

Isolamento Social, Solidão e Expectativa de Futuro durante a pandemia de COVID-19

Social Isolation, Loneliness, and Future Expectations during the COVID-19 Pandemic

Nabiah Ohanna Ferreira Oliveira¹, Tátilla Rayane de Sampaio Brito²

RESUMO: O cenário brasileiro foi assolado pelos impactos provocados pela pandemia de COVID-19. As consequências negativas são observadas em diversos aspectos da vida, como é o caso da saúde mental. O presente estudo teve como objetivo avaliar a relação entre o isolamento social, a solidão e a expectativa de futuro em pessoas adultas que vivenciaram a pandemia de COVID-19 no Brasil. Participaram da pesquisa 296 pessoas, em sua maioria mulheres cisgênero (76,4%), brancas (56,4%), solteiras (52%), heterossexuais (76,4%), com ensino superior incompleto (49%), tendo em média 33 anos (DP= 12,76), variando entre 18 e 73 anos. Os participantes responderam duas escalas (Escala de Expectativa de Futuro; e Escala de Solidão UCLA), perguntas sobre isolamento social e questões sócio demográficas, por meio de um questionário online. A coleta de dados ocorreu através da plataforma Google Forms e utilizou o método bola de neve, a partir da divulgação em redes sociais. Os dados foram analisados a partir de estatísticas descritivas e análises de correlação r de Pearson utilizando o software SPSS. Os resultados apontaram que as dimensões da expectativa de futuro se relacionaram negativamente com a solidão (realização pessoal $r = -0,347$; sucesso profissional $r = -0,222$). Já o isolamento social, não apresentou relação com nenhuma das variáveis. Conclui-se que a solidão provocada pela pandemia de COVID-19 pode ter afetado negativamente a expectativa que as pessoas têm sobre seu futuro, o que reflete possíveis comprometimentos na saúde mental.

Palavras-chave: Saúde Mental; Relações Interpessoais; Perspectiva de Vida.

ABSTRACT: The Brazilian scenario has been devastated by the impacts caused by the COVID-19 pandemic. The negative consequences are observed in several aspects of life, such as mental health. The present study aimed to evaluate the relationship between social isolation, loneliness, and future expectations in adults who experienced the COVID-19

¹ Universidade Cruzeiro do Sul

² Universidade de Brasília

pandemic in Brazil. A total of 296 people participated in the research, the majority of whom were cisgender women (76.4%), white (56.4%), single (52%), heterosexual (76.4%), with incomplete higher education (49%), with an average age of 33 years (SD = 12.76), ranging from 18 to 73 years. Participants answered two scales (Future Expectations Scale; and UCLA Loneliness Scale), questions about social isolation and sociodemographic issues, through an online questionnaire. Data collection was carried out through the Google Forms platform and used the snowball method, based on dissemination on social networks. The data were analyzed using descriptive statistics and Pearson's r correlation analysis using SPSS software. The results showed that the dimensions of future expectations were negatively related to loneliness (personal fulfillment $r = -0.347$; professional success $r = -0.222$). Social isolation, on the other hand, did not show any relationship with any of the variables. It is concluded that the loneliness caused by the COVID-19 pandemic may have negatively affected people's expectations about their future, which reflects possible impairments in mental health.

Keywords: Mental Health; Interpersonal Relationships; Life Perspective.

Introdução

No início de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) fez o primeiro alerta do surto do novo coronavírus, denominado até então como 2019-nCoV. Os países se alertaram para os principais sintomas e estavam cientes de uma possível transmissão da doença. Ao término do mês, a OMS já havia alterado o nome da doença respiratória aguda para Covid-19 e passou a considerar o surto como uma emergência de risco elevado, sendo uma emergência de saúde pública de interesse internacional. No dia 24 de fevereiro de 2020, o Brasil confirmou seu primeiro caso, com resultados positivos para SARS-CoV2, como agora é oficialmente chamado o vírus causador da Covid-19. No dia 11 de março de 2020, a OMS definiu o surto como pandemia.

Com a corrida de estudos sobre medicalização e vacinas para descobrir como impedir a contaminação, o que estava disponível para prevenção da Covid-19 eram as medidas básicas de saúde, como maiores cuidados com higienização, uso de máscaras e

isolamento social. Mesmo com essas medidas de segurança, o número de infectados ultrapassou a marca de 121 milhões e chegou a mais de 2 milhões de mortes. No início de 2021, foi identificada uma nova mutação do vírus, sendo ainda mais forte e com maior risco de contágio.

