



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ - UESPI
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE - CCS
GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA



Lívia Holanda de Sousa

**ISOLAMENTO SOCIAL, ESTRESSE E MEMÓRIA: OS IMPACTOS DA
PANDEMIA DE COVID-19 NO CÉREBRO ADULTO**

Teresina
2024

Lívia Holanda de Sousa

**ISOLAMENTO SOCIAL, ESTRESSE E MEMÓRIA: OS IMPACTOS DA
PANDEMIA DE COVID-19 NO CÉREBRO ADULTO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Estadual do Piauí (UESPI) como
parte das exigências para a obtenção do título de
bacharel e licenciada em Psicologia.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª Lêda Maria de Carvalho
Ribeiro Holanda.

Teresina
2024

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho, assim como todo o percurso trilhado até aqui, é fruto de quem acreditou em mim. Então dedico à minha mãe e meus irmãos, Laura, Lorena, Jackson e Virna.

Assim como também à Aléxia, Lynda, Antonia Kelly, Lua e Letícia, por toda cumplicidade e auxílio durante os 6 anos.

Por fim, agradeço imensamente a dedicação dos professores da graduação que auxiliaram e guiaram-se por uma psicologia ética e comprometida com as pessoas e a ciência.

RESUMO

O isolamento social foi utilizado como medida de segurança com o intuito de reduzir a contaminação pelo vírus SARS-CoV-2, conhecido também como Covid-19. O ato de isolar-se do convívio social e todo cenário de incertezas da pandemia, acarretou um fenômeno denominado “cérebro pandêmico”, que consiste em déficits cognitivos como dificuldades no processamento de informações, concentração e na utilização da memória de trabalho. As memórias de curta duração, também denominadas memória de trabalho, perduram minutos ou horas (p. ex. o que fizemos na última hora) e seu funcionamento depende de alguns fatores, tanto para a execução em si como para a consolidação de memória de curto para longo prazo, entretanto o funcionamento da mesma pode sofrer intercorrências como por exemplo, a presença do estresse. O estresse, que leva ao aumento de cortisol no organismo, afeta o cérebro de forma integral, tanto nas áreas do córtex pré-frontal como hipocampo e amígdala e pode acarretar déficits no funcionamento cerebral e na cognição. O presente trabalho tem o objetivo de relacionar os efeitos do estresse, decorrente do isolamento social e do contexto pandêmico, com a memória de adultos. Foi realizada uma pesquisa de campo, com a utilização de entrevista e questionário e a participação de 20 adultos de ambos os sexos (entre 20 e 40 anos), que durante a pandemia cumpriram com a medida protetiva de isolar-se do convívio social. Já com relação a análise dos dados foi feita uma sistematização das respostas dos participantes e categorizadas em quadros e tabelas. Na amostra analisada nesta pesquisa, foi possível observar uma correlação entre os indivíduos que relataram um alto nível de estresse e um funcionamento deficitário na memória de trabalho durante e após o cenário de isolamento social e pandemia.

Palavras-Chaves: Memória de Trabalho, Estresse, Isolamento Social, Pandemia, Covid-19, Cérebro, Adultos.

ABSTRACT

Social isolation was used as a safety measure to reduce contamination by the SARS-CoV-2 virus, also known as Covid-19. The act of isolating oneself from social life and all the uncertainties of the pandemic led to a phenomenon called “pandemic brain”, which consists of cognitive deficits such as difficulties in processing information, concentrating and using work memory. Short-term memories, also known as working memory, last for minutes or hours (e.g. what we did in the last hour) and their functioning depends on a number of factors, both for the execution itself and for the consolidation of short-term to long-term memory. The aim of this study is to relate the effects of stress, resulting from social isolation and the pandemic context, to the memory of adults. A field study will be carried out, using interviews and a questionnaire and the participation of 20 adults of both sexes (between 20 and 40 years old), who during the pandemic have complied with the protective measure of isolating themselves from social life. Data analysis will be carried out by systematizing the participants' responses and categorizing them in tables and charts. In the sample analyzed in this research, it was possible to observe a correlation between individuals reporting a high level of stress and poor working memory functioning during and after the scenario of social isolation and pandemic.

Keywords: Working Memory, Stress, Social Isolation, Pandemic, COVID-19, Brain, Adults.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	4
METODOLOGIA	12
PARTICIPANTES	14
RESULTADOS E DISCUSSÕES	15
CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27
APÊNDICES	31

INTRODUÇÃO

Isolamento Social

Em março de 2020, a OMS (Organização Mundial de Saúde) declarou a infecção respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2) causada pelo Coronavírus como uma pandemia. Na América Latina, especificamente no Brasil, no período de fevereiro de 2020 até maio do mesmo ano, foram confirmados 177.589 casos e 12.400 mortes, segundo o boletim diário da OMS (WHO, 2020a).

O COVID-19 trata-se de uma patologia que atinge principalmente as vias respiratórias da pessoa infectada, podendo haver comprometimento de outros órgãos e complicação do quadro clínico. É caracterizada como uma doença de rápida disseminação, atingindo diversos tipos de indivíduo, sejam eles crianças, adultos e idosos de ambos os sexos, e podendo se tornar grave especialmente naqueles sujeitos com comorbidades, como diabetes, hipertensão, imunossuprimidos e outros. Os principais sintomas característicos da doença são sintomas gripais associados a alterações de natureza respiratória, principalmente nos casos mais graves, sendo também relatado ocorrência de alterações olfativas e gustativas (Lima, 2020).

De acordo com o avançar da doença, algumas medidas foram necessárias para conter a disseminação do vírus, dentre elas uso de máscara, higiene das mãos com álcool à 70% e isolamento social. Muitos países implementaram medidas de distanciamento físico e social como um esforço para reduzir a transmissão do vírus, que implica manter distância de outras pessoas que estão fora do ambiente familiar (Santana et.al, 2020) .

Em complemento, a autora ressalta que as epidemias de doenças infecciosas afetam não apenas a saúde física das pessoas, mas também a saúde psicológica e o bem-estar da população não infectada. Assim, a crescente ameaça da pandemia da COVID-19 levou a uma atmosfera global de ansiedade, depressão e estresse, devido à interrupção de planos de viagem interrompidos, sobrecarga de informações da mídia, pânico para comprar itens domésticos indispensáveis, como os alimentos, e, principalmente, ao isolamento social.

Dentre as formas de proteção, o ato de isolar-se do convívio social impactou de forma negativa os indivíduos. Como afirma Cunha (2021), o *lockdown* provocou em toda sociedade mudança drástica relacionada ao convívio social, principalmente devido ao fato de somente serviços essenciais estarem autorizados a funcionar. O isolamento trouxe impacto grande na população uma vez que havia o medo gerado de contrair a doença e morrer, medo de virar um caos total, medo de perder amigos e parentes e medo do mundo entrar em um colapso,

associado a isso ainda também havia o fato da solidão diante das circunstâncias que acabou agravando a saúde física e mental da grande maioria. Uma parte da sociedade passou a desenvolver sintomas psíquicos diante da pandemia, geralmente relacionados a quadro de depressão, ansiedade, insônia, exaustão emocional e outros, além da preocupação de alguns em relação à questão financeira, uma vez que muitos serviços pararam desde o surgimento do COVID-19.

