



PSICOLOGIA

KAMILLA HELEN RIBEIRO SOUZA

MARCOS ANTONIO FERREIRA GUEDES SEGUNDO

**ESTRATÉGIAS PSICOLÓGICAS E COMPORTAMENTAIS ADOTADAS PELA
POPULAÇÃO CONTRA OS EFEITOS ADVERSOS DO DISTANCIAMENTO
SOCIAL DURANTE A PANDEMIA COVID-19**

Guanambi- BA

2021

KAMILLA HELEN RIBEIRO SOUZA

MARCOS ANTONIO FERREIRA GUEDES SEGUNDO

**ESTRATÉGIAS PSICOLÓGICAS E COMPORTAMENTAIS ADOTADAS PELA
POPULAÇÃO CONTRA OS EFEITOS ADVERSOS DO DISTANCIAMENTO
SOCIAL DURANTE A PANDEMIA COVID-19**

Artigo de revisão de literatura apresentado ao curso de Psicologia do Centro Universitário-UNIFG, como um dos pré-requisitos para avaliação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II.

Orientador: Prof. Me. André Wilson N. Veloso

Guanambi - BA

2021

ESTRATÉGIAS PSICOLÓGICAS E COMPORTAMENTAIS ADOTADAS PELA POPULAÇÃO CONTRA OS EFEITOS ADVERSOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL DURANTE A PANDEMIA COVID-19

Kamilla Helen Ribeiro Souza¹, Marcos Antônio Ferreira Guedes Segundo¹;

André Wilson Nazareth Veloso²

¹Graduando (a) do curso de Psicologia. Centro Universitário FG - UNIFG

²Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário FG – UNIFG

RESUMO: A pandemia COVID-19 levou a população a realizar distanciamento social a fim de evitar que as pessoas se contaminem pelo vírus. Este trabalho é uma revisão de literatura e tem como foco principal a busca em entender os métodos e alternativas para uma nova tentativa de socialização durante esse período, tanto dentro quanto fora do lar e, se tem superado as expectativas dos indivíduos. Para isso foram utilizadas obras de Raony, Bezerra, Brooks, Moreno, Aquino entre outros. Entende-se que as reações são variadas para cada pessoa, sendo comum as alterações psicológicas ou desobediência das medidas de prevenção. Com o distanciamento social, apesar de algumas pessoas traçarem novas alternativas para socialização, o que não lhes dá garantia de sucesso, outras tendem a se desgastar com a nova tentativa. O conhecimento sobre isso faz-se importante, pois muitas formas de lidar com o distanciamento social, apesar de compreensível do ponto de vista humanístico, podem configurar-se como altamente nocivas ao indivíduo, isto sem contar as consequências coletivas. É necessário enfatizar o fato de serem realizadas mais pesquisas sobre o assunto, já que se trata de um tema não somente atual, como ainda em vigor.

Palavras-chaves: Alterações Psicológicas. Comportamentos Adversos. Isolamento/Distanciamento Social. Pandemia Covid-19.

ABSTRACT: The COVID-19 pandemic led the population to socially distance themselves in order to prevent people from being infected by the virus. This work is a literature review and has as its main focus the search to understand the methods and alternatives for a new attempt at socialization during this period, both inside and outside the home, and if it has exceeded the expectations of individuals and for this they were used works by Raony, Bezerra, Brooks,

Endereço para correspondência: Avenida Pedro Felipe Duarte, nº 4911 - Bairro: São Sebastião, Guanambi - BA, 46430-000

Endereço eletrônico: kamy.gbi@gmail.com, segundo_pma@hotmail.com

Moreno, Aquino among others. It is understood that the reactions vary for each person, with psychological changes or disobedience to preventive measures being common. With social distancing, although some people trace new alternatives for socialization, which does not guarantee success, others tend to wear out with the new attempt. Knowledge about this is important, as many ways of dealing with social distancing, although understandable from a humanistic point of view, can be configured as highly harmful to the individual, not to mention the collective consequences. It is necessary to emphasize the fact that more research is being carried out on the subject, as it is not only a current issue, but still in force.

Key-words: Adverse Behaviors. Pandemic Covid-19. Psychological Changes. Social Isolation / Distance.

INTRODUÇÃO

O ano de 2020 foi de completa mudança para todas as pessoas do mundo devido à chegada do novo Coronavírus ou COVID-19 (do inglês, Coronavirus Disease 2019), causado pelo vírus SARS-CoV-2, que conseguiu uma contaminação em escala global, tornando-se uma pandemia. A Organização Mundial da Saúde (OMS), definiu como melhor método para prevenção da doença, o distanciamento/isolamento social. Busca-se explicações sobre como o indivíduo se adapta à rotina de distanciamento, visto que deixa de lado sua rotina de trabalho e passa a trabalhar remotamente em sua residência, levando a ter um maior envolvimento com seus familiares e buscando uma nova forma de socialização com pessoas externas a seus lares.