Segundo Garrido e Rodrigues (2020), o isolamento social é uma medida de segurança pública em que o objetivo central é a separação dos indivíduos, vivendo de modo que estes não entrem em contato, impedindo a transmissão de doenças infecciosas. De um lado, temos a necessidade de preservar a saúde coletiva e evitar que esse número de infectados e mortos se prolifere, por outro lado, temos indivíduos sofrendo psiquicamente com os efeitos de ter que se distanciar de parentes e amigos. Os seres humanos são essencialmente sociais (Zimmermann, 2000), que precisam reconhecer, interagir e estabelecer relações com outras pessoas. Segundo Rodrigues (2018), o isolamento social se dá quando um indivíduo está socialmente isolado, tendo suas relações sociais e relacionamentos reduzidos. Desse modo, impactos psicológicos são esperados. Já a solidão, para o mesmo autor, se dá quando um indivíduo se sente socialmente isolado, de modo que tenha um sentimento complexo, multidimensional e subjetivo diante da falta de apoio ou rede social.

Para Van Hoof (2020) o confinamento imposto pela Covid-19 é o maior experimento psicológico do mundo, com mais de 2 bilhões de pessoas sob algum tipo de quarentena. Para a pesquisadora, poderá ocorrer uma epidemia secundária de Burnout e outros efeitos causados pelo impacto mundial, e agir o quanto antes ajudará na redução dos efeitos negativos impostos pela pandemia. Até mesmo antes da pandemia, o Brasil já era considerado pela OMS como o país mais ansioso do mundo, com 9,3% da população convivendo com o transtorno. A Revista Exame (Sena, 2020) apresenta resultados de uma pesquisa realizada pela plataforma digital Workana, em que 43,7% dos trabalhadores

sentiram algum sintoma de prejuízo mental durante a pandemia, dentre eles, 24% sentiram dificuldade de concentração, 13,2% sentiram ansiedade, 5,8% sentiram solidão e 0,8% sentiram depressão ou claustrofobia.

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2020), durante a pandemia, na China, 50% dos profissionais de saúde relataram altas taxas de depressão, 45% com ansiedade e 34% com insônia. No Canadá, 47% dos profissionais de saúde relataram a necessidade de suporte psicológico. Já no Reino Unido, em um estudo com jovens com condições de saúde mental pré-existent, 32% deles dizem que os sintomas se agravaram com a pandemia. Van Hoof (2020) ainda aponta um estudo entre os profissionais de saúde e seus efeitos a longo prazo da quarentena de SARS, resultando em abuso de álcool, automedicação e alguns funcionários passaram a evitar contato próximo com pacientes.

É correto afirmar que as pessoas agem de acordo com a previsão que têm sobre algo que venha a ocorrer. Para Seginer (2009) a expectativa de vida em relação ao futuro se dá por meio de planos, aspirações e medos em relação a diversos aspectos da vida, num futuro próximo ou distante. Desse modo, a perspectiva de vida pode ser favorável, trazendo questões otimistas, ou desfavoráveis, fazendo com que o indivíduo não se dedique com seu presente. Essa informação acentua a questão norteadora desta pesquisa: Existe relação entre o grau de isolamento social vivenciado pelas pessoas, o nível de solidão sentida por elas e o impacto desses fatores na expectativa sobre o futuro?

Segundo Ornell et al. (2020) é comum que em pandemias os profissionais de saúde priorizem a recuperação de doenças provocadas pela infecção pelo vírus, a produção de vacinas e a inibição dos meios de contágio, deixando em segundo plano a saúde psicológica dos indivíduos. Esse aspecto repercute no agravamento de quadros psicopatológicos e na incipiência de estratégias de enfrentamento adequadas. Os autores

ainda pontuam que no caso da pandemia de COVID-19, alguns fatores como a proliferação de fake news, medidas de restrição cada vez mais rígidas, alimentam um clima de medo e insegurança que a cada dia aumenta, afetando diretamente a saúde mental da população. Já se tem evidências científicas sobre a relação entre o consumo de notícias sobre a temática da COVID-19 e o aumento nos níveis de ansiedade e diminuição do bem-estar (Silva et al., 2020).

