

Análise dos sentimentos dos indivíduos em decorrência do isolamento social

Juliana Neiva Maia Brito

Faculdade de Ceilândia, Universidade de Brasília. Brasília, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0002-3045-4711>
juliananeiva290@gmail.com

Alessandra Lisboa da Silva

Núcleo de Estudos em Educação e Promoção em Saúde, Universidade de Brasília. Brasília, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0003-4344-5387>
alessandra.lisboa@unb.br

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5941548>

Recebido / Recibido / Received: 2021-05-30

Aceitado / Aceptado / Accepted: 2021-06-30

Este trabalho está licenciado com uma
Licença Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.

Resumo

Com o advento da pandemia na China, em dezembro de 2019, causada pelo novo coronavírus SARS-COV-2, o mundo passou a experimentar um novo modo de vida, com o intuito de minimizar a propagação do vírus e tentar voltar o mais rapidamente para a vida normal. Devido a mudança no modo de viver da população, houve o aumento da incidência de distúrbios e conflitos emocionais nos indivíduos. Este estudo tem como objetivo analisar os sentimentos de um grupo de pessoas em decorrência do isolamento social. Trata-se de uma pesquisa qualitativa de campo, com residentes do Distrito Federal, Brasil. Os 13 participantes da pesquisa responderam a um questionário com 3 questões abertas construído no Google Forms, sendo realizada análise de conteúdo conforme Bardin. Foi identificado entre o sentimento mais prevalente o de ansiedade e o medo de que essa realidade não tenha fim. Sentimentos bons e aspectos positivos em relação ao contexto atual foram pouco prevalentes. Conclui-se que há a necessidade de olhar mais para quem está próximo e de oferecer escuta ativa, a fim de que esses conflitos sejam minimizados.

Palavras-chave: Brasília; Brasília; Covid-19; Distúrbios emocionais; Isolamento social; Pandemia; Sentimentos.

Analysis of individuals' feelings as a result of social isolation

Abstract

With the advent of the pandemic in China in December 2019, caused by the new coronavirus SARS-COV-2, the world began to experiment with a new way of life, in order to minimize the spread of the virus and try to return as quickly as possible to a normal life. As a result of the change in the population's way of life, there was an increase in the incidence of emotional disorders and conflicts in children. This study aims to analyze the feelings of a group of people due to social isolation. This is a qualitative field research, with residents of the Federal District, Brazil. The 13 survey participants answered an exam with 3 open questions on Google Forms, and content analysis was carried out according to Bardin. It was identified among the most prevalent feeling that of anxiety and the fear that this reality will never end. Good and positive feelings about the current context were not very prevalent. We conclude that there is a need to look more closely at those close to us and to offer active attention, in order to minimize these conflicts.

Keywords: Brasília; Brazil; Covid-19; Emotional disorders; Feelings; Pandemics; Social isolation.

Análisis de los sentimientos de los individuos como resultado del aislamiento social

Resumen

Con la llegada de la pandemia a China en diciembre de 2019, causada por el nuevo coronavirus SARS-COV-2, el mundo comenzó a experimentar una nueva forma de vida, con el fin de minimizar la propagación del virus y tratar de volver lo antes posible a la vida normal. Debido al cambio en el modo de vida de la población, aumentó la incidencia de los trastornos emocionales y los conflictos en los individuos. Este estudio pretende analizar los sentimientos de un grupo de personas como consecuencia del aislamiento social. Se trata de una investigación de campo cualitativa, con residentes del Distrito Federal, Brasil. Los 13 participantes de la investigación respondieron a un cuestionario con 3 preguntas abiertas construido en Google Forms, realizándose un análisis de contenido según Bardin. Se identificó entre los sentimientos más prevalentes la ansiedad y el miedo a que esta realidad no tenga fin. Los buenos sentimientos y los aspectos positivos en relación con el contexto actual no fueron muy frecuentes. Concluimos que es necesario mirar más a los que están cerca de nosotros y ofrecer una escucha activa, para que estos conflictos se minimicen.

Palabras clave: Aislamiento social; Brasil; Brasília; Covid-19; Pandemia; Sentimientos; Trastornos emocionales.

