mundo vem enfrentando uma pandemia causada pelo COVID-19 (Schmidt et al., 2020). Dentre as estratégias adotadas pelos governos para frear a transmissão do vírus estão o isolamento e o distanciamento social (Reis-Filho & Quinto, 2020). Estudos evidenciam que o isolamento social e as diversas modificações no cotidiano resultam em consequências negativas para a saúde mental de grande parte da população, como estresse, ansiedade e depressão. Desse modo, o objetivo desse artigo foi o de apresentar uma reflexão teórica e prática acerca dos benefícios da psicoterapia para manejo do estresse em decorrência do isolamento social como medida preventiva à proliferação da COVID-19. Observa-se que a psicoeducação, estratégias de regulação emocional e modificação comportamental durante o acompanhamento psicoterápico são eficazes para o tratamento dessas demandas, o que permite reforçar a conclusão de que a saúde mental deve ser entendida como um dos pontos principais de atenção para manter o bem estar nesse período de crise.

---

## **Introdução**

A partir de março de 2020, o mundo foi surpreendido por uma enorme mudança no convívio social, decorrente do reconhecimento pela Organização Mundial da Saúde (OMS) do estado de pandemia causada pela disseminação do vírus SARS-CoV-2, causador da COVID-19, com início em Wuhan, na China (Schmidt, Crepaldi, Bolze, Neiva-Silva & Demenech, 2020). A COVID-19 é uma infecção respiratória causada por vírus (SARS-CoV-2) transmitido através de gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro, acompanhado por contato pela boca, nariz ou olhos, ou até mesmo, por meio de objetos e superfícies contaminadas (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2020).

O espalhamento da doença pelo mundo ocorreu de forma muito mais rápida do que o esperado, o que preocupou as autoridades, visto que o vírus apresenta um grande risco para a vida das pessoas. Até o dia 11 de abril de 2021 foram confirmados 134.957.021 casos e 2.918.752 mortes pela doença. No Brasil, o impacto foi severo. Na mesma data, foram confirmados 2.918.752 casos e 348,718 mortes, segundo o boletim diário da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), o que representa aproximadamente um sexto de todas as mortes no mundo.

Por isso, autoridades governamentais adotaram diversas estratégias na tentativa de conter a transmissão do vírus. Entre essas estratégias estão o distanciamento e o isolamento social. O distanciamento social de um metro e meio visa diminuir o contato entre pessoas e evitar aglomerações (Reis-Filho & Quinto, 2020), enquanto o isolamento social é a recomendação para as pessoas não saírem de suas casas (Oliveira, 2020). Essas medidas têm a

capacidade, cientificamente comprovada, de frear a disseminação do vírus, e portanto, o número de pacientes com a doença, salvando vidas. Contudo, não trazem somente consequências positivas para a vida em sociedade.

A revisão de literatura realizada por Pereira, Oliveira, Costa, Oliveira-Bezerra, Pereira, Santos e Dantas (2020) aponta que o isolamento social tem impacto na saúde mental dos indivíduos devido a estressores como o “afastamento de familiares e amigos, a constante incerteza quanto a duração deste isolamento, o acúmulo de tarefas durante as atividades de *homeschooling* e *homeworking*, etc” (p. 15). De acordo com Lazarus e Folkman (1984), situações estressoras são aquelas com as quais uma pessoa tem dificuldades para lidar, seja por estarem além de sua capacidade de enfrentamento ou pelos conflitos internos gerados por tais eventos.

Nesse sentido, a pandemia por COVID-19 em si configura-se como situação estressora, visto que é uma situação nunca antes vivida nesta intensidade e que trás à tona sentimentos de medo e incerteza. Ademais, as medidas de prevenção e contenção promoveram muitos impactos na rotina das pessoas, de modo que, além do medo de contrair a doença e de perder pessoas queridas, esses sentimentos são ampliados e se relacionam à incerteza quanto à subsistência, ao próprio contexto pandêmico e seu fim.