Ornell et al. (2020) ainda atentam que além de que, em epidemias o número de pessoas afetadas psicologicamente tende a ser superior aos infectados pelo vírus, as complicações na saúde mental podem ser mais duradouras e ter maior prevalência do que a própria epidemia. A pandemia de Covid-19 trouxe modificações em diversos ambientes, como trabalho, escola e família. Segundo Lima (2020), medidas de restrições, como quarentena e isolamento social, aumentam a sensação de impotência, tédio, solidão, irritabilidade, tristeza e medos diante às repercussões econômicas e sociais dessa tragédia em grande escala. Essas sensações de mal estar podem alterar apetite e sono, gerar conflitos familiares e excessos no consumo de álcool e outras drogas.

Por se tratar de um tema recente, muitos estudos ainda estão sendo realizados para conhecer e reduzir os danos causados pela pandemia da COVID-19. Neste sentido, é de fundamental importância a realização de estudos que procurem entender as transformações do ponto de vista psicológico, como também que busquem prever possíveis consequências futuras. Neste contexto, a presente pesquisa se insere, propondo o entendimento sobre a relação entre o grau de isolamento social vivenciado pelas pessoas, o nível de solidão sentida por elas e o impacto desses fatores na expectativa sobre o futuro.

Para demonstrar a alteração nos níveis de saúde mental da população brasileira antes e pós pandemia, Lipp e Lipp (2021) realizaram um estudo que buscava comparar

uma pesquisa que os mesmos autores realizaram em 2017 para estimar o nível de estresse da população brasileira. A pesquisa realizada em 2021 foi uma adaptação do questionário anterior, incluindo itens relacionados a COVID-19. A pesquisa contou com a participação de 3223 brasileiros de 18 a 83 anos. Em relação ao nível de estresse comparado às duas pesquisas, houve um aumento de 8% após o início da pandemia, tendo em sua maioria, mulheres, pessoas desempregadas, em uma condição de obesidade, doenças respiratórias/pele e gastrite. Foi observado também que o estresse está relacionado com indivíduos com transtornos depressivos, ansiosos e de pânico. A ansiedade, exclusivamente, teve um aumento de 28,5%. Desta forma, os autores concluíram que com o passar dos dias de quarentena, os níveis de estresse, depressão e ansiedade se elevaram.

Fortalecendo tal argumento, Fogaça et al. (2021) realizaram um estudo para investigar o impacto na saúde mental ocasionado durante a pandemia de COVID-19. Para isso, os estudiosos fizeram um levantamento bibliográfico para realizar uma revisão integrativa. Os principais resultados encontrados foram que os sintomas mais observados foram o estresse, o medo, a ansiedade, a culpa e a tristeza, podendo levar a transtornos mais sérios. Os autores concluíram que há impactos na saúde mental da população quando, a partir do isolamento social, cessam as atividades tidas como essenciais, que envolvem as ocupações desempenhadas em diversos âmbitos da vida.

Para entender o porquê de algumas pessoas sofrerem mais com os efeitos da solidão do que outras, Rodrigues (2018) avaliou o papel das diferenças de personalidade e qualidade de redes de apoio como variáveis importantes na explicação de oscilações na percepção de solidão. Seus resultados apontaram, por exemplo, que indivíduos introvertidos preferem ter menos interação social, enquanto que os extrovertidos se sentem mais à vontade com maior grau de envolvimento. O autor conclui ainda que a solidão pode ser necessária, pois motiva a renovação das ligações sociais que são

necessárias para a sobrevivência humana, que assim como a sede recupera o equilíbrio homeostático, a solidão proporciona uma homeostasia social.

Sem desconsiderar os efeitos negativos que solidão implica, Rodrigues (2018) aponta que alterações neurobiológicas semelhantes a depressão ocorrem no cérebro com o sentimento de solidão a longo prazo, de modo que o indivíduo se atenta aos aspectos negativos das interações sociais, interpretando de forma negativa estímulos sociais neutros e positivos. Logo, os comportamentos são influenciados, dificultando novas relações sociais e acentuando o ato de se isolar e sentir-se sozinho. O autor conclui que os efeitos negativos da solidão prejudicam o bem-estar, a saúde física, mental e social, podendo se estender para além da morbidade; e enfatiza a importância de intervenções que reduzam esses efeitos.

Com o colapso na saúde brasileira durante a pandemia COVID-19, dificilmente encontramos pessoas que não tiveram sua vida cotidiana afetada, seja de forma direta, ou indireta. Para Souza et al. (2013) pessoas em situação de vulnerabilidade tendem a ter expectativas sobre o futuro negativas. No contexto estudado, é provável que as pessoas apresentem dificuldades em ter uma visão mais otimista sobre o futuro, considerando a situação de vulnerabilidade física e psicológica provocada pelo cenário pandêmico.