Assim, por se tratar um assunto atual e que ainda está ocorrendo, os comportamentos e atitudes dos indivíduos frente à situação de distanciamento social durante a pandemia do novo Coronavírus precisam ser melhor compreendidos. Contudo, o foco principal é buscar entender os métodos e alternativas para uma nova tentativa de socialização durante esse período, tanto dentro quanto fora do lar e, se tem superado as expectativas dos indivíduos.

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura, na qual possibilita a investigação acerca do tema abordado. De início foram feitas leituras de alguns artigos sobre o COVID-19, para ter uma melhor compreensão dos assuntos em que seria o foco da pesquisa. Sendo assim, foi decidido que seria uma pesquisa sobre o distanciamento social.

Para a identificação do tema e levantamento de questões fundamentais foi utilizada a técnica da pirâmide invertida (KHOLLER, 2014). A seleção de termos e descritores, bem como a busca por artigos científicos relacionados, foi compilada em uma tabela distinguindo cada texto em função dos descritores cruzados em cada base de dados. As bases de dados como Scielo, Pepsic e Lilacs entre outras, foram utilizadas para a busca de artigos científicos e revisões literárias para comprovação de dados científicos. Entretanto, base de dados de reportagens como o G1, DATAFOLHA entre outras, foram para buscas de dados extras sobre o tema pertinentes para a construção do artigo. Apesar do tema requerer uso de artigos atuais a partir de 2019, a busca não limitou o intervalo em razão da inclusão de termos ligados a “isolamento social”: um assunto que poderia ser encontrado em artigos mais antigos e relevantes ao tema, especialmente levando-se em conta pandemias anteriores.

Ao total foram utilizadas 39 obras entre artigos, revisões literárias e reportagens. Os sites de pesquisas as plataformas: Scielo, site do DataFolha, site Paho, Lilacs, Pepsic, Google Trends, e Site da OMS. Nas bases indexadas, utilizou-se os operadores booleanos OR e AND para as seguintes palavras-chave: (Isolamento social OR distanciamento social OR socialização

OR interação social OR quebra de rotina OR mudança de rotina) AND (redes sociais OR internet) AND (Covid 2019 OR pandemia) AND (ansiedade OR estresse OR stress OR saúde mental).

O artigo aborda sobre temas como o status da pandemia no Brasil e no mundo, em seguida medidas comportamentais de prevenção da população, como se iniciou o termo novo normal bem como também as mudanças sociais e alterações psicológicas que a pandemia provocou nos cidadãos, buscando principalmente entender os métodos e alternativas para uma nova tentativa de socialização durante esse período, tanto dentro quanto fora do lar.

STATUS DA PANDEMIA COVID-19 NO BRASIL E NO MUNDO

Em 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou como Emergência internacional de saúde pública, uma nova doença denominada COVID-19 ou Coronavírus, como é conhecida no Brasil. No Brasil, o Ministério da Saúde declarou emergência nacional no dia 3 de fevereiro de 2020, data em que surgiu o primeiro caso no país (BRASIL, 2020). Em 10 de Março, do mesmo ano, a OMS decretou a enfermidade oficialmente como uma pandemia (WHO,2020).

O Covid-19, causado pelo vírus SARS-CoV-2, é uma doença denominada, pelo Grupo de Estudos sobre Coronavírus do Comitê Internacional de Taxonomia de Vírus, como uma síndrome respiratória aguda grave (SUN, 2020). Ela é disseminada pelo contato com gotículas respiratórias, sendo caracterizada pela alta taxa de transmissão, levando então a uma rápida disseminação. Pode, ainda, evoluir de quadros assintomáticos até os mais graves e, a depender da condição de saúde e idade do sujeito, até mesmo levar ao óbito (PEREIRA *et al*, 2020).

Grande parte das pessoas que contraem o vírus têm pouca possibilidade de cuidados de tratamento intensivo, sendo uma em cada seis pessoas que pode ficar em estado grave. Problemas como câncer, diabetes, sobrepeso e pressão alta, são fatores que podem contribuir para a piora do quadro clínico de quem é infectado (OMS, 2020).

Ainda assim a doença afeta milhões de pessoas no mundo, tendo números assustadores com pouco mais de 1 ano de surgimento. Em dados apresentados pela OMS, a doença afeta em torno de 196 países em todos os continentes, sendo o número total de casos confirmados de 137 milhões e 2.95 milhões de mortes em todo o mundo até a data de 12 de abril de 2021 (BRASIL, 2021). No Brasil, de acordo o Ministério da Saúde, registra-se 13,5 milhões de casos confirmados e 355 mil óbitos em dados registrados em 12 de abril de 2021 (BRASIL, 2021).

Com o surgimento da vacina, já no segundo ano da pandemia, foi necessário um planejamento minucioso para conseguir administrar no público alvo com o menor tempo

possível e que garantisse a distribuição de um número de doses compatível com a quantidade de pessoas que iria receber o imunizante. O microplanejamento para conseguir organizar uma campanha de vacinação leva em torno de 6-12 meses para uma segunda dosagem; no entanto, com a situação agravante, o período máximo para conseguir conter o surto da pandemia ou minimizar a taxa de internações, é entre de 30 dias de uma dosagem e outra (PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION, 2021).