Ainda sobre os impactos do isolamento social por longos períodos, podemos afirmar que podem proporcionar sentimentos negativos, como: o aumento da ansiedade, em pessoas que possuem uma rotina diária fora de casa, como estudantes; sentimentos depressivos, devido à distância forçada de parentes e amigos, a solidão, e propagação exacerbada de notícias pelas mídias; e estresse por conta do receio das pessoas em se infectar ou transmitirem o vírus para os familiares, e pela qualidade de sono reduzida. (Santana et. al, 2020).

Em complemento, Lima (2020) afirma que o confinamento imposto pela Covid-19, que já foi descrito como o “maior experimento psicológico do mundo”, vem colocando à prova a capacidade humana de extrair sentido do sofrimento e desafiando indivíduos e sociedade, no Brasil e em todo o planeta, a promoverem formas de coesão que amortecem o impacto de experiências-limite na vida mental.

Como mencionado anteriormente, a pandemia e todo o cenário pandêmico impactou a vida da população, expondo-os a situações estressoras.

Considerações sobre o estresse

De acordo com Rossetti et. al (2008), o termo estresse era utilizado na literatura inglesa esporadicamente com o significado de aflição e adversidade. O estresse foi utilizado, a princípio, para denominar fenômenos observados na física quando algum objeto estava sendo tensionado e, posteriormente, o termo foi introduzido na endocrinologia, após os estudos com ratos de Hans Selye (1965), para denominar reações fisiológicas não específicas após a exposição a fatores estressores.

Entretanto após o avanço dos estudos nessa área, o estresse é definido, como uma resposta orgânica não-específica para situações estressoras ao organismo, e ao revisar seus conceitos, descreveu a resposta orgânica a essas situações estressoras como Síndrome de Adaptação Geral, a qual possui três fases: alerta, resistência e exaustão (Selye, 1951; citado por Rossetti, 2008)

A reação do estresse é um processo complexo, com componentes psicobioquímicos já geneticamente programados no ser humano desde o seu nascimento a fim de ajudá-lo a preservar sua vida. Foi ele, através de sua ação adrenérgica, que capacitou o ser humano a ficar vivo e se adaptar às mudanças pelas quais tem passado. É o estresse que permite a luta contra os estressores de cada época (Lipp, 2006).

De acordo com Chrousos (2009), um dos principais marcadores fisiológicos do estresse é a ativação do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), caracterizado pela liberação da adrenalina, na fase inicial do estresse, e do glicocorticóide cortisol, o qual tenta promover a resistência do organismo à ação do(s) estressor(es).

Os agentes bioquímicos, após liberados no organismo, afetam toda a estrutura fisiológica dos indivíduos, e que, geralmente, após o afastamento dos estímulos estressores, o corpo tende a voltar ao seu estado de homeostase. Todavia, quando o estresse se prolonga e torna-se crônico, isto é, uma exposição prolongada ao cortisol, pode levar o indivíduo a desenvolver diversos problemas de saúde, como por exemplo, infarto, ansiedade, depressão, dentre outros.

Como mencionado anteriormente, o estresse, principalmente quando prolongado, é maléfico a todo o sistema biológico do sujeito, incluindo o cérebro. Segundo McEwen (2008), o cérebro também é um alvo do estresse, já que sofre mudanças químicas e estruturais em resposta a estressores agudos e crônicos.

Atualmente, na literatura científica, há achados consistentes referentes aos efeitos do estresse crônico em diversas áreas cerebrais. Estudos em humanos e de modelo animal têm demonstrado essas alterações em áreas como: o hipocampo (Admon et al., 2009; Andersen et

al., 2008; Radley, 2005; Grassi Oliveira, Ashy, Milnitsky, 2008), a amígdala (Andersen et al., 2008; Morales-Medina et al., 2009), e o córtex pré-frontal (CPF) (Andersen et al., 2008; Arnsten, 2009).

Cérebro Pandêmico

O cérebro pandêmico é um termo que vem sendo retratado em jornais e revistas ao redor do mundo e refere-se aos impactos da pandemia da COVID-19 e do isolamento social no cérebro humano. Como afirma Buelow (2023), em 2020 e 2021, indivíduos saudáveis - aqueles não diagnosticados com COVID-19 - relataram dificuldades diárias para pensar combinadas com confusão mental geral. Esse fenômeno de esquecimento de informações, dificuldade de concentração e incapacidade de pensar com eficiência foi rotulado pelas mídias sociais e pela grande imprensa como “cérebro pandêmico” ou “cérebro COVID.”

O cérebro pandêmico compartilha características, como dificuldades no processamento de informações, concentração e na utilização da memória de curto prazo. Inclusive, com o tempo, os pesquisadores também encontraram um padrão de aumento de falhas cognitivas relatadas ou outras queixas neurocognitivas em amostras de alunos e não alunos, ligados ao estresse de bloqueios, quarentenas ou a pandemia em geral (Buelow et al., 2023).

Fiorenzato (2021). desenvolveu um estudo na Itália que explorou o funcionamento cognitivo subjetivo e as mudanças na saúde mental e sua possível interação relacionada ao isolamento social do COVID-19. A investigação contou com 1.215 participantes de ambos os sexos, acima de 18 anos e que viveram na Itália durante o lockdown. A pesquisa foi realizada de maneira remota e online através de um questionário voltado para questões sociodemográficas dos participantes e para situações referentes a hábitos do dia -a- dia, funcionamento geral da cognição e transtornos psiquiátricos como ansiedade e depressão.

A pesquisa concluiu que, no geral, as restrições de isolamento social impostas pela Itália tiveram um efeito prejudicial sobre o funcionamento cognitivo subjetivo em sua população. Especificamente, o grupo de pessoas do sexo feminino, de idade mais jovem apresentou-se como grupo de maior risco cognitivo relacionados ao bloqueio do COVID-19. As queixas relatadas foram mais percebidas em tarefas cotidianas envolvendo atenção, orientação temporal e funções executivas; enquanto nenhuma mudança nas habilidades de linguagem foi identificada.

Desse modo, é possível sugerir que o isolamento social e o contexto pandêmico, mesmo naqueles indivíduos que não foram infectados pelo vírus da Covid-19, impactaram diretamente no cérebro e na cognição da população, surgindo assim o cérebro pandêmico.

Memória: conceito e caracterização

A memória é o processo de arquivamento seletivo das informações, que podemos evocar quando desejado, seja de forma consciente ou inconscientemente (Lent, 2011). Enquanto função cognitiva, também denominada de função mnésica, a memória é uma função fundamental para o desenvolvimento de múltiplas atividades, assim como para a análise e aquisição de novas informações e posterior aplicação em novos contextos (Kandel, 2007).

Essa função cognitiva é que nos permite adquirir, formar e conservar as informações. Não podemos fazer aquilo que não sabemos, nem comunicar nada que desconhecemos, isto é, nada que não esteja na nossa memória. O acervo de nossas memórias faz com que cada um de nós seja o que é: um indivíduo, um ser para o qual não existe outro idêntico (Izquierdo, 2011).

Segundo Soares (2012), cabe ressaltar, que ‘memória’ é um termo genérico; ou seja, existem diferentes tipos de memórias, os quais envolvem diferentes mecanismos de processamento neurofisiológico e diferentes estruturas cerebrais. Na verdade, há diferentes sistemas de memória, os quais podem ser classificados, de forma genérica conforme, os critérios básicos: duração e conteúdo.

O presente trabalho visa o aprofundamento no tipo de memória denominada memória de trabalho, a qual guarda apenas a porção mais recentemente ativada da memória de longo prazo e movimenta esses elementos ativados para dentro e para fora da armazenagem de memória temporária e breve (Doshier, 2003).