Ainda pensando em como cada indivíduo se comportou e interpretou o momento do isolamento social, Ceccato et al. (2021) realizaram um estudo que buscava responder à pergunta de pesquisa sobre quais eram as diferentes repercussões diante da pandemia de COVID-19 e como se relacionavam com algumas dimensões da vida e com a perspectiva de tempo. Para isso, utilizaram como embasamento teórico as teorias de Perspectiva de Tempo (TP) de Lewin, 1951 e os estudos de Stolarski, Bitner e Zimbardo (2011) sobre o Desvio de uma Perspectiva de Tempo Equilibrada (DBTP).

Os autores realizaram uma pesquisa online de caráter quantitativo e qualitativo que investigou as crenças das pessoas sobre a gravidade dos efeitos da pandemia em seu futuro, considerando quatro aspectos: qualidade da vida, relações sociais, viagens, e finanças pessoais. Os principais resultados foram que quanto mais equilibrada era a perspectiva temporal, menor eram as crenças negativas com relação ao pós COVID-19, e quanto mais alto o desvio da perspectiva temporal, maior os efeitos negativos e maior a espera de que a pandemia demore para finalizar. Portanto os autores concluíram que a Perspectiva de Tempo Equilibrada é um importante fator de personalidade explicando as diferenças das pessoas nas repercussões esperadas.

Complementando tal argumento, Kooij et al. (2018) realizaram um estudo que buscava responder à pergunta de pesquisa sobre como se dava a relação entre as variáveis da Perspectiva de Tempo Futuro (FTP) para com aspectos de bem estar, motivação e comportamento. Os autores também tiveram o embasamento teórico de Lewin (1951) sobre a FTP e outros estudos anteriores, fizeram um levantamento teórico dos conhecimentos mais relevantes sobre seus aspectos e as variáveis que iriam correlacionar. Os principais resultados foram que a FTP está associada com o bem estar, comportamento saudável, tomada de risco e planejamento para a aposentadoria; como também se associa a traços da personalidade e variáveis sociodemográficas. Portanto os autores concluíram que a percepção que se tem do futuro está relacionada com diversos aspectos sociais, organizacionais e comportamentos pessoais.

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo geral avaliar se existe relação entre o isolamento social, a solidão e a expectativa de futuro em adultos que vivenciaram a pandemia de COVID-19 no Brasil. Especificamente: Avaliar como as pessoas se diferenciam com relação ao nível de comprometimento com o isolamento social; Identificar os níveis de solidão apresentados pelas pessoas adultas que

vivenciaram a pandemia de COVID-19 no Brasil; Conhecer as expectativas que as pessoas têm sobre o futuro; e Avaliar se existe e como se dá a relação entre isolamento social, solidão e expectativa de futuro em adultos brasileiros que vivenciaram a pandemia de COVID-19 no Brasil.

Método

Delineamento da Pesquisa

Esta pesquisa possui caráter empírico e buscou atingir os objetivos anteriormente descritos a partir da utilização de procedimentos quantitativos de coleta e análise de dados. Apresenta delineamento correlacional, isto é, não tem por objetivo estabelecer relação de causa e efeito entre os fenômenos abordados. Sendo assim, foi analisada a relação entre isolamento social, solidão e expectativas de futuro entre pessoas adultas que vivenciaram a pandemia de COVID-19 no Brasil.

Participantes

A presente pesquisa contou com a participação voluntária de 296 brasileiros residentes no Brasil durante a pandemia de COVID-19, sendo em sua maioria mulheres cisgênero (76,4%), brancas (56,4%), solteiras (52%), heterossexuais (76,4%), com ensino superior incompleto (49%), tendo em média 33 anos ($DP= 12,76$) variando entre 18 e 73 anos.

Instrumentos

Além de um questionário sociodemográfico com perguntas como sexo, idade, classe social, estado civil, orientação sexual, nível de escolaridade e região do Brasil que residem, foi solicitado que as participantes respondessem:

Perguntas sobre Isolamento Social. As questões foram adaptadas das perguntas utilizadas no estudo de Bezerra et al. (2020) sobre os “Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19”.