Mas, pandemias também não são algo inédito na história da humanidade, acontecem de tempos em tempos, como a que ocorreu em 1920, com a gripe espanhola. Os organismos patogênicos são, muitas vezes, originados a partir de hábitos alimentares ou exploração de áreas remotas. Mas, atualmente, a facilidade de deslocamento de um continente a outro de forma rápida é também um panorama perfeito para a rápida transmissão em nível global de microrganismos com alto risco à saúde humana (LOBO, 2020). Com tantos casos, em 2021, o sistema de saúde está prestes a entrar em um iminente colapso, não conseguindo prover segurança suficiente que garanta a qualidade e estabilidade no modo de se conviver em sociedade.

MEDIDAS COMPORTAMENTAIS DE PREVENÇÃO

Existem evidências no percurso histórico de epidemias e pandemias, mostrando que a sociedade busca se adaptar com comportamentos preventivos, em especial sob situações em que ainda não haja imunidade biológica. Durante a disseminação do SARS em 2003, os moradores de Hong Kong e Beijing precaveram-se utilizando máscara, fazendo lavagens de mãos e evitando aglomerações. Em 2009, durante o surto da *Influenza A/H1N1*, a maior parte da população dessas mesmas cidades, a fim de se prevenir, passaram a realizar também o distanciamento social (VERELST, 2016). Em ambos os casos os comportamentos são idênticos e relacionados a evitar lugares cheios de pessoas e distanciamentos sociais, o que levou a diminuir drasticamente a disseminação e assim conseguir um controle sobre as doenças (JUSTO-HENRIQUES, 2020).

Em uma pesquisa realizada em 131 países, estudou-se sobre as várias medidas que foram tomadas com o início da pandemia COVID-19, como o distanciamento social, fechamento de escolas e eventos públicos, sendo os mais propícios a aumentos de casos os shows e os jogos com estádios lotados. Essas medidas foram tomadas e com isso os números de casos do vírus foram decaindo (LI, 2020).

O distanciamento social está associado a restringir a interação física em um espaço que force a curta distância entre as pessoas. Isto é diferente do isolamento social e da quarentena.

O isolamento social é uma forma de isolar uma pessoa doente das outras pessoas para evitar a contaminação das demais. Já a quarentena é o fato de restringir a circulação de um conjunto de doentes e suspeitos assintomáticos apenas como precaução para reduzir as chances de contaminação (AQUINO 2020). O distanciamento social nada mais é que o estabelecimento de um espaço mínimo entre um indivíduo e outro.

Estudos afirmam que a retomada do trabalho não aumentou consideravelmente o número de casos da doença; todavia, com a abertura de locais que aglomerem, com mais de 10 pessoas, como escolas, bares, até mesmo estádios e outros locais com multidões, fizeram aumentar os casos mesmo que de um modo mais lento (LI, 2020). No Brasil, algumas pesquisas sobre o distanciamento social foram divulgadas. Por exemplo, o Datafolha (2020) evidenciou que 76% dos brasileiros eram a favor desta medida no início do mês de abril de 2020.

Vale ressaltar que o termo distanciamento social era pouco estudado, passando a ser o foco de estudos aprofundados a partir de 2020, pelo fato do enfrentamento de tal situação perante o COVID-19. Rubin et al. (2004) afirmam que apenas a partir da década de 1980 é que o conceito de distanciamento social começou a adquirir maior importância na investigação, porque poderiam futuramente ocorrer situações que necessitassem da aplicação desse conceito. Como foi o caso, após o início da pandemia, em que a população começou a seguir as medidas de prevenção (incluindo o distanciamento social) e que, assim, foi possível obter dados sobre as diferentes respostas comportamentais dos indivíduos nesse contexto.

Mas essa não foi a única conduta da população. Assim, pode-se olhar para o comportamento de enfrentamento (*coping*) do distanciamento social como agrupado por tipologias. É importante saber, portanto, quais são as formas de *coping* encontradas entre as pessoas frente ao distanciamento social.

Brooks (2020) afirma que existem duas variantes comportamentais que emergiram durante as experiências de distanciamento. Uma delas é que as pessoas tendem a evitar aglomerações e ambientes públicos por um bom tempo, mesmo após o fim do distanciamento. Entretanto, na outra variante, várias pessoas tendem a querer voltar a se comportar como antes do surto pandêmico, como ir a praias e lugares aglomerados, assim que as autoridades liberaram o acesso a eles. Para além destas variantes tratadas por Brooks (ano), é possível propor uma terceira (e talvez uma quarta): a de pessoas que voltam a se comportar como antes da pandemia a despeito das recomendações das autoridades, ou mesmo pessoas que jamais se comportaram como se houvesse uma pandemia.

NOVO NORMAL, MUDANÇAS SOCIAIS

Está sendo frequente ouvir falar de um “novo normal”. Esse termo vem sendo utilizado para se referir a como os órgãos públicos, organizações de classe, empresas e, conseqüentemente, os cidadãos, vêm se modificando para assim continuarem a vida no dia a dia, apesar dos desafios que a pandemia causou, em razão do distanciamento social.