O modelo proposto por Alan Baddeley, largamente aceito pelos neurobiólogos, a memória trabalho se divide em quatro subconjuntos: o centro executivo, que constitui um sistema de controle de atenção, a alça fonológica, o esboço visuoespacial e o buffer episódico. A alça fonológica processa as informações da linguagem e da audição, enquanto o esboço visuoespacial retém as imagens e, dependendo do tipo de informação a ser processada, a participação destas áreas será diferente na memória de trabalho. O buffer episódico, componente acrescentado ao modelo em 2000, é responsável por guardar a relação entre os elementos armazenados na alça fonológica e esboço visuoespacial (Cunha et. al, 2016).

A memória de trabalho está presente em várias tarefas diárias, como na manutenção temporária de um número de telefone, na resolução mental de cálculos matemáticos, quando seguimos direções e instruções, ao apresentarmos um trabalho, na leitura de um texto, ou seja, no momento em que a informação chega à mente, cabe à memória de trabalho manter

durante segundos/minutos a informação que está sendo processada. Ressalta-se ainda que a memória de trabalho faz a ligação da informação que chega pelas vias sensoriais e a informação armazenada na memória de longo prazo (Piper, 2013).

Vale ressaltar, que o funcionamento da memória depende de alguns fatores, tanto para o funcionamento em si como para a consolidação de memória de curto para longo prazo; entretanto, esse funcionamento pode sofrer intercorrências e ter o seu processo prejudicado, como por exemplo, pela presença do estresse. O estresse leva ao aumento de cortisol no organismo, que afeta o cérebro na sua integralidade, tanto nas áreas do córtex pré-frontal como no hipocampo e na amígdala e pode acarretar déficits no funcionamento cerebral e na cognição.

METODOLOGIA

Com relação a abordagem dessa pesquisa, classifica-se como pesquisa qualitativa, uma vez que, segundo Gerhardt e Silveira (2009), as características da pesquisa qualitativa são: objetivação do fenômeno; hierarquização das ações de descrever, compreender, explicar, precisão das relações entre o global e o local em determinado fenômeno; observância das diferenças entre o mundo social e o mundo natural; respeito ao caráter interativo entre os objetivos buscados pelos investigadores, suas orientações teóricas e seus dados empíricos; busca de resultados os mais fidedignos possíveis.

Quanto aos procedimentos adotados, na presente investigação caracteriza-se como uma pesquisa de campo que, de acordo com Fonseca (2002), é uma pesquisa que, além da pesquisa bibliográfica e/ou documental, se realiza coleta de dados junto a pessoas, com o recurso de diferentes tipos de pesquisa a (ex.: pesquisa *ex-post-facto*, pesquisa-ação, pesquisa participante etc.). Nesse sentido, o recurso que foi utilizado é referente a pesquisa *ex-post-facto*, isto é, objetivo é investigar possíveis relações de causa e efeito entre um determinado fato identificado pelo pesquisador e um fenômeno que ocorre posteriormente. A principal característica deste tipo de pesquisa é o fato de os dados serem coletados após a ocorrência dos eventos.

Esta pesquisa está em conformidade com a Resolução nº 466/2012 e nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde, uma vez que atende às exigências éticas do CONEP (Conselho Nacional de Ética em Pesquisa), tais como: o consentimento livre e esclarecido dos participantes e/ou responsáveis; a ponderação entre riscos e benefícios, na qual os fatores benéficos ultrapassam os riscos a que o sujeito está exposto. Foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa – CEP da Universidade Estadual do Piauí, sob o número CAAE: 72647323.6.0000.5209.

A busca de dados ocorreu de modo em que, à primeira instância, foi elaborado uma mensagem apresentando brevemente a pesquisa, os critérios de inclusão, os riscos e benefícios e o número para contato das pesquisadoras, por conseguinte, a mensagem foi divulgada nos meios de comunicação (Ex.: instagram e aplicativo de mensagens instantâneas) e os voluntários interessados em participar foram informados sobre a pesquisa, e em seguida, realizado a seleção dos participantes, baseada nos critérios de inclusão e exclusão.

Após a seleção, os participantes que mostraram-se interessados em contribuir foram contatados e receberam por e-mail o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE e o Termo de Autorização de Uso de Imagem, Voz e Som para assinatura. Em seguida foi

acordado o dia e horário para a realização da entrevista, que deu-se de forma remota (síncrona) e online através da plataforma Google Meet.

No dia da coleta de dados, os termos previamente enviados foram recebidos, assinados pelos participantes e arquivados pela pesquisadora. Inicialmente, foi aplicado um questionário fechado relacionado aos dados sociodemográficos dos participantes (Apêndice 1) e em seguida a entrevista semiestruturada (Apêndice 2) com perguntas referente a cognição, percepção de memória e as vivências na pandemia e isolamento social. Vale ressaltar que o momento da coleta foi registrado em áudio por meio do gravador de voz do celular. Ocorreu a organização dos dados sociodemográficos dos participantes através de tabela e gráfico e por conseguinte foi realizada a transcrição das respostas e análise minuciosa dos conteúdos apresentados.

Todas as entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas e analisadas minuciosamente com base na bibliografia indicada. Após as entrevistas e as transcrições, os dados foram organizados em quadros contendo as informações de forma sintetizada. Em momento posterior, os quadros foram agrupados utilizando-se o critério “nível de estresse”, ou seja, aqueles indivíduos que relataram maiores níveis de estresse foram colocados no grupo 01 e aqueles que relataram estresse em nível menor ou moderado foram alocados para o grupo 02. Desse modo, foi possível identificar as dificuldades dos participantes referentes à memória e correlacionar ao estresse, supostamente derivado do isolamento social e, assim, averiguar os impactos no cérebro dos mesmos.

PARTICIPANTES

A amostra entrevistada na presente pesquisa foi composta por 20 participantes, sendo 14 do sexo feminino e 6 do sexo masculino. Com relação à faixa etária, 9 entrevistados estão na faixa de 20-23 anos, enquanto 8 encontram-se na faixa de 24-27 anos e apenas 1 está inserida na faixa acima de 27 anos, como é apresentado no gráfico 1.

Com relação à escolaridade dos participantes, 10% (2) possuem o ensino médio completo, enquanto 65% (13) estão inclusos na categoria do ensino superior incompleto, 15% (3) possuem o ensino superior completo e os outros 10% (2) têm pós-graduação, como está representado no gráfico 2.

Participantes

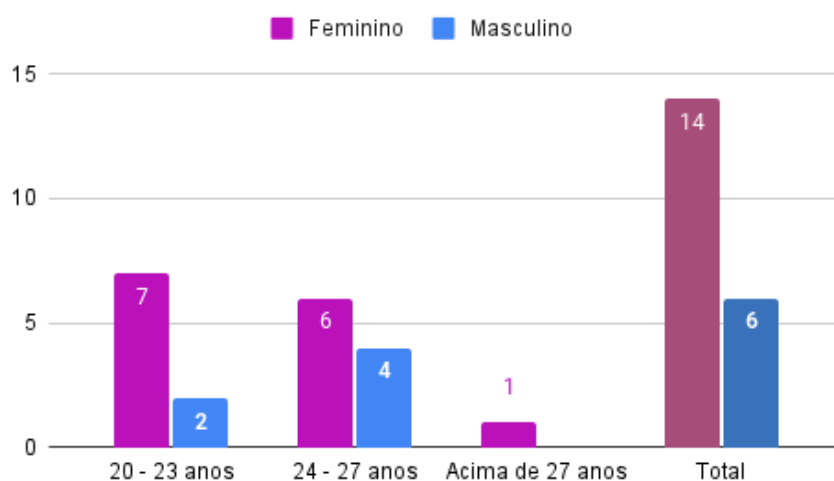


Gráfico 1

Fonte: Dados da Pesquisa, 2024.