Escala Brasileira de Solidão UCLA (UCLA-BR). A Escala Brasileira de Solidão UCLA -BR foi desenvolvida por Barroso et al. (2016), ela se encontra disponível para uso por profissionais de saúde no Brasil. Baseada na definição de solidão como um sentimento de vazio e tristeza que advém da perspectiva negativa de estar sozinho ou com pessoas com quem o indivíduo não possui conexão emocional, podendo assim, mensurar a solidão de forma objetiva. Possui 20 itens que são respondidos em uma escala tipo Likert de quatro pontos, indo de 1 (nunca) a 4 (frequentemente), organizados em um único fator ($\alpha = 0,94$). O instrumento é válido e preciso para avaliar o construto no contexto brasileiro com indivíduos entre 18 e 87 anos.

Escala de Expectativa de Futuro. A Escala de Expectativa de Futuro é composta por 18 itens respondidos em escala tipo Likert de 4 pontos, variando entre 1 (Discordo fortemente) a 4 (Concordo fortemente), com três fatores: Sucesso Profissional e Financeiro ($\alpha = 0,87$); Condições da Sociedade ($\alpha = 0,83$) e Realização Pessoal ($\alpha = 0,66$). É recomendada para estudos com brasileiros de diferentes contextos sociais. Ela investiga a relação com o comportamento atual e a forma que as pessoas pensam sobre o futuro. O estudo que apresenta as qualidades psicométricas de validade e precisão do instrumento foi realizado por Souza et al., (2013).

Procedimentos

Inicialmente, o projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa, após, receber parecer favorável (CAAE 51452921.7.0000.8084), foi iniciada a coleta de dados. Para obter a amostra foi utilizada a técnica denominada bola de neve. Nessa técnica, os participantes iniciais indicam novos participantes, que por sua vez, indicam outros participantes e assim sucessivamente. Foi estruturado um questionário online composto por etapas, sendo a primeira o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, seguido das escalas utilizadas e finalizando com questões de isolamento social e um

questionário sociodemográfico. A aplicação do questionário se deu via plataforma do Google Forms e foi disponibilizada em mídias sociais: Facebook, Instagram, WhatsApp, LinkedIn e por e-mail. O formulário ficou disponível para receber respostas no período de 14/03/22 a 14/04/22.

Análise dos dados

Os dados foram analisados a partir de estatísticas descritivas para caracterização da amostra e análises de correlação r de Pearson entre os fatores da variável expectativa de futuro, a pontuação total do isolamento social e da solidão. Foi utilizado o software SPSS, versão 21.

Resultados

A seguir, serão apresentados de forma detalhada os resultados obtidos a partir da presente pesquisa.

Tabela 1

Estatísticas descritivas das variáveis estudadas

	Média (M)	Desvio Padrão (DP)	Valor mínimo	Valor máximo
Isolamento Social	1,53	0,52	0	3
Solidão	2,04	0,71	1	4
E.F. Realização pessoal	3,23	0,54	1	4
E.F. Sucesso Profissional	3,23	0,59	1	4
E.F. Melhores Condições da Sociedade	2,32	0,49	1	4

Fonte: Elaborado pelos autores.

De acordo com os resultados, foi possível observar que as pessoas tiveram pontuações altas em expectativa de futuro, pois a escala variava de 1 a 4 e as médias estavam em torno de 3. Com exceção do fator melhores condições da sociedade, em que a média dos participantes foi de 2,32. Em relação ao cumprimento do isolamento social e se os participantes se sentiram sozinhos nesse período, as pontuações demonstram que os participantes cumpriram parcialmente o isolamento, pois indicaram que em uma escala de 0 a 3, em que 3 seria o máximo de isolamento cumprido, eles pontuaram uma média de apenas 1,5.

Tabela 2

Índices de correlação r de Pearson entre as variáveis estudadas

	Isolamento Social	Solidão	E.F. Realização pessoal	E.F. Sucesso Profissional	E.F. Melhores Condições da Sociedade
Isolamento Social	-	0,053	0,025	- 0,045	- 0,039
Solidão	0,053	-	- 0,347***	- 0,222***	- 0,084
E.F. Realização pessoal	0,025	- 0,347***	-	0,598***	0,183***
E.F. Sucesso Profissional	- 0,045	- 0,222***	0,598***	-	0,429***
E.F. Melhores Condições da Sociedade	-0,039	- 0,084	0,183***	0,429***	-

***Nota: índice de significância estatística $p < 0,001$.

Fonte. Elaborado pelos autores.