O pesquisador Antunes (2020) descreve a pandemia como uma junção destrutiva que mistura capital financeiro, neoliberalismo primitivo e revolução técnica e científica informacional, a qual está perto de trazer melhorias para a população, mas que essa grande mudança é apenas uma forma de expandir os lucros dos donos de capitais e assim estimular uma transformação gigantesca na área de trabalho.

Essa medida de prevenção afetou diretamente a conduta das atividades rotineiras das pessoas, quando várias empresas que tinham um número elevado de funcionários passaram a manter apenas os essenciais; funcionários que puderam fazer parte do grupo em *home office* foram alocados, para diminuição da circulação de várias pessoas no mesmo ambiente. Já na área educacional, houve a mudança de aulas presenciais para ensino remoto.

Assim, nesse novo contexto de ideias, começaram a circular por várias organizações sociais, que ajudaram e difundiram a ideia, para “naturalizar” que estamos diante de um “novo normal” e de uma nova cultura do trabalho. Assim, tendo proveito da fragilidade dos trabalhadores, o estado brasileiro está se aproveitando para criar uma nova forma de ensino de hegemonia, enfatizando a ideia que o “Brasil não pode parar” (SILVA, 2020).

Seguindo essa ideia, as pessoas acabam se sentindo estimuladas a continuar o trabalho, saírem de casa e até mesmo lidar com os perigos da pandemia para não parar a produção e economia. Essa necessidade de seguir em frente, juntamente com as mudanças de rotinas, acabam sendo um enfrentamento difícil para algumas pessoas, podendo causar mudanças de comportamento e até mesmo alterações psicológicas e subjetivas a cada sujeito de acordo com sua forma de enfrentar os problemas da vida.

ALTERAÇÕES PSICOLÓGICAS NA POPULAÇÃO

As mudanças de rotina geraram grandes alterações psicológicas nas pessoas, não só com quem já expressava condições, mas também com quem nunca expressou algum quadro de alteração psicológica, antes da pandemia (RAONY *et al.*, 2020). No cenário atual, as consequências perante a pandemia podem ser variáveis a cada indivíduo, de forma que sentimentos de medo, ansiedade e tristeza, mesmo que sejam reações comuns em relação à pandemia, podem causar danos de forma diferente em cada pessoa (CORREA, 2021). Além

disso, esses danos podem dificultar o processo de enfrentamento da própria doença (CULLEN, 2020).

Ao se tratar da saúde mental é importante salientar que sequelas de qualquer evento que cause um impacto significativo afetam diretamente o estilo de vida social. Assim, o medo de contrair a doença é um dos fatores que tem contribuído para a insegurança na perspectiva de vida, tanto coletiva quanto individual. Mas tais impactos são seletivos e não afetam a todos da mesma maneira. Por exemplo, a revisão de Leiva *et al.* (2020) mostra que idosos, crianças e pessoas com algum histórico de problemas de saúde mental ou alguma deficiência, são as que têm respostas psicológicas mais graves perante a pandemia. Do mesmo modo, as pessoas mais carentes, que vivem em situações precárias e com mais dificuldade em acessos a serviços sociais e de saúde, são também designadas como pessoas de maior vulnerabilidade.

A população de menor renda é a que menos pratica o ato de distanciamento social em comparação a de maior renda, principalmente em decorrência da necessidade de locomoção ao trabalho, enfrentando ônibus, metrô e outros meios de transportes, todos lotados. Além de conter um grande índice de transmissão do vírus, esse contexto torna-se também um ambiente gerador de medo da infecção, aumentando, por conseguinte, a ansiedade (BEZERRA, 2020).

Estudantes do Instituto de Psicologia, unidade da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, realizaram um estudo de caráter exploratório realizado entre 8 e 23 de abril de 2020, envolvendo indivíduos entre 18 e 75 anos residentes do Rio Grande do Sul e constatou-se que o sofrimento emocional generalizado e o crescimento de ameaças de doenças psiquiátricas durante a pandemia têm como principal influentes os sentimentos de tédio e frustração, além do medo: de se infectar, da falta de suprimentos, do estado financeiro ruim, juntamente com os sentimentos de luto e solidão (DUARTE *et al.*, 2020)

As principais consequências disso são uma predominância maior de sintomas como: perturbação emocional, depressão, estresse, mau-humor, irritabilidade, insônia e sintomas de estresse pós-traumático.

Raony *et al.* (2020) em sua pesquisa de revisão de literatura publicada em 27 de maio de 2020, informa que outro aspecto importante a ser destacado é o impacto que a pandemia COVID-19 pode ter em pessoas que estão em isolamento para prevenir a transmissão do vírus e evitar a sobrecarga do sistema de saúde. Semelhante aos possíveis mecanismos envolvidos nos impactos da infecção por SARS-CoV-2 na saúde mental, o distanciamento social também pode estar associado a disfunções nas interações dos sistemas psico-neuroendócrino-imunológico que, por sua vez, contribuem para o desenvolvimento ou agravamento das

perturbações no quadro psiquiátrico do sujeito, resultando nos sintomas já ditos anteriormente (RAONY *et al.*, 2020).