Escolaridade dos Participantes

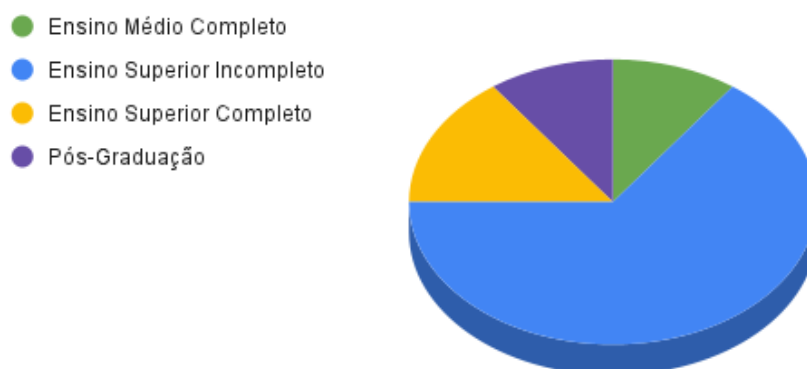


Gráfico 2 - Fonte: Dados da Pesquisa, 2024.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa propõe-se a compreender como o estresse decorrente do isolamento social, devido a pandemia da COVID-19, afetou a memória de curto prazo em adultos. Desse modo, selecionou-se 20 participantes jovens-adultos de ambos os sexos (entre 20 e 40 anos de idade) que residem na capital de Teresina no Piauí e que, durante a pandemia, cumpriram com a medida protetiva estabelecida pelas autoridades de isolar-se do convívio social.

Após coletadas as informações e, para a realização da análise e elaboração dos gráficos, compilou-se as mesmas em um quadro e dividiu-se em 2 grandes grupos, o Grupo 1 e o Grupo 2. Com relação ao critério de classificação para o Grupo 1, utilizou-se o nível de estresse alto, ou seja, os participantes que experienciaram um alto nível de estresse durante o isolamento social foram inseridos neste Grupo.

Já o critério utilizado para o Grupo 2, foi o nível de estresse médio ou baixo, desse modo os participantes que experienciaram um nível médio ou baixo de estresse durante o isolamento social foram inseridos neste Grupo. Ressalta-se ainda que as classificações alto, médio e baixa foram selecionadas levando em consideração a percepção de cada participante.

GRUPO 1: Participantes que experienciaram alto nível de estresse

O grupo 1 é composto por 11 participantes que relataram experienciar altos níveis de estresse durante o isolamento social. Com as informações coletadas sobre estresse e as frequências das situações estressoras, assim como suas percepções sobre o funcionamento da memória de trabalho, elaborou-se os gráficos a serem analisados.

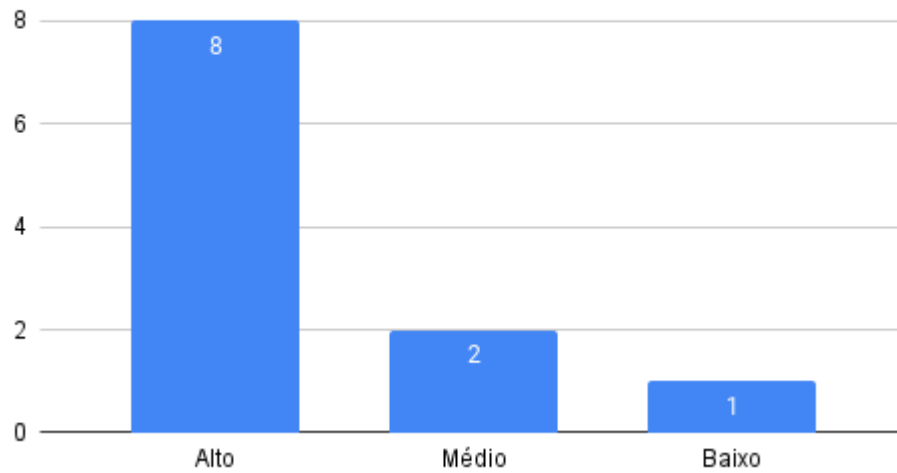
O gráfico 3 mostra que 8 participantes, caracterizando mais da metade, relataram que as situações estressoras ocorreram de forma recorrente, ou seja, alta frequência. Já 2 participantes consideraram que a frequência foi média e apenas 1 relatou a baixa frequência.

No gráfico 4, referente ao funcionamento da memória de trabalho, observa-se que, antes do isolamento social, meados de 2018-2019, 10 participantes consideraram que tinham um funcionamento adequado, enquanto 1 participante relatou déficit. Já durante o isolamento social, nos anos de 2020-2021, ocorreu a inversão, ou seja, 10 participantes consideraram que estavam com um funcionamento deficitário e apenas 1 considerou que estava com um funcionamento adequado. No cenário pós isolamento, de 2022-2024, 8 participantes relataram que continuam com um funcionamento deficitário e 3 participantes consideraram que atingiram um funcionamento adequado.

- Gráfico 3

Frequência das Situações Estressoras

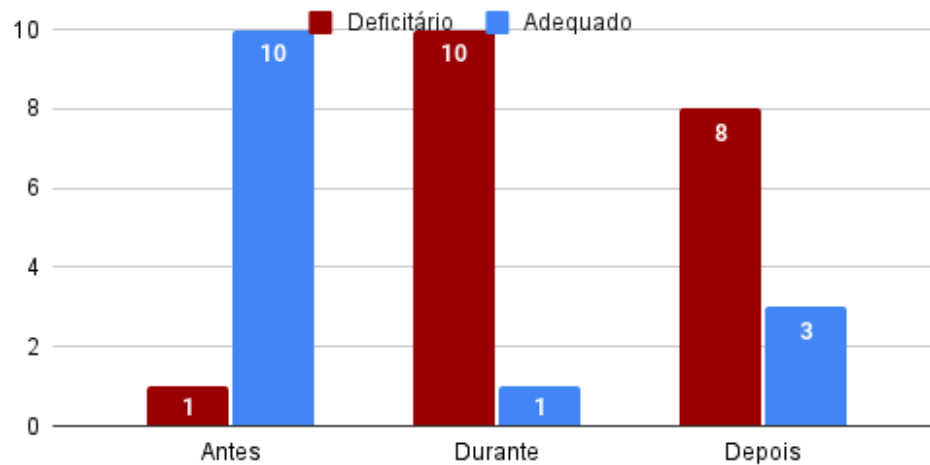
O gráfico considera a percepção de participantes com alto nível de estresse.



Fonte: Dados da Pesquisa, 2024.

- Gráfico 4

Funcionamento da Memória de Trabalho nos Adultos



Fonte: Dados da Pesquisa, 2024

Nas entrevistas também foi averiguado sobre as situações causadoras do estresse, segundo o relato dos participantes. Destaca-se então os fatores de conflitos familiares, medo de contaminação, notícias sobre a pandemia e os impactos negativos na renda salarial.

A Convivência Familiar e os Conflitos

A convivência familiar, em específico os conflitos gerados dentro desse grupo, foi apontado como fator estressor por 45% dos participantes dessa amostra. Segundo a participante X :

Conviver com a família foi muito estressante. Eu passava o dia todo fora de casa e só tinha contato com a família só à noite. Depois o contato com a família ficou 24h [...] então foi uma dinâmica bem complicada.