1 Introdução

Com o advento da pandemia ocasionada pelo novo coronavírus SARS-COV-2, por volta de dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na China, a população mundial teve que se adaptar a um novo modo de vida, ou também conhecido como novo normal. Após análise de exames, um novo betacoronavírus foi descoberto através do sequenciamento genético por meio das amostras das células epiteliais das vias aéreas dos pacientes (SILVA *et al.*, 2010, p. 2). Com a rápida difusão do vírus e devido a sua forma de transmissão, ou seja, de pessoa a pessoa, através de secreção contaminada, como as gotículas da saliva, tosse, espirro e catarro, somado a falta de conhecimento acerca dos efeitos da doença no organismo humano e, ainda, pela explosão de casos de pacientes com a síndrome da angústia respiratória aguda (SARA), as autoridades definiram como obrigatório o isolamento social.

Esse novo estilo de vida ocasionado pelo isolamento gerou mudança nos hábitos e na rotina diária. A população do século XXI, acostumada com a correria do dia a dia e com as milhares de possibilidades de atividades disponíveis para serem realizadas e usufruídas, teve que se readaptar e aprender a viver e realizar todas as suas tarefas em casa. Devido a essa radical mudança de vida e pelo medo em relação a incerteza da nova doença, houve substancial aumento na incidência de distúrbios emocionais, bem como ocorreu a intensificação desses sintomas em pessoas que já os possuíam.

Por isso, torna-se importante desenvolver estudos na área da saúde mental, voltados para os impactos emocionais causados pela pandemia do Covid-19, com o intuito de que novas ações e intervenções sejam colocadas em prática o mais breve possível, para reduzir essa problemática. Além disso, com a finalidade de despertar nas pessoas a necessidade de estarem atentos aos sinais que os seus próximos demonstram e de se mostrarem abertos a esses indivíduos, configurando-se como importante fonte de apoio emocional.

Assim, o presente estudo objetiva analisar os sentimentos de um grupo populacional em decorrência do isolamento social. Trata-se de uma pesquisa de campo realizada com abordagem qualitativa. A hipótese inicial do trabalho foi que a pandemia gerou aumento importante no sentimento de ansiedade.

2 Revisão de literatura

Segundo Minayo (2009, p. 9-10), sempre houve nos seres humanos a preocupação acerca do conhecimento sobre a realidade. Dessa maneira, o desconhecido causa no homem uma inquietação incessante, de forma que por instinto, a humanidade está em constante busca de fundamento sobre o novo e o incerto. Análogo a isso, de acordo ainda com Minayo (2009, p.9):

[...] Dentro de dimensões históricas imemoriais até nossos dias, as religiões e filosofias têm sido poderosos instrumentos explicativos dos significados da

existência individual e coletiva. A poesia e a arte continuam a desvendar lógicas profundas e insuspeitadas do inconsciente coletivo, da vida cotidiana e do destino humano. A ciência é apenas uma forma de expressão dessa busca, não exclusiva, não conclusiva, não definitiva.

Desse mesmo modo, com a atual pandemia, mesmo com a incerteza sobre a doença, desde o início, a sociedade busca explicações sobre os efeitos do vírus no organismo humano e possíveis alternativas de tratamento. Aliado a isso, também há a vertente negacionista, que muitas vezes pode ser associada a uma forma de defesa contra o sofrimento que a aceitação da verdade pode trazer. Isso gera inúmeros distúrbios psíquicos, como a ansiedade, fato que tem sido relatado atualmente e que pode ser comprovado pelo aumento significativo da busca por profissionais qualificados, como psicólogos e psiquiatras, com o intuito de entender e amenizar esses agravos.

Entretanto, qualquer construção de conhecimento é um trabalho árduo e de forma geral, para ser atribuído valor e qualidade, é necessário que o pesquisador consuma grande parte de tempo e de trabalho. Pode-se citar como exemplo, a construção de pesquisas científicas que possuem o intuito de contribuir com o mundo do conhecimento e desenvolvimento das sociedades. Assim, “ter conhecimento é, então, o poder de fazer o Universo evoluir no sentido que se deseja ou necessita, e isto se atinge por meio da pesquisa científica e tecnológica” (COUTO; HOHENDORFF; KOLLER, 2014, p. 15). Temos visto nesse momento a construção de inúmeros artigos acadêmicos e a publicação de diversos conteúdos voltados para essa temática, porém nem sempre essas produções passam por uma análise crítica, valorosa e científica, o que consequentemente, gera a propagação de inúmeras notícias falsas e sem fundamento, as famosas *Fake News*. O pior produto desse resultado é a confiança que a população coloca nessas informações e, ao descobrirem que era uma inverdade, encontram-se novamente em meio a diversas incertezas, o que contribui com os quadros de angústia e ansiedade.