Em um estudo realizado por Spinelli na Itália (2020), em que se foi compartilhado um questionário nas redes sociais em um período limitado (de 2 a 7 de abril de 2020), voltada para pais de crianças de 2 a 14 anos afim de responderem, de forma anônima e virtual, como estava sendo a convivência durante a pandemia. As respostas obtidas foram de percepções individuais dos pais sobre a situação e como eles acham difícil lidar com os problemas. Cuidar da educação dos filhos, cuidar da casa e dar atenção ao seu parceiro, tudo isso apesar das proximidades ficou mais difícil de realizar (SPINELLI, 2020).

Como forma de enfrentamento, Ho *et al.* (2020), fala sobre recomendações que as organizações de saúde podem fornecer ao público, como diminuir os períodos de trabalho, introduzir pausas regulares e turnos rotativos. O autor, também, assevera que indivíduos que experimentam angústia moderada a grave e/ou persistente podem buscar ajuda de profissionais de saúde mental ou em hospitais, em casos de situações de emergência. Além disso, a consulta online pode ser uma alternativa potencial para se buscar um atendimento psicológico a quem não deseja interromper o distanciamento social.

Mas, o fato de ficar 24 horas com as mesmas pessoas, com o mesmo sofrimento e angústia, devido a mesma mudança de rotina, ainda convivendo no mesmo espaço, que pelo distanciamento vai se tornando cada vez menor, vai alimentando um estresse que pode aumentar a cada dia (PEREIRA, 2020).

Em certos momentos faz-se necessário o distanciamento até mesmo entre familiares. A rotina, as atividades no geral e o convívio se tornam entediantes até gerar desconforto nos demais. Segundo Frankl (1991), as pessoas são tomadas pelo desejo profundo de se afastar desse convívio de sofrimento mútuo e compartilhado, querendo, assim, ficar sozinhas consigo mesmas e com os próprios pensamentos, pela saudade de um lugar de recolhimento e solidão; Frankl (ano) denomina esse sentimento como ânsia de solidão.

Moreno (1974) compreende o homem como ser essencialmente social, considera que é justamente nas interações sociais que as relações entre os indivíduos se tornam saudáveis ou patológicas. E a falta de interação social pode gerar um desconforto para a pessoa, pois o indivíduo em sua história vai se desenvolvendo a partir das interações e experiências com outras pessoas, através de vínculos e atividades realizadas absorvendo os conhecimentos das pessoas com as quais se relaciona.

Possivelmente, em razão de as pessoas buscarem alguma forma de distração no período de distanciamento social, pôde ser observado um maior uso das redes sociais. O Twitter, por exemplo, alcançou no segundo trimestre de 2020 um crescimento de 24% de seu número de usuários ativos monetizáveis. Assim, acumulou 10% de aumento relativo ao trimestre anterior (TWITTER, 2020). Com o aumento do uso das redes sociais, é notável que o foco das interações sociais seja voltado agora para a era digital. O que pode levantar a hipótese de que, como as redes sociais são a principal forma de socialização, agora mais do que tudo as pessoas buscam se encaixar nesse contexto, tentando se inserir e se adequar na sociedade virtual. Contudo, esses fatores podem ocasionar o estresse já que os indivíduos acabam criando expectativas em cima das atitudes consideradas divertidas que o meio social apresenta, sendo totalmente contraditórias a realidade atual, como por exemplo, posts de aglomerações inoportunas perante a pandemia.

Um ponto relevante a ser discutido são as informações repassadas, ou o excesso delas. Tudo em excesso pode chegar a ser conflitante durante a pandemia, a onda de fake news tem se alastrado de forma contínua sem uma preocupação com a fidedignidade dos assuntos. Todos os tipos de notícias, pela forma rápida com que a maioria dos indivíduos têm acesso às redes sociais, podem gerar angústia, estresse e medo (GARCIA e DUARTE, 2020).

Barros (2020) relata pesquisas que informam que os brasileiros, por exemplo, apresentam maior ansiedade no período de pandemia que antes desta. Nos Estados Unidos, os tópicos de buscas no Google sobre ansiedade, distúrbio do sono, pensamentos negativos e ideação suicida aumentaram muito durante o período de pandemia, de acordo pesquisa realizada sobre mais de 10 milhões de buscas no site Google para investigar alterações de consultas sobre saúde mental na internet pelos americanos, após o começo da implantação das medidas de distanciamento social realizado no país (MELO e SOARES, 2020).

Um dos fenômenos da internet, desde o início do distanciamento social, foram as lives feitas por meio de plataformas digitais para entreter a população. No início do distanciamento, em 4 e 8 de abril, as lives que obtiveram mais sucesso tiveram em torno de 3,31 e 3,24 milhões de acessos simultâneos. Entretanto, de acordo com Cruz (2020) em sua coluna na revista VEJA, o Google Trends, que é responsável por monitorar as palavras-chave dos mais buscados na internet, registrou em maio uma queda de 20% na busca por lives. Mesmo em baixa, as lives ainda são procuradas nos finais de semana e feriados.