Relatos parecidos foram presentes em outras entrevistas, segundo a participante Y: *“Quando você passa muito tempo, junto com pessoas que você não tem costume de passar muito tempo junto aquilo. Ali é um fator estressor, por exemplo, na minha família.”.*

Com relação à convivência familiar e os conflitos entre esse grupo, durante o isolamento, é evidente que a pandemia acarretou um contexto completamente novo, sobretudo nos núcleos familiares. O isolamento social acarretou conflitos familiares, conjugais e entre gerações (Heilborn *et al*, 2020).

Também averiguou-se nas entrevistas, que os conflitos familiares foram gerados devido às mudanças comportamentais diante o período de isolamento. Como corrobora a fala da participante Z, que segundo ela: *“Eu fiquei muito paranoica mesmo com o negócio de limpeza, e isso gerou muitos conflitos familiares até porque eu não tinha muito controle de como o outro agia, sobre como o outro se cuidava e isso me gerava muita ansiedade.”*

Em complemento, percebe-se que sentimentos e mudanças de comportamento frente a pandemia afetaram a relação entre os familiares proporcionando um maior desentendimento e falta de compreensão entre si, reforçando o aumento do estresse, ansiedade, depressão e briga entre parentes (Figel, 2020).

Em um estudo desenvolvido por Rocha *et. al* (2023), sobre a funcionalidade familiar em tempos de pandemia, mostrou que houve o aumento do estresse doméstico, conflitos familiares e a piora nos níveis de saúde mental desse público. Ainda corrobora que o aumento desse estresse está associado ao *home office*, estresse parental, redução da renda familiar, aumento de convívio e a educação a distância (EAD).

O Medo de Contaminação

Com relação ao fator estressante “medo de contaminação”, o mesmo foi mencionado por 72% dos entrevistados. De acordo com a participante F: “*A gente vivia com muito medo, tanto dele e pegar covid como da gente se contaminar*” e nas falas do participante T: “*Foi justamente isso o medo da doença, medo de os familiares adoecerem, amigos também*”.

Esse medo de contaminação, tanto do indivíduo como também da família e outros entes queridos, já foi corroborado na literatura como algo que se fez muito presente na vida da população, assim como também como um fator que gerou impactos na saúde.

Ao que diz respeito sobre o fator “medo de contaminação”, Sunde (2021), em sua obra “os impactos da pandemia”, afirma que com a pandemia da Covid-19, o medo e a ansiedade de ser contaminado por vírus tomou espaço na vida das pessoas. As reportagens e notícias sobre índices de casos contaminados e óbitos por Covid-19 abalou muita gente, desde profissionais de saúde, profissionais de educação, estudantes, pessoas civis entre outras.¹

Um estudo desenvolvido no Brasil em 2023 com mulheres adultas, na faixa etária de 28 - 44 anos, mostrou que a pandemia exigiu uma reorganização nas diferentes áreas do viver, que envolveu a necessidade repentina de adaptação a uma nova realidade, permeada pela insegurança, pelo medo de contaminação e adoecimento, e pela imprevisibilidade do fim do período da pandemia. (Uehbe, Juzwiak, Padovani, 2023).

Por fim, o medo de ser infectado por um patógeno potencialmente fatal e cujas origens e curso são desconhecidos afeta a saúde mental de muitos indivíduos, podendo levar a um aumento de quadros de depressão, ansiedade e estresse em momentos de pandemia. (Lindemann *et. al*, 2020).

As Notícias em Tempos de Pandemia

Durante o isolamento social, as redes sociais desempenharam um papel central no cotidiano da população, sendo utilizadas para diversas finalidades, entre elas, o acompanhamento de notícias.

Nas entrevistas, foi perceptível nas falas dos participantes que as notícias sobre o cenário pandêmico foi um dos fatores estressores, revelando-se em 45% das entrevistas coletadas, conforme podemos perceber na fala do entrevistado H: *“acho que durante toda a pandemia foi o período que eu mais acompanhei notícias [...] e lidar constantemente com aquelas mudanças de números e de um dia para outro que crescia, era bem assustador”*.

Como afirma Bezerra et. al (2020), no Brasil o isolamento ocasionado pela pandemia pelo COVID-19 veio acompanhado pelo intenso uso das redes sociais (RS). Essa singularidade apresentada pelos brasileiros já era esperada, uma vez que o país lidera o ranking com relação ao uso de RS. Essas plataformas proporcionam a troca de opiniões e o acompanhamento das principais notícias da sociedade (Yazdani et al.,2022).

Em complemento, o intenso uso das redes sociais despertou preocupações e ansiedades, incluindo o medo de perder informações relevantes e a exposição excessiva a notícias sobre a pandemia, contribuindo para o aumento do estresse (Oliveira et. al, 2024).

Impacto na vida financeira

Os impactos financeiros também foram mencionados como motivo de estresse. Segunda a participante U: “*A questão econômica também foi meio pesado essa época [...] , reduziu muito a renda familiar*”. Esse impacto também foi documentado na literatura como um fator de risco na vida da população.

O impacto da pandemia de coronavírus na economia mundial foi expressivo, e em especial no Brasil. A perda financeira durante a quarentena é um problema socioeconômico sério e mais um fator de risco para os sintomas de distúrbios psicológicos que podem durar vários meses após a quarentena (Bezerra et. al, 2020).

Segundo estudo de Neri (2020), a renda do trabalhador brasileiro caiu, em média, 20,1% em 2020, e a desigualdade, medida pelo índice de Gini, instrumento para medir o grau de concentração de renda em determinado grupo, aumentou 2,82%, efeitos esses causados pela crise trazida pela Covid-19. No entanto, os efeitos econômicos foram ainda maiores sobre a parcela mais vulnerável da população; os resultados da pesquisa revelaram que o impacto da pandemia na renda da população mais pobre foi maior do que na dos mais ricos. Enquanto a população brasileira mais pobre perdeu 27,9% de sua renda, em média, os mais ricos perderam 17,5% (Neri, 2020).

Em um estudo desenvolvido no Brasil no ano de 2020, onde entrevistaram-se 16.440 cidadãos, mostrou que 24% das pessoas consideraram que o aspecto financeiro foi o mais impactado durante o cenário epidêmico, o que também impactou diretamente no estresse familiar (Bezerra, 2020). Os aspectos financeiros, especificamente a baixa condição financeira, afeta a saúde do indivíduo. Como corrobora Silva (2023) a baixa condição socioeconômica tem um grande impacto na saúde dos indivíduos.

Os problemas financeiros ocasionam um desconforto físico e emocional (as preocupações deixam as pessoas irritadas angustiadas), um alto nível de estresse (descarga contínua de cortisol aumenta a suscetibilidade a doenças psicossomáticas) e, por fim, o esgotamento emocional (Santos, 2023).

Considerações sobre a memória: percepções dos entrevistados

Averiguou-se a percepção dos entrevistados sobre o funcionamento da memória antes, durante e depois do cenário pandêmico e do isolamento social.

Ao serem questionados sobre tal impacto, ficou evidente que os participantes deste grupo sentiram dificuldade com relação ao funcionamento do processo mnemônico. Como podemos verificar com a resposta da entrevistada R: *“Desde essa época até hoje, eu sinto que minha memória ficou prejudicada e eu tive que adotar algumas estratégias para lidar com isso”*.