O estresse passa a fazer parte da vida de todos, pois a capacidade de enfrentar a situação é totalmente afetada. O sentimento de impotência é ainda maior quando o problema tem uma dimensão global, exigindo coordenação entre todas as nações. Além disso, existe incerteza até mesmo quanto às estratégias para combate à doença, pois trata-se de um vírus novo e desconhecido pela ciência. A pandemia ainda causa conflitos internos nas pessoas, que precisam conviver com dilemas diariamente. Para muitos é preciso sair de casa para trabalhar e comprar o mínimo para sobreviver, mas isso significa um grande risco de exposição ao vírus. Uma pessoa contaminada pode transmitir a doença para seus entes queridos e colocá-los em risco. Para outros, é possível permanecer no conforto de suas casas, o que significa um afastamento da rotina habitual e do convívio social.

Evidências na literatura apontam que os principais estressores do contexto da pandemia estão relacionados ao isolamento social, ao acúmulo de tarefas, à falta de suprimentos, à inadequação das informações e às dificuldades econômicas (Bezerra, Silva, Soares & Silva, 2020; Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg & Rubin, 2020; Enumo, Weide, Vicentini, Araujo & Machado, 2020). O estresse é uma resposta física do nosso corpo a um estímulo, que geralmente é desagradável. Ele está relacionado ao enfraquecimento das defesas imunológicas e, quando se torna crônico, pode resultar em doenças como patologias

cardiovasculares, metabólicas, gastrointestinais, infecciosas e psicológicas, como depressão e ansiedade (Bauer, 2002). Pereira e colaboradores (2020) enfatizam que esses fatores podem gerar quadros de ansiedade e depressão na população.

Em um estudo recente realizado na China, 53,8% dos participantes classificaram o impacto psicológico da pandemia como moderado ou grave; sendo que 16,5% relataram sintomas depressivos moderados a graves; 28,8% relataram sintomas de ansiedade moderados a graves; e 8,1% níveis de estresse moderados a graves (Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, Ho & Ho, 2020). Nesse sentido, Pereira e colaboradores (2020) destacam que o trabalho de profissionais da saúde para fornecer suporte psicossocial à população é recomendável para o fortalecimento da saúde mental no período de pandemia.

A psicoterapia é uma das formas de tratar os impactos negativos causados pelo estresse, pois consiste em um método de tratamento no qual um profissional treinado realiza intervenções com o objetivo de auxiliar a pessoa que o procura a obter alívio para um sofrimento psíquico (Cordioli, Alves, Valdívia & Rocha, 2019). Logo, o objetivo deste artigo é apresentar uma reflexão teórica acerca dos benefícios da psicoterapia para o manejo do estresse em decorrência do isolamento social como medida preventiva à proliferação da COVID-19, trazendo como insumo também as experiências vividas pelas autoras como estagiárias de psicologia no âmbito clínico.

## **Desenvolvimento**

O isolamento social é uma medida preventiva à proliferação do vírus SARS-CoV-2 que foi adotada por diversos países durante a pandemia de COVID-19 (Oliveira, 2020). No Brasil, durante os primeiros meses da pandemia, muitas organizações se preocuparam com a situação e adotaram estratégias para proteger seus colaboradores e público atendido. Algumas conseguiram se adaptar com o teletrabalho, enquanto outras, como escolas e restaurantes, precisaram ser fechadas. Algum tempo depois, os governos liberaram o retorno de algumas atividades, desde que os estabelecimentos seguissem as medidas de prevenção, como o uso de máscaras e o distanciamento social (Aquino, Silveira, Pescarini, Aquino & Souza-Filho, 2020).

A população passou por um grande estresse nesse período, já que seus empregos ficaram instáveis e a adaptação para um novo contexto foi necessária. Para os que passaram a atuar com o teletrabalho, os contextos de trabalho, lazer e família se tornaram o mesmo. E para os que não puderam atuar no conforto de casa, foi necessária uma exposição diária a contextos nem sempre seguros, e o medo de contrair ou transmitir a doença se tornou rotina.

Um estudo realizado por Bezerra e colaboradores (2020) com 17.254 pessoas de todos os estados brasileiros coletou informações importantes acerca dos impactos do isolamento social. Os autores apontam que 39% dos respondentes consideram que o convívio social é o fator mais impactado pelo isolamento social. Além disso, 80% dos respondentes relataram algum nível de estresse familiar. Esses dois fatores não são independentes entre si, eles se relacionam e se influenciam mutuamente. Destaca-se que a pesquisa ficou sujeita a um viés de seleção da amostra, na qual a representação dos indivíduos de maior renda e escolaridade foi consideravelmente maior do que a representação de indivíduos de menor renda e escolaridade. No entanto, considera-se que os dados da pesquisa são interessantes para elucidar algumas questões.