QUEBRA DE RECOMENDAÇÕES: POSSÍVEIS FATORES

Enfim, os indivíduos realizam o distanciamento social e perdem o contato físico com o resto do mundo, exceto sua família ou residentes de sua moradia. Ainda, têm que experimentar um novo estilo de vida e, com o tempo, podem se sentir angustiados e ansiosos. O fato de conviverem no mesmo espaço com as mesmas pessoas, que também se sentem ansiosas e angustiadas, leva o indivíduo a acabar desejando sair desse local gerador de angústia para buscar um espaço para si, chegando então ao ponto já citado, de ânsia de solidão.

Com a reabertura dos bares e locais de evento durante o meio da pandemia, apesar do número de casos continuar alto, as pessoas aos poucos retornam à rotina de sair e frequentar lugares com aglomerações. E, com o aumento da euforia dos indivíduos em sair novamente, fica mais difícil de combater o vírus, pois os mesmos não respeitam as regras de distanciamento e o número limite de pessoas permitidos nos locais.

No Brasil, por exemplo, em novembro de 2020, aconteceram as eleições no Brasil quando se registraram aglomerações em locais de votação em muitas cidades (GLOBO COMUNICAÇÃO E PARTICIPAÇÕES S.A, 2020a) e, não coincidentemente, no mês seguinte, começou um aumento de forma massiva de número de casos; e, apesar disso, ainda aconteceram várias aglomerações próximo ao fim do ano (GLOBO COMUNICAÇÃO E PARTICIPAÇÕES S.A., 2020b).

Esse crescimento do número de casos se seguiu pelos meses de janeiro e fevereiro, tendo ao final desse último citado, em 2021 foram constatadas 30.484 mortes somente naquele mês, o 2º maior número de casos registrado em um único mês durante toda a pandemia no país (PINHEIRO, 2021). Assim, vários estados decretaram *lockdown* a fim de diminuir os casos, tendo em vista o número de leitos limitados e quase esgotados na maioria dos hospitais de campanha do país.

Com isso, é notável um impasse dos indivíduos em geral por não saberem como reagir diante dessa nova situação: por um lado, a privação de socialização física com pessoas de fora de sua residência e, por outro, uma excessiva socialização com residentes. A solução para esse impasse foi transferir a socialização extra residencial para a forma virtual, mas parece ter-se mostrado efêmera. Logo, as pessoas se cansaram disso e uma considerável parcela da população passou a ignorar as recomendações em favor do retorno da interação física.

A preocupação com a boa convivência entre os indivíduos também se faz motivo de discussão, pois, o convívio em excesso com as mesmas pessoas, a longo prazo, pode impactar negativamente, tanto para o bem-estar quanto para o desencadeamento de transtornos depressivos e aumento de estresse (ZHAO *et al*, 2020). Estudos com jovens e adolescentes

portugueses apresentaram um aumento nos números de casos de depressão e estresse com o início da pandemia, fazendo chegar até o setor da ONU (Organização das Nações Unidas) implicar na importância dos cuidados com a saúde mental durante o enfrentamento da COVID-19, visto que, o fato de isolar, atinge pessoas como forma de privação da sua ‘normalidade’, pessoas essas que possuem comorbidades e restrições de saúde (MAIA; DIAS, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As estratégias adotadas pela população ao realizar o distanciamento social foram a permanência somente dentro de suas residências, outras saindo apenas para trabalhar e ainda sentem impactos psicológicos e outro grupo que ignora as recomendações de prevenção de distanciamento e não uso de materiais EPIs (Equipamento de Proteção Individual) como toucas, máscaras e álcool em gel.

Conclui-se então que o pensamento de Brooks (2020), aparentemente, se confirma, tendo como argumento os dados que foram apresentados, descrevendo as duas variantes citadas pelo autor. Tanto pessoas que temem a saída e o contato com o externo de suas residências, quanto quem sai obrigatoriamente para o trabalho durante a pandemia, podem acabar sofrendo o efeito de reações psicológicas negativas, ambas causadas pelo medo de se infectar.

Por outro lado, há pessoas que saem e não sentem medo do contágio do vírus, pois a saudade da antiga rotina supera o temor pela infecção. Com efeito, isso as faz ir contra as orientações de prevenção, buscando sempre lugares públicos, por hora não recomendados ou até mesmo proibidos por serem de alta concentração de pessoas; isso quando os próprios cidadãos não organizam suas aglomerações, ainda assim este grupo não está isento dos impactos, pois, a saudade da antiga rotina, pode acabar gerando angústias.

Com isso percebe-se que a população, apesar de apresentar reações variadas, seja de forma medrosa ou de algum modo até corajoso perante esse enfrentamento à pandemia, necessitam e necessitarão de um amparo psicológico. Mas não somente durante o período pandêmico, como também após a pandemia pois, de alguma forma, foram afetadas psicologicamente pelas mudanças de rotina inesperadas e também pelas tentativas, muitas vezes frustradas, de continuar a seguir vivendo com a mesma rotina de trabalho assim como era antes.