Assim como a entrevistada P, que também sofreu com altos níveis de estresse, percebe sua memória em déficit quando afirma: *“antes era tanto, eu travava, era quase como se eu fosse gaga de tentar falar e esquecia, era terrível.”*

A entrevistada E, também percebeu déficit no funcionamento, como é perceptível no relato a seguir:

(...) eu acho que depois da pandemia foi um fenômeno geral que todo mundo começou a ficar mais esquecido [...] eu lembro que percebi nela eu fui começando a perceber em mim [...] eu deixava as coisas, esquecia que tinha que tirar alguma coisa do fogão, alguma coisa da geladeira.

Nos relatos dos participantes do Grupo 1, grupo este onde houve um nível alto de estresse, foi possível verificar que os participantes perceberam os impactos negativos no funcionamento da memória, de modo que, em alguns casos, foi necessário desenvolver recursos de enfrentamento para lidar com o déficit. Ao final do trabalho, será analisada a relação entre o isolamento, estresse e o funcionamento cognitivo da memória.

GRUPO 2: Participantes que experienciaram nível de estresse médio ou baixo

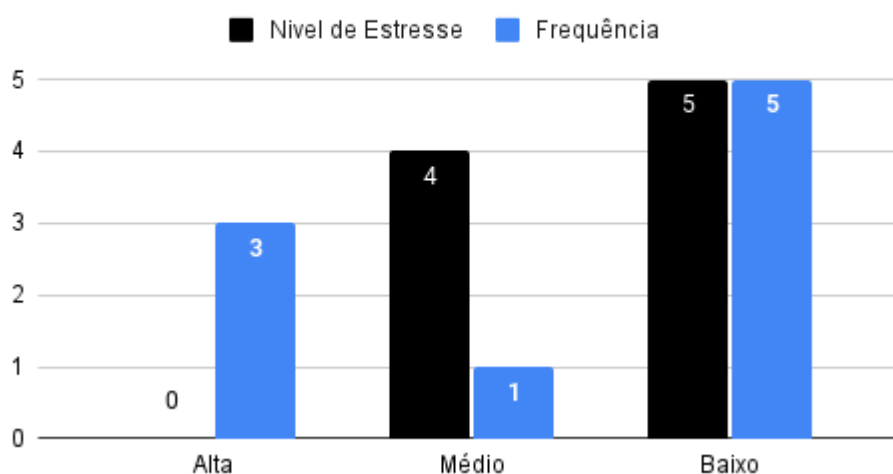
Em contrapartida, o Grupo 2 é formado por 9 pessoas que relataram experienciar um nível de estresse baixo e médio durante o isolamento social. Com as informações coletadas, também foram desenvolvidos dois gráficos.

O Gráfico 5, referente ao nível de estresse e a frequência das situações estressoras, observa-se que 3 participantes consideraram que frequência das situações eram altas, enquanto 1 participante relatou que as frequências eram medianas, e 5 participantes consideraram que as frequências foram baixas.

Os níveis de estresse neste grupo, segundo as informações coletadas, resultaram que 4 participantes consideraram que seus níveis de estresse foi médio e os outros 5 participantes consideraram que tal nível foi baixo.

Gráfico 5

Relação entre os Níveis de Estresse e Frequência das Situações Estressoras



Fonte: Dados da Pesquisa, 2024.

Funcionamento da Memória de Trabalho nos Adultos

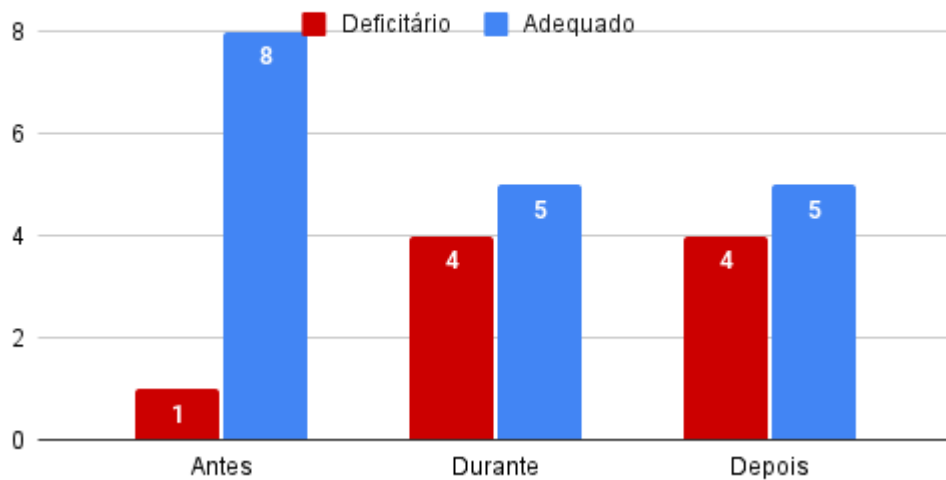


Gráfico 6

Fonte: Dados da Pesquisa, 2024.

Observa-se no gráfico 6, que antes do isolamento social, 1 participante considerava ter um funcionamento deficitário, enquanto 8 consideravam sua memória com o funcionamento adequado. Quando o cenário epidêmico instala-se, os participantes percebem uma diferença nesse funcionamento, em que 4 considera que houve um declínio, enquanto 5 considera que o funcionamento era adequado. No pós-pandemia, a estatística permanece a mesma. Percebe-se uma diferença com relação ao Grupo 1, os impactos na memória foram reduzidos neste grupo.

Durante a coleta de dados, observou-se que os participantes que consideraram que seus níveis de estresse foram baixo durante a pandemia, relataram fatores como busca de aprofundamento espiritual/religioso ou que não houve alteração na rotina e já estavam acostumados a ficar em casa, assim como também encararam como benéfico a possibilidade de afastamento das atividades acadêmicas.

Inclusive, também averiguou-se que 2 (dois) dos participantes que relataram um funcionamento deficitário em suas memórias no pós-pandemia, associaram esse declínio a fatores como ao retorno da rotina acadêmica e início da vida laboral, fatores estes que geraram alto nível de estresse.

Percepções sobre o funcionamento da memória: níveis médio e baixo de estresse

Os participantes categorizados no Grupo 2, também relataram suas percepções sobre a memória de trabalho, relatos estes que diferenciam-se dos relatos do Grupo 1.

Depoimentos como o da participante U: *“Eu não precisava usar muito a memória [...] a memória de antes do isolamento, não senti que houve alteração.”*

Assim como também o participante T, quando comparou antes e durante o isolamento: *“Foi normal. Não teve nenhuma alteração”*.

Em complemento, a entrevistada Y afirma: *“Eu não tinha muito o que reclamar não. [...] não senti alteração”*.

É válido ressaltar que aqueles participantes que relataram uma piora no funcionamento da memória de trabalho após o isolamento social (2022-2024), atribuíram tal fato a volta da rotina, principalmente acadêmica, que aumentou a sobrecarga e elevou os níveis de estresse. Como pode ser exemplificado pela fala da entrevistada I:

Eu acho que o isolamento não afetou a minha memória. O que afeta a minha memória é o meu nível de estresse [...] Eram momentos realmente de estresse pessoal, devido à rotina cansativa, por estar vivendo automático no tempo de universidade.

Em suma, quando verifica-se os relatos do grupo 2, percebe-se que os impactos foram diferentes quando comparamos com o grupo 1, pois fica evidente que os impactos relatados foram menores ou que não houve alteração. Há ainda os relatos de participantes que, durante o isolamento, não perceberam alteração ou tiveram pouca alteração, porém quando retornaram à rotina, sentiram-se sobrecarregados e estressados, notando impactos no funcionamento da memória.