Uma revisão de literatura internacional aponta que o confinamento, a mudança de rotina e a perda de contato com outras pessoas são alguns dos principais fatores de estresse durante o confinamento, podendo causar sentimentos de frustração e tédio (Brooks et al., 2020). Além disso, há uma correlação entre níveis mais altos de estresse familiar com um número maior de pessoas vivendo na mesma casa (Bezerra et al., 2020), fato este que pode estar relacionado às atividades de trabalho e/ou estudo remotos as quais as pessoas estão submetidas e precisam equilibrar em suas rotinas (Pereira et al. 2020). Nesse sentido, a interação entre os colegas de trabalho, as interrupções durante o expediente e o equilíbrio entre atividades familiares e profissionais são as principais dificuldades em relação ao teletrabalho (Brant & Mourão, 2020; Bridi et al., 2020).

É evidente que existem outros fatores geradores de ansiedade e estresse durante o isolamento social, como a falta de condições materiais adequadas, qualidade da moradia, falta de informações, renda e duração do isolamento, além do medo do contágio (Bezerra et al., 2020; Brooks et al., 2020). No entanto, os fatores apontados acima podem mais facilmente ser tratados por meio da psicoterapia. Brooks e colaboradores (2020) indicam que prover estratégias de enfrentamento ao estresse é uma das maneiras de mitigar os efeitos psicológicos do isolamento social. Assim, considera-se que a psicoterapia configura, além de um espaço para o compartilhamento dessas experiências, também um espaço para aprendizado de estratégias mais eficazes para lidar com esses impactos do isolamento social.

Enumo e colaboradores (2020) elaboraram a “Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia”, que tem como objetivo contribuir para o auxílio e a manutenção emocional da população através de estratégias de enfrentamento benéficas e flexíveis. Os autores buscaram tornar o conhecimento científico criado nos últimos anos pela Psicologia e áreas afins acessível para a população geral (Enumo et al., 2020). Ainda para esses autores, a

regulação emocional é uma ferramenta citada na cartilha como muito eficiente para o tratamento do estresse.

De acordo com Leahy, Tirsch e Napolitano (2013, p.21), "A regulação emocional pode incluir qualquer estratégia de enfrentamento (seja ela problemática ou adaptativa) que o indivíduo usa ao confrontar a intensidade emocional indesejada". Algumas dessas estratégias são aprendidas no processo de psicoterapia e incluem técnicas específicas de acordo com as demandas. E é através da psicoeducação, ao longo do tratamento, que o paciente adquire habilidade para executá-las sem a necessidade do auxílio do psicólogo. São exemplos de estratégias para o manejo do estresse e da ansiedade as técnicas de relaxamento e de respiração, intervenções baseadas na aceitação, técnicas focadas nos esquemas emocionais e atenção plena (*mindfulness*) (Leahy et al., 2013).

Durante a pandemia, a maioria dos pacientes atendidos pelas autoras apresentaram queixas relacionadas a pelo menos um dos temas de intersecção com o contexto do Covid-19. No entanto, foi escolhido um caso em específico para tratarmos no artigo em questão. O tratamento da paciente Claudia iniciou em fevereiro de 2021, e suas principais queixas iniciais foram ansiedade, crises de enxaqueca e baixa autoestima. A paciente tem dois filhos pequenos e, até então, estava atuando presencialmente em seu trabalho. Ao longo do tratamento e com o agravamento da pandemia, principalmente no estado de Santa Catarina, a organização em que Claudia trabalhava adotou o teletrabalho, o que modificou o curso do tratamento. As demandas desde então passaram a ser de estresse devido a falta de sono e dificuldade de organização e equilíbrio entre cuidar da casa e de seus filhos e exercer seu trabalho na organização.

Desse modo, o tratamento com a estagiária de psicologia focou em estratégias de regulação emocional como técnicas de relaxamento e de manejo das próprias emoções, organização pessoal através de agenda e estabelecimento de prioridades, valores e momentos de autocuidado para sua autoestima e saúde pessoal. Ainda que todos tenhamos um repertório de estratégias de regulação emocional (Leahy et al., 2013), a psicoterapia é um espaço para compartilhamento dessas estratégias e aprendizado de outras mais eficazes e adaptativas para a situação. Além disso, considera-se que no início do tratamento, quando os sintomas estão mais presentes, o paciente se beneficia de uma abordagem mais diretiva do terapeuta, pois o mesmo faz uso de seu julgamento clínico para selecionar estratégias e técnicas específicas para a remissão dos sintomas (Beck, 2013).