É necessário enfatizar o fato de serem realizadas mais pesquisas sobre o assunto, já que se trata de um tema não somente atual como ainda em vigor. Para melhor compreensão do assunto se faz necessário estudos sobre o foco nos comportamentos dos indivíduos para a

continuação e acompanhamento evolutivo das atitudes da população até o fim da pandemia e também como se comportam após o fim desta.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, Ricardo; SOUZA, Renata. Coronavírus: o trabalho sob fogo cruzado. São Paulo: **TV Boitempo**, 17 jun. 2020. 1 vídeo (111 min.). [Live]. Disponível em: . Acesso em: 14 out. 2020

AQUINO, Estela M. L., et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2423-2446, 2020.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. e2020427, 2020.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2411-2421, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Painel Coronavírus. **Painel de casos de doença pelo coronavírus 2019 (COVID-19) no Brasil pelo Ministério da Saúde**. 2021. Disponível em < <https://covid.saude.gov.br/>> Acesso em 13 de abril de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 188, de 3 de fevereiro de 2020. Declara Emergência em Saúde Pública de importância Nacional (ESPIN) em decorrência da Infecção Humana pelo novo Coronavírus (2019-nCoV). **Diário Oficial da União**, 2020.

BROOKS, Samantha K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, 2020.

CAVALCANTE, João Roberto et al. COVID-19 en Brasil: evolución de la epidemia hasta la semana epidemiológica 20 de 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n. 4, 2020.

CHINA, National Health Commission of. **Principles of the emergency psychological crisis interventions for the new coronavirus pneumonia [in Chinese]**. Pequim. 2020.

COPLAN, Robert J. et al. **Social withdrawal in childhood**: Conceptual approaches, definitions, and methodological issues. 2007.

CRUZ, Felipe Branco. Queda de quase 70% nas buscas por lives sinaliza cansaço com a fórmula. **Revista VEJA**. 27 Jun. 2020. Cultura. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/cultura/queda-de-quase-70-nas-buscas-por-lives-sinaliza-cansaco-com-a-formula>. Acesso em 24 Set. 2020.

CULLEN, Walter; et al. Mental health in the Covid-19 pandemic. **QJM: An International Journal of Medicine**, v. 113, n. 5, p. 311-312, 2020.

DATAFOLHA. Opinião sobre a pandemia do Coronavírus: comportamento da população e medidas do governo. São Paulo: **Datafolha**; 2020. [acessado 2020 Abr 14]. Disponível em: <http://media.folha.uol.com.br/datafolha/2020/04/06/6c9855d692b869f13c5d-83c421568342hb.pdf>

DE MELLO, Elisângela de Fátima Fernandes; TEIXEIRA, Adriano Canabarro. A interação social descrita por Vigotski e a sua possível ligação com a aprendizagem colaborativa através das tecnologias em rede. In: **Anais do Workshop de Informática na Escola**. 2011. p. 1362-1365.

DESLANDES, Suely Ferreira; COUTINHO, Tiago. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2479-2486, 2020.

DOMINGUES-CASTRO, Mariana S.; TORRES, Albina R. Hikikomori: revisão sobre um grave fenômeno de isolamento social. **J. bras. Psiquiatr**, v. 67, n. 4, p. 264-272, 2018.

DOSEA, Giselle Santana et al. Métodos ativos de aprendizagem no ensino online: a opinião de universitários durante a pandemia de COVID-19. **Interfaces Científicas-Educação**, v. 10, n. 1, p. 137-148, 2020.

DUARTE, Michael de Quadros et al. COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3401-3411, 2020.

FARO, André et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020.

FERREIRA, Débora Sousa Simões. **A relação entre o isolamento social e o sentimento de solidão em jovens adolescentes**. Tese (Mestrado em Psicologia Clínica) - ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida. Lisboa. 2012.

FRANKL, Viktor Emil. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. São Leopoldo: Sinodal, 1991, pág.32.

GARCIA, Leila Posenato; DUARTE, Elisete. Infodemia: excesso de quantidade em detrimento da qualidade das informações sobre a COVID-19. 2020.

GLOBO COMUNICAÇÃO E PARTICIPAÇÕES S.A. Cidades brasileiras registram aglomeração em locais de votação. **G1 Eleições 2020**, 2020a. Disponível em: <<https://g1.globo.com/politica/eleicoes/2020/noticia/2020/11/15/cidades-brasileiras-registram-aglomeracao-em-locais-de-votacao.ghtml>>. Acesso em: 11 maio 2021.

GLOBO COMUNICAÇÃO E PARTICIPAÇÕES S.A. Em meio à pandemia, Brasil tem festas e aglomerações com a proximidade do Ano Novo. **G1 Bem Estar**, 2020b. Disponível em: <<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/12/31/em-meio-a-pandemia-brasil-tem-festas-e-aglomeracoes-com-a-proximidade-do-ano-novo.ghtml>>. Acesso em: 11 maio 2021.

GOULARTE, Jeferson Ferraz et al. COVID-19 and mental health in Brazil: Psychiatric symptoms in the general population. **Journal of psychiatric research**, v. 132, p. 32-37, 2021.