Sobre as situações estressoras e as informações apresentadas, observa-se que a maioria dos participantes relataram uma frequência alta de situações estressoras, situações estas que desencadearam um nível alto de estresse e em seguida fica explícito o impacto negativo no funcionamento da memória.

De acordo com Souza-Talarico (2011), quando um organismo é exposto a uma situação estressante, o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal é ativado o que leva à secreção do hormônio ACTH (adrenocorticotrófico) pela hipófise e a liberação de glicocorticóide (principalmente corticosterona em animais e cortisol em humanos) nas glândulas adrenais.

O estado de tensão prolongado pode levar ao desenvolvimento de várias doenças e prejuízos para a qualidade de vida do ser humano. O ser humano, cronicamente estressado,

apresenta cansaço mental, dificuldade de concentração, perda de memória imediata, apatia e indiferença emocional. Três fatores podem contribuir para o estresse crônico evoluir para estágios prejudiciais como quase-exaustão e exaustão, são eles: (1) permanência de um estressor na história de vida de uma pessoa, (2) acúmulo de estressores e (3) estresse recorrente (Silva, 2015).

Os impactos do estresse no organismo e na cognição, em específico na memória de trabalho, já vem sendo estudado e consolidado ao longo dos anos na literatura. Por exemplo, em 2000, um estudo em primatas demonstrou a presença de receptores GC no córtex pré-frontal, o que levou os cientistas a levantar a hipótese de que um aumento nos níveis de GC pode ter um impacto no desempenho cognitivo funções que dependem dos lobos frontais. (Baddeley, 2000).

O córtex pré-frontal é descrito na literatura como o local responsável por funções como atenção, planejamento, tomada de decisão e memória de trabalho. (Albuquerque, 2002). O córtex pré-frontal (PFC) – a região cerebral mais evoluída – atende ao nosso sistema de ordem mais elevada e é também a região do cérebro que é mais sensível aos efeitos prejudiciais da exposição ao estresse (Arnsten, 2009). Desse modo, caso o indivíduo exponha-se ao estresse, afetando o funcionamento do Córtex Pré-Frontal, as funções cognitivas desenvolvidas por ele também serão afetadas, nesse caso, a memória de trabalho.

Em suma, pode-se concluir que, na amostra que participou dessa pesquisa, o isolamento social e toda a conjuntura da pandemia de covid-19 afetou negativamente o funcionamento da memória de trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo relacionar os efeitos do estresse, decorrente do isolamento social e do contexto pandêmico, com a memória de trabalho de adultos, uma vez que, tal cenário pandêmico acarretou o isolamento social e desencadeou/amplificou situações como a queda da renda financeira, as notícias sobre o desenrolar da pandemia e conflitos familiares. Essas situações levam o indivíduo a experienciar o estresse que, em níveis altos e com uma alta frequência, pode acarretar em danos físicos e cognitivos, como, por exemplo, a memória de trabalho.

Em suma, observou-se que houve uma correlação entre um alto nível de estresse e um funcionamento deficitário na memória de trabalho durante e após o cenário de isolamento social e pandemia. Assim como também destacam-se os impactos, não apenas do isolamento social, como também dos fatores estressantes que surgiram ou foram amplificados em decorrência da pandemia, como os conflitos familiares, as notícias sobre o desenvolvimento do coronavírus e a diminuição da renda salarial.

Sugere-se que trabalhos futuros utilizem também meios que possam averiguar os impactos no funcionamento cerebral e no funcionamento cognitivo, como por exemplo os testes psicométricos, que poderão complementar e embasar através de instrumentos a percepção dos indivíduos sobre esses aspectos.

REFERÊNCIAS

- ADMON, R.; LUBIN, G.; STERN, O.; ROSENBERG, K.; SEL, L.; BEM-AMI, H.; HENDLER, T. Human vulnerability to stress depends on amygdala's predisposition and hippocampal plasticity. *Neuroscience*, 2009, v. 106, n. 33, p. 14120–14125. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19666562/>
- ALBUQUERQUE, Maria Luísa. Síndromes Frontais: Avaliação do Lobo Frontal e suas conexões. *Psicologia*, vol. XVI, n. 1, p. 123-155, 2002. Disponível em: <https://revista.appsicologia.org/index.php/rpsicologia/article/view/472>
- ANDERSEN, S. L.; TOMODA, A.; VINCOW, E. S.; VALENTE, E.; POLCARI, A.; TEICHER, M. H. Preliminary evidence for sensitive periods in the effect of childhood sexual abuse on regional brain development. *J neuropsychiatry Clin. Neurosci.*, 2009, v. 20, n. 3, p. 292-301. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18806232/>
- ARNSTEN, A. F. Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nat Rev. Neurosci.* v. 10. p. 410-422. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2907136/>
- BADDELEY, Alan. The episodic buffer: a new component of working memory?. *Trends in Cognitive Sciences*, Vol. 4, No. 11, p. 417-423. Nov., 2000. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11058819/>
- BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v.25, supl. 1, p. 2411-2421, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/9g4hLHkSSW35gYsSpggz6rn/?lang=pt>.
- BUELOW, Melissa T; WIRTH, James H.; KOWALSKY, Jennifer M. Poorer decision making among college students during the COVID-19 pandemic: Evidence for “pandemic-brain”. *Journal of American College Health*, Ohio, vol. 71, pág. (2-11), mar, 2023. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/07448481.2023.2186129?needAccess=true&ole=button>
- CHROUSOS, G. P. (2009) Stress and disorders of the stress system. *Nat. Rev. Endocrinol.*, v. 5, p. 374–381. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19488073/> .
- CUNHA, D. B. A. et al. O impacto da pandemia de Covid-19 na saúde mental e física de crianças e adolescentes: uma revisão narrativa. *REAS*. v. 13, n. 7, p. 1-7, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/8484> .

CUNHA, Gladis Frank *et. al.* Relações entre o perfil cultural e psicológico de estudantes universitários e a habilidade de interpretação de gráficos. *Revista Interdisciplinar de Ciência Aplicada*, vol.2, n. 2, p. 1-8, 2016. Disponível em: <https://sou.ucs.br/revistas/index.php/ricaucs/article/view/26/19>

FIGEL, F. C. et al. Reorganização da atenção à saúde mental na pandemia de Covid-19. *Revista de Saúde Pública do Paraná*, [s. l.], v. 3, n. Supl., p. 118–128, 2020. Disponível em: <http://revista.escoladesaude.pr.gov.br/index.php/rspp/article/view/438> .

FIORENZATO, Eleonora; ZABBERONI, Silvia; COSTA, Alberto; CONA, Giorgia. Cognitive and mental health changes and their vulnerability factors related to COVID-19 lockdown in Italy. *Plos One*, Itália, pág. (1-25), jan. 2021. Disponível em: [file:///C:/Users/insti/Downloads/journal.pone.0246204%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/insti/Downloads/journal.pone.0246204%20(1).pdf)

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. *Métodos de Pesquisa*. 1ª ed., Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GRASSI-OLIVEIRA, R.; ASHY, M.; MILNITSKY, L. Stein Psychobiology of childhood maltreatment: effects of allostatic load? *Rev Bras Psiquiatr.*, 2008, v. 30, n. 1; p.60-68. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/ysWs7mc4FWYvvBCRYtdHqgy/>

HEILBORN, MLA; PEIXOTO, CE; BARROS, MML. Tensões familiares em tempos de pandemia e confinamento: cuidadoras familiares. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*. 2020;30(2). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/HZrBGxLgjTfdHXNPQM36CFM/?lang=pt>.