Diante disso, os efeitos mais graves do isolamento possivelmente atingem de maneira mais significativa os jovens. Os sentimentos de ansiedade, isolamento, decepção frente ao presente e às perspectivas de futuro, podem afetá-los de forma crucial, em um momento importante do seu desenvolvimento (CRUZ *et al.*, 2020, p. 66 *apud* UNICEF, 2020). Isso pode ser associado ao momento de grandes descobertas, curiosidades e oportunidades que tanto as escolas, como os meios acadêmicos oferecem a esses indivíduos. Ademais, costuma ser nesse estágio da vida que o homem começa a formar o senso crítico próprio acerca do mundo. Dessa maneira, os jovens sendo privados de experiências reais e físicas, além dos muros de suas casas, tornam-se inquietos e aflitos.

À medida que o vírus se propaga, maior é a sua interferência na rotina das pessoas e, consequentemente, mais nítida é a transformação social que o avançar da crise pandêmica promove. É um vírus que se manifesta de maneira desigual, não só pelo fato de se produzir efeitos distintos no corpo das pessoas, mas por atingi-las desigualmente relativamente à posição social e à localização geográfica de cada indivíduo no contexto geral da pandemia (MARTINS; FRANCO, 2020, p. 21). De maneira síncrona, a pandemia que deveria se amenizar com o passar do tempo, tem se mostrado em sua maior potência desde seu início. Como citado, ela também atinge de forma desigual as classes sociais, de maneira que a população desempregada e a que não pode se privar do trabalho presencial, são as mais acometidas pelo vírus e pela crise econômica.

A insegurança alimentar grave esteve presente no lar de 10,3 milhões de brasileiros entre 2017 e 2018, como retrata a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2017-2018, divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (FIOCRUZ, 2020). Esses dados estão ainda mais acentuados nos dias de hoje e segundo autoridades, o Brasil corre sérios riscos de voltar ao mapa da fome.

Além do mais, segundo o DSM-5 ansiedade é um Transtorno Mental, isto é, uma doença. Está associada ao medo em extremo, momentos de ansiedade excessivos, e perturbações comportamentais. O [...] “Medo é a resposta emocional à ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura” [...]. O medo pode estar relacionado a uma experiência traumática que o indivíduo tenha vivenciado ou tenha sido relatada a ele, esse medo pode ser real ou irreal (BATISTA; OLIVEIRA; ROLIM, 2014, p. 65 *apud* American Psychiatric Association, 2014). Em consonância, o medo tem feito parte das famílias brasileiras na pandemia. A incerteza sobre o futuro, o receio de que os familiares sejam contaminados pelo vírus e a ansiedade em relação às promessas de um futuro melhor, por meio da aplicação em massa das vacinas, são todos fatores que contribuem e agravam esse transtorno mental. Ademais, a ansiedade patológica é responsável por ocasionar uma série de sinais e sintomas no indivíduo, como tremores, boca seca, coração acelerado, sensação de falta de ar, cansaço e em casos mais graves, a incapacidade de desenvolver as atividades de vida diária.

A pandemia também é responsável por alterar o modo de enfrentamento do luto e os rituais dos velórios e sepultamentos, configurando-se assim, como mais um ponto contribuinte para o desenvolvimento de transtornos psíquicos. O Ministério da Saúde (MS) publicou em 25 de março de 2020, o guia de manejo de corpos que reverbera o processo de luto sem despedida e sofrimento do familiar. Esse protocolo recomenda que os falecidos confirmados ou suspeitos da Covid-19 podem ser enterrados ou cremados, entretanto o velório não pode ocorrer em ambiente fechado, máximo de 10 pessoas, distância mínima de dois metros, etiqueta respiratória e uso de máscaras e que sejam evitadas a presença de pessoas pertencentes aos grupos de risco (ANDRADE *et al.*, 2021, p. 4611). Em suma, esse conjunto de informações constata os incontáveis fatores que colaboram com a explosão de transtornos mentais decorrentes da pandemia, principalmente a ansiedade, e confirmam a necessidade de olhares e escuta ativa a todas as pessoas que sofrem de algum transtorno.