HO, Cyrus Sh et al. Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic. **Ann Acad Med Singapore**, v. 49, n. 1, p. 1-3, 2020.

JUSTO-HENRIQUES, Susana. Contributo da psicologia da saúde na promoção de comportamentos salutogénicos em pandemia. **Psicologia, saúde & doenças**, v. 21, n. 2, p. 297-310, 2020.

KOLLER, Sílvia H.; DE PAULA COUTO, Maria Clara P.; VON HOHENDORFF, Jean. **Manual de produção científica**. Penso Editora, 2014.

LEIVA, Ana María et al. Dimensión psicosocial de la pandemia: la otra cara del covid-19. **Ciencia y enfermería**, v. 26, 2020.

LI, You et al. The temporal association of introducing and lifting non-pharmaceutical interventions with the time-varying reproduction number (R) of SARS-CoV-2: a modelling study across 131 countries. **The Lancet Infectious Diseases**, 2020.

LOBO, Heros Augusto Santos et al. Isolamento social e percepção de multidão no âmbito do turismo pós-pandemia da Covid19: Algo será diferente?. **TURYDES: Revista sobre Turismo y Desarrollo local sostenible**, v. 13, n. 29, p. 198-213, 2020.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 37, e200067, 2020.4

MELO, Carvalho Aguiar ; SOARES, Douglas de Sousa. Impacto do distanciamento social na saúde mental durante a pandemia COVID-19: uma discussão urgente. In: **The International Journal of Social Psychiatry**, v. 66. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria nº 188, de 3 de fevereiro de 2020. Declara Emergência em Saúde Pública de importância Nacional (ESPIN) em decorrência da Infecção Humana pelo novo Coronavírus (2019-nCoV). **Diário Oficial da União**, 2020.

MORENO, Jacob Levy. **Psicoterapia de Grupo e Psicodrama**. São Paulo: Mestre Jou, 1974.

PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION. Introducing COVID-19 vaccination: Guidance for determining priority groups and microplanning. Version 1, 18 January 2021

PEREIRA, Mara Dantas et al. The COVID-19 pandemic, social isolation, consequences on mental health and coping strategies: an integrative review. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. 652974548, 2020.

PINHEIRO, Lara. Brasil tem 30.484 mortes por Covid-19 em fevereiro, 2º maior número em toda a pandemia, **G1**. Rio de Janeiro, 01 de mar. de 2021. Disponível em <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2021/03/01/brasil-tem-30484-mortes-por-covid-19-em-fevereiro-2o-maior-numero-em-toda-a-pandemia.ghtml> Acesso em: 11 de mai. de 2021.

RAONY, Ícaro et al. Psycho-neuroendocrine-immune interactions in COVID-19: potential impacts on mental health. **Frontiers in Immunology**, v. 11, p. 1170, 2020.

RIBEIRO, Eliane Gusmão et al. Saúde Mental na Perspectiva do Enfrentamento à COVID-19: Manejo das Consequências Relacionadas ao Isolamento Social. **Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC**, v. 5, n. 1, p. 47-57, 2020.

RUBIN, Kenneth H.; COPLAN, Robert J. Paying attention to and not neglecting social withdrawal and social isolation. **Merrill-Palmer Quarterly (1982-)**, p. 506-534, 2004.

SIEGLE, Cristhina Bonilha Huster et al . Influências Das Características Familiares E Domiciliares No Nível De Atividade Física Infantil Durante O Distanciamento Social Por Covid-19 No Brasil. **Rev. paul. pediatr.**, São Paulo , v. 39, e2020297,2021

SILVA, Juliana Argollo; VIEIRA, Nívea. O novo normal da covid-19: quando o emergencial se transforma em política educacional. **Princípios**, v. 1, n. 160, 2020.

SOHRABI, Catrin et al. World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). **International Journal of Surgery**, 2020.

SPINELLI, Maria et al. Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy. **Frontiers in Psychology**, v. 11, p. 1713, 2020.

SUN, Pengfei et al. Understanding of COVID-19 based on current evidence. **Journal of medical virology**, v. 92, n. 6, p. 548-551, 2020.

VERELST, Frederik; WILLEM, Lander; BEUTELS, Philippe. Behavioural change models for infectious disease transmission: a systematic review (2010–2015). **Journal of The Royal Society Interface**, v. 13, n. 125, p. 20160820, 2016

VERÍSSIMO, Manuela; SANTOS, António J. Desenvolvimento social: Algumas considerações teóricas. **Análise Psicológica**, v. 26, n. 3, p. 389-394, 2008.

WEIDE, Juliana Niederauer. et al. **Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia**. Porto Alegre: PUCRS/Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico: Gustavo Farinaro Costa, 2020

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Novel Coronavirus (2019-nCoV)**. Situation Report – 12, 2020.

XAVIER, Fernando et al. Análise de redes sociais como estratégia de apoio à vigilância em saúde durante a Covid-19. **Estudos Avançados**, v. 34, n. 99, p. 261-282, 2020.