IZQUIERDO, Iván. **Memória**. 2ª ed., Porto Alegre: Artmed, 2011.

LIMA, R. C. Distanciamento e isolamento social pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 30, p. 1- 14, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/nyq3wrt8qpWFsSNpbgYXLWG/> .

LINDEMANN, Ivone L.; SIMONETTI, Amauri B.; AMARAL, Christian P.; RIFFEL, Rogério T.; SIMON, Tiago T.; STOBBE, Júlio C.; ACRANI, Gustavo O. Percepção do medo de ser contaminado pelo novo coronavírus, *J. Bras. Psiquiatr.*, Rio Grande do Sul, vol. 70, n.1, p. 3-11, Março, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/KGMW5cCLYQhn6BQZDgH83nt/#>

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Teoria de temas de vida do stress recorrente e crônico. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, São Paulo, n.º3/06, p. 82 - 93, 2006. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/946/94626311.pdf> .

MCEWEN, B. S. (2008) Central effects of stress hormones in health and disease: understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators. *Euro J Pharmacol.* V. 583, n. 2-3, p. 174-185. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2474765/>

NERI, Marcelo. Efeitos da pandemia sobre o mercado de trabalho brasileiro: desigualdades, ingredientes trabalhistas e o papel da jornada. 2020. Disponível em: <<https://cps.fgv.br/destaques/fgv-social-lanca-pesquisa-efeitos-da-pandemia-sobre-o-mercado-de-trabalho-brasileiro>>.

OLIVEIRA, Ester Mascarenhas, et. al. As redes sociais e a saúde mental de estudantes universitários(as) em tempos de COVID 19, *Rev. Contribuciones a Las Ciencias Sociales*, São José dos Pinhais, v.17, n.3, p. 01-21, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/5595>

PIPER, Francieli Kramer. A importância da memória de trabalho para a aprendizagem. In: SEMANA DE LETRAS,13, 2013, Porto Alegre. Anais da XIII Semana de Letras. Porto Alegre: PUC-RS, 2013. p. 1-6. Disponível em: https://editora.pucrs.br/anais/XIII_semanadeletras/pdfs/francielpiper.pdf

ROCHA, Mayara A.; FERNANDES, Renata M.; ALMEIDA, Anna Thays D.; FERREIRA, Ana Q. F.; SILVA, Richardson A. S.; LIRA, Ana Luísa B. C.; DANTAS, Rodrigo A.N. Funcionalidade Familiar em Tempos de Pandemia da Covid-19: Revisão de Escopo. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, vol. 97, n.3, p. 1-5, Setembro, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/374343354_FUNCIONALIDADE_FAMILIAR_E_M_TEMPOS_DE_PANDEMIA_DA_COVID-19_REVISAO_DE_ESCOPO

ROSSETTI, Milena Oliveira et al . O inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL) em servidores da polícia Federal de São Paulo. *Rev. bras.ter. cogn.*, Rio de Janeiro , v. 4, n. 2, p. 108-120, dez. 2008 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000200008&lng=pt&nrm=iso>.

SANTOS, A. D.; SILVA, J. K. O impacto do isolamento social no desenvolvimento cognitivo e comportamental Infantil. *Research, Society and Development.* v. 10, n. 9, p. 1-25, 2021.

SANTOS, R. S. Problemas financeiros e saúde mental: como um afeta o outro. Disponível em:<<https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/problemas-financeiros-afetam-saude-mental>>

SANTANA, V. V. R. da S.; NASCIMENTO, R. Z. do; LIMA, A. A.; NUNES, I. C. M. Alterações psicológicas durante o isolamento social na pandemia de covid-19: revisão

integrativa. Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social, [S. l.], v. 8, p. 754–762, 2020. Disponível em:
<https://seer.uftm.edu.br/revistaelectronica/index.php/refacs/article/view/4706>.

SILVA, Esther S. *et al.* Saúde mental e a condição socioeconômica: uma revisão de literatura. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 6, n. 6, p. 30827-30832, nov./dec., 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/65411>

SILVA, Ericka C. Efeitos do estresse crônico em áreas do cérebro. Revista Eletrônica Estácio Recife, Recife, v. 1, n. 1, 2015. Disponível em:
<https://reer.emnuvens.com.br/reer/article/view/12>

SOUZA-TALARICO, Juliana N.; MARIN, Marie-France; SINDI, Shireen; LUPIEN, Sonia J. Effects of stress hormones on the brain and cognition. Dement Neuropsychologia, vol. 5, n. 1, p. 8-16, Mar, 2011. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5619133/>

SUNDE, R. M. (2021). Impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos estudantes universitários. PSI UNISC, Rio Grande do Sul, vol.5, n.2, p.33-46. Disponível em:
<https://online.unisc.br/seer/index.php/psi/article/view/16348>

UEHBE, Carol; JUZWIAK, Claudia Ridel; PADOVANI, Ricardo da Costa. Efeitos da Pandemia de Covid-19 na saúde física e mental de mulheres. Psicologia: Teoria e Prática, São Paulo, vol. 25, n.2, p. 1-22. Fevereiro, 2023. Disponível em:
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1436612>

YAZDANI, Dewan Muhammad Nur -A et al. Social media addiction and emotions during the disaster recovery period-The moderating role of post-COVID timing. PLoS One, v. 17, n. 10, out. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36264854/>.

APÊNDICE 1

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

1. Idade: _____ anos

2. Sexo: ☐ Masculino ☐ Feminino

3. Estado Civil:

☐ Casado(a) ☐ Solteiro(a) ☐ União Estável ☐ Divorciado(a) ☐ Viúvo(a)

4. Tem filhos? ☐ Não ☐ Sim Quantos _____

5. Qual seu nível de escolaridade?

☐ Ensino fundamental incompleto

☐ Ensino fundamental completo

☐ Ensino médio incompleto

☐ Ensino médio completo

☐ Ensino Superior incompleto

☐ Ensino Superior completo

☐ Outro: _____

6. Com quem você morava no período pandêmico?

☐ Pai e mãe

☐ Um dos pais

☐ Avós

☐ Marido/esposa

Outros: _____

7. Quantas pessoas moravam na sua casa no período pandêmico?

☐ Moro sozinho (a)

☐ Duas

☐ Três

☐ Quatro

☐ Mais de 4

8. Você possuía algum vínculo empregatício nos anos de 2020 e 2021?

☐ Não

☐ Autônomo

☐ Trabalho informal

☐ Carteira assinada

Se sim, qual o trabalho: _____

APÊNDICE 2

ROTEIRO DE ENTREVISTA

01. Como se deu seu isolamento social?

02. Você considera que durante o isolamento social viveu momentos de estresse? Se sim, foram situações que aconteceram com frequência?

03. Quais os motivos que desencadeavam o estresse e a intensidade deste? (caso responda sim na pergunta anterior).

04. Como você percebia sua memória antes do isolamento social?

05. Durante o isolamento social, como você percebia sua memória em relação às tarefas do dia a dia? Você percebeu alguma diferença?

06. Como você percebia sua memória em relação às tarefas do dia a dia após o isolamento social?

07. A que fatores você atribui as diferenças na memória antes e após a pandemia? (caso o participante relate essa percepção de diferenças).