3 Método

Trata-se de uma pesquisa de campo qualitativa realizada com um grupo de 13 pessoas, com idade entre 20 a 50 anos, residentes no Distrito Federal, com o objetivo de analisar os seus sentimentos em decorrência do isolamento social. As reflexões aqui problematizadas partiram da leitura e análise de literatura pertinente à temática de pesquisa. Como parte do processo de construção do estudo, foi realizada uma pesquisa na Revista Ceam. A análise e interpretação dos dados foi realizada a partir dos preceitos da análise de conteúdo de Bardin (2011).

Inicialmente foi elaborado um questionário no *Google Forms* com três perguntas abertas relacionadas ao problema de pesquisa. Os campos de resposta foram em formato de texto longo, para que os participantes respondessem da forma como achassem melhor. Além disso, também foi colocado no questionário campos de resposta so-

bre a idade do participante e em qual cidade residia no Distrito Federal. Em seguida, o formulário foi enviado a um grupo de pessoas, para que pudessem respondê-lo. Reunida todas as respostas, houve análise e interpretação dos dados. Participaram da pesquisa 13 pessoas, sendo 11 mulheres e 2 homens.

Na etapa da análise e interpretação dos dados, inicialmente foi realizada a pré-análise, que consistiu na organização do conteúdo do questionário. O conteúdo foi organizado a partir da reunião e agrupamento de respostas parecidas. Em seguida, foi realizada a leitura flutuante, que consistiu em um olhar analítico e criterioso sobre os dados. É importante ressaltar que todos os dados recebidos foram incluídos em todos os momentos de análise. A partir da leitura flutuante foi possível formular a hipótese inicial do estudo. Por fim, na etapa da categorização, os dados foram agrupados conforme sua frequência, de acordo com respostas semelhantes e a partir disso, foi possível obter as conclusões do presente estudo. Em seguida, foi realizado um levantamento bibliográfico que fundamenta a pesquisa e ao final, o artigo foi elaborado.

4 Resultados e discussão

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é um completo bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a mera ausência de doença. Esse conceito é muito propagado e utilizado atualmente, principalmente no meio acadêmico. Com o advento da pandemia, foi possível visualizar a incidência e agravos de diversos distúrbios mentais, contrapondo ao conceito de saúde, o que se configura como importante problema de saúde pública.

Na pesquisa realizada, os resultados não são diferentes. Em relação à primeira pergunta “como você tem se sentido nesta quarentena?”, 46% dos entrevistados relataram estar se sentindo ansiosos; 23% relataram estar sentindo tédio; 15% relataram que se sentem bem; 8% se sentem tristes; 15% se sentem desanimados; 8% se sentem ativos; 8% se sentem irritados; 8% sentem medo; e 8% se sentem preocupados. À vista disso, os sentimentos de ansiedade e tédio prevalecem, além disso, os sentimentos ruins predominam significativamente sobre os bons. Vale ressaltar também, que a maioria dos participantes relatou mais de um sentimento.

Logo após, foi realizada a pergunta “para você, quais são os aspectos positivos e negativos da quarentena?”. Em relação aos aspectos positivos, metade dos entrevistados (6) relataram como ponto positivo a possibilidade de passar mais tempo com a família. O *home office*, a possibilidade de fazer outras coisas que antes não conseguiam e a não contribuição para a disseminação do vírus, foram relatados cada um, por dois entrevistados. Por último, os aspectos positivos menos frequentes e relatados somente por um entrevistado foram: a possibilidade de refletir sobre atitudes e valores, de conseguir trabalhar, de dormir mais, de ter melhor qualidade de vida, de enfrentar menos trânsito e de não haver nenhum aspecto positivo. Já em relação aos aspectos negativos, os mais relatados foram o medo da pandemia não acabar e a necessidade de reinventar a rotina, correspondendo juntos, a quase metade dos relatos (6). Em segundo lugar, foram declarados como negativos, cada um por dois indivíduos: a falta de convivência com outras pessoas, a possibilidade do desenvolvimento de distúrbios emocionais, o desemprego e a necessidade de ficar mais tempo em casa. Por último, foram relatados, por somente um participante: a necessidade de depender da internet para tudo, a obrigação de usar máscara, o atraso no curso da faculdade para se formar, as incertezas

e as perdas de oportunidades, não saber dizer e que todos os aspectos são negativos. Por fim, foi feita a última pergunta “o que você deseja fazer quando tudo isso passar?”. Para essa questão, observa-se que o desejo mais prevalente (6) é o de reencontrar pessoas queridas. Em segundo lugar, com quatro manifestações cada, está o desejo de viajar e ir para festas. Sair para outros lugares foi relatado por três pessoas. Andar sem máscara na rua e abraçar os outros, possuem dois desejos cada e, por último, focar na faculdade, poder ir para a escola, seguir em frente e valorizar mais os próximos, com 1 manifestação cada.