## Considerações Finais

O isolamento social, apesar de ser uma medida necessária, pode causar diversos impactos negativos aos indivíduos, sendo o estresse um dos mais citados. É possível notar que diversos fatores afetam o nível de estresse de um indivíduo em isolamento social, bem como sua adaptação ou não a uma nova rotina. Ainda é possível inferir que mesmo os que apresentam dificuldades, como Claudia, renovam seus repertórios de estratégias de regulação emocional e, eventualmente, podem se adaptar. No entanto, com o direcionamento da psicoterapia é possível encontrar mais rapidamente estratégias eficazes para lidar com as situações estressoras do dia a dia, de modo a impactar a produtividade, saúde e, principalmente, bem-estar das pessoas durante o período de isolamento social.

No entanto, é de conhecimento público que o acesso à profissionais da psicologia no Brasil é restrito. Além disso, sabe-se que para muitas pessoas a pandemia e o isolamento social trouxeram impactos físicos e materiais e que não podem ser tratados ou curados através de métodos psicológicos. Portanto, ressalta-se a importância, além da psicoterapia e do trabalho de profissionais da saúde para proporcionar apoio psicossocial às pessoas, de práticas e políticas governamentais para conceder informações corretas e úteis e, principalmente, proporcionar condições adequadas para o suprimento das necessidades básicas da população (Brooks et al., 2020).

## Referências Bibliográficas

- Aquino, E. M., Silveira, I. H., Pescarini, J. M., Aquino, R., & Souza-Filho, J. A. D. (2020). Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 2423-2446. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020>
- Bauer, M. E. (2002). Estresse. *Ciência hoje*, 30(179), 20-25.
- Beck, J. S. (2013). *Terapia cognitivo-comportamental*. Artmed Editora.
- Bezerra, A. C. V., Silva, C. E. M. D., Soares, F. R. G., & Silva, J. A. M. D. (2020). Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 2411-2421. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>
- Brant, R., & Mourão, H. C. (2020). Desafios do teletrabalho na pandemia COVID-19: quando o home vira office. *Caderno de Administração*, 28(Edição E), 71-75. doi: <https://doi.org/10.4025/cadadm.v28i0.53637>
- Bridi, M. A., Bohler, F. R., Zanoni, A. P., Braunert, M. B., Bernardo, K. A. S., Maia, F. L., ... & Gu, O. (2020). O trabalho remoto/home-office no contexto da pandemia COVID-19. *Curitiba: Universidade Federal do Paraná, Grupo de Estudos Trabalho e Sociedade*.

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, 395(10227), 912-920. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cordioli, A. V., Alves, L. P., Valdívia, L., & Rocha, N. S. (2019). As principais psicoterapias: fundamentos teóricos, técnicas, indicações e contraindicações. Em: Cordioli, A. V. & Grevet, E. H. (Orgs.). *Psicoterapias: abordagens atuais* (4. ed). Porto Alegre: Artmed.
- Enumo, S. R. F., Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F. D., & Machado, W. D. L. (2020). Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma cartilha. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37. doi: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200065>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2013). *Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Artmed Editora.
- Oliveira, L. D. (2020). Espaço e Economia: Novos Caminhos, Novas Tensões. *Espaço e Economia*, 1(17), 1–13. doi: <https://doi.org/10.4000/espacoeconomia.93>
- Pereira, M. D., Oliveira, L. C., Costa, C. F. T., Oliveira Bezerra, C. M., Pereira, M. D., Santos, C. K. A., & Dantas, E. H. M. (2020). A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 9(7). doi: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4548>
- Reis-Filho, J. A., & Quinto, D. (2020). COVID-19, social isolation, artisanal fishery and food security: How these issues are related and how important is the sovereignty of fishing workers in the face of the dystopian scenario. *SciELO Preprints*, 1–26. doi: <https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.5>
- Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). *SciELO Preprints*. doi: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.58>
- Organização Mundial da Saúde (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331490/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Organização Mundial da Saúde (2021). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*. <https://covid19.who.int/>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(5), 1–25. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051720>