A partir da análise de correlação realizada, foi possível identificar que a solidão se relaciona negativamente com a expectativa de futuro. Especificamente, com os fatores de realização pessoal ($r = - 0,347$; $p < 0,001$) e sucesso profissional ($r = - 0,222$; $p <$

0,001). Isto significa que quanto maior a solidão, menor a expectativa de futuro relacionada com a realização pessoal e o sucesso profissional. A relação entre solidão e melhores condições da sociedade não foi estatisticamente significativa ($p > 0,05$). Pensando na expectativa de futuro como um todo, todas as três dimensões se relacionaram positivamente. A relação mais forte se deu entre realização pessoal e sucesso profissional ($r = 0,598$; $p < 0,001$), seguido da relação entre melhores condições da sociedade e sucesso profissional ($r = 0,429$; $p < 0,001$) e, por fim, a relação entre melhores condições da sociedade e realização pessoal ($r = 0,183$; $p < 0,001$). Isso significa que, há uma relação forte, positiva e significativa entre os três fatores de expectativa de futuro, ou seja, quando as pessoas acreditam que o futuro será bom em termos de realização pessoal, elas também acreditam que terão sucesso profissional. O mesmo acontece quando elas pensam que a sociedade terá boas condições no futuro, e que associado a isso, acreditam que terão sucesso profissional. O mesmo ocorre quando têm expectativas negativas sobre as variáveis recém descritas.

Já a relação entre condições da sociedade e realização pessoal, embora positiva e estatisticamente significativa, foi a mais baixa, o que indica que as pessoas parecem não associar de forma muito próxima o que esperam que aconteça na sociedade no futuro e o que esperam que aconteça com a própria realização pessoal. Já o isolamento social não teve relação estatisticamente significativa com nenhuma variável avaliada ($p > 0,05$).

Discussão

Inicialmente, é importante observar um aspecto relevante presente nos resultados dessa pesquisa. Os participantes indicaram que, em média, possuem uma expectativa alta sobre suas realizações pessoais e o sucesso profissional no futuro. Por outro lado, não possuem expectativas tão altas sobre o futuro da sociedade. Tal fato leva a uma reflexão sobre a relação entre a consciência individual e a consciência social. Sobre este aspecto,

Adorno et al. (1965 citado por Crochik, 1996) realizaram pesquisas sobre o fascismo e a personalidade autoritária, em que constatam que as consciências estão associadas entre si, porém, “o conhecimento dos conflitos não leva necessariamente à consciência social e a consciência das contradições sociais não conduz necessariamente à autopercepção” (Crochik, 1996 p. 64).

Trazendo para a análise da presente pesquisa, os indivíduos são mais propensos a acreditar que eles terão um futuro promissor, mas a sociedade ao seu redor não terá o mesmo resultado. Quando o indivíduo faz esse raciocínio, ele se distancia da sociedade na qual vive, de modo que ele não se enxerga como parte daquela sociedade. Adicionalmente a este aspecto, há o estudo de Camino et al. (2001) em que as pessoas demonstram um resultado muito semelhante e que se embasa nesta mesma ideia de distanciamento entre individual e social. Quando perguntadas se a sociedade brasileira é preconceituosa elas respondem que sim, mas quando perguntadas se individualmente são preconceituosas, elas respondem que não. Adicionando a uma percepção do narcisismo subjacente, “cada ser humano considera a si mesmo como um ser distinto e único, resultado de uma diferença particular” (Bleger, 2003, p. 17). Confirmando novamente que há uma tendência nas pessoas em possuir percepções diferentes quando pensam em si e quando pensam na sociedade.

Os principais resultados da presente pesquisa podem ser comparados a um estudo também realizado no período pandêmico no contexto brasileiro. Freire (2022) elaborou e validou uma escala que mensura os efeitos comportamentais durante o período do isolamento social; tal escala recebeu o nome de Escala de Comportamento em Isolamento Social (CIS-18). Para sua construção, o pesquisador utilizou 18 itens inspirados de escalas já validadas, como a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse, a Escala de Esperança de Herth e a UCLA-BR, que também foi utilizada no presente estudo. Os principais

resultados foram que o pesquisador identificou que existe uma relação positiva entre a solidão e os níveis de depressão, ansiedade e estresse. A relação entre resiliência e os níveis de solidão se deu de modo negativo, ou seja, quanto menor o nível de solidão dos indivíduos, maiores eram os níveis de esperança e de resistência frente às mudanças.

Os resultados encontrados por Freire (2022) corroboram os achados da presente pesquisa, de que quanto menor a solidão, maior é a expectativa de futuro referentes à realização pessoal e sucesso profissional. Além disso, foram observados resultados semelhantes no que diz respeito à ausência de relação entre isolamento social e solidão. Para justificar tal ausência na relação para a atual pesquisa, foi levantado a hipótese de que as