A presente pesquisa demonstra a comprovação da hipótese, ou seja, a pandemia proporcionou aumento importante, de forma geral, do sentimento de ansiedade nas pessoas. Ademais, é notório também a manifestação de vários outros sentimentos negativos, que se destacam sobremaneira sobre os sentimentos bons. Em relação aos aspectos positivos e negativos, destacam-se, respectivamente, o maior contato com a família e o medo de que essa realidade não tenha fim. Por isso, pode-se estabelecer uma relação entre esses dois aspectos, de forma que o vínculo afetivo contribui positivamente para o emocional dessas pessoas. Por fim, o simples desejo de reencontrar pessoas queridas, é a vontade mais prevalente entre os entrevistados.

5 Considerações finais

Devido ao contexto da atual pandemia do Covid-19, esse trabalho teve como objetivo avaliar os sentimentos das pessoas em decorrência do isolamento social. Para isso, foi realizada uma pesquisa de campo em pessoas adultas, predominantemente com idade aproximada de 20 anos. Foram utilizadas como ferramentas orientadoras e de validação, artigos da revista CEAM, livros renomados sobre pesquisa científica qualitativa e artigos presentes no Google acadêmico.

Após coleta e interpretação dos dados, foi possível comprovar a hipótese inicial, que declara o aumento importante na incidência do sentimento de ansiedade na população durante a pandemia. Por fim, é notória a necessidade de que as autoridades competentes disponibilizem e invistam em mais serviços gratuitos voltados para a área da saúde mental. Somado a isso, é importante que haja um movimento individual que busque ter um olhar atento e empático para com os próximos, pois assim como foi relatado no estudo, a simples companhia e apoio de pessoas queridas, é uma prestigiosa e importante terapia.

Referências

ANDRADE et al. Estratégias de enfrentamento ao luto por Covid-19 para familiares que vivenciam conflitos e dilemas éticos. **Saúde coletiva**, Bahia, v.11, n. 60, p. 4610-4614, nov./2020. Disponível em: <<http://www.revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/1123/1342>>. Acesso em: 13/05/2021.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011, 229 p.

BATISTA, J.A.R.A.R.D.O.E.C. Manejo da ansiedade no enfrentamento da Covid-19. **Rev Enfermagem e Saúde Coletiva**, SP, v.4, n.2, p. 64-74, ago./2020.

FIOCRUZ. **Brasil de volta ao mapa da fome**. Disponível em: <<https://radis.ensp.fiocruz.br/index.php/home/noticias/brasil-de-volta-ao-mapa-da-fome>>. Acesso em: 18/04/2021.

HOHENDORFF, S. H. K. M. C. P. D. P. C. **Manual de produção científica**. 2 ed., 2014, p. 15-24.

MARTINS FERREIRA, M.; FRANCO RODRIGUES, R. A. A biopolítica da pandemia e seu impacto no cotidiano. **Revista do Ceam**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 20–29, 2020. DOI: 10.5281/zenodo.3953117. Disponível em: <<https://periodicos.unb.br/index.php/revistadoceam/article/view/31875>>. Acesso em: 19 abr. 2021.

MINAYO, M. C. D. S.; DESLANDES, Suely Ferreira; GOMES, Romeu. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 28 ed., 2009, p. 9-14.

NOBREGA, G.; PEDREIRA, A.; RAMOS, W.; LIPORINI, T.; CRUZ, F. Covid-19 e o contexto da pandemia: planejamento e implantação de uma Unidade de Aprendizagem Interdisciplinar. **Revista do Ceam**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 64–83, 2020. DOI: 10.5281/zenodo.3955411. Disponível em: <<https://periodicos.unb.br/index.php/revistadoceam/article/view/31889>>. Acesso em: 19 abr. 2021.

SILVA et al. Efeitos da pandemia do novo coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. **Journal of nursing and health**, Piauí, 10(n. esp.), p. 1-10, 2020. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/06/1097482/4-efeitos-da-pandemia-do-novo-coronavirus-na-saude-mental-de-i_fNx8zd.pdf>. Acesso em: 17/04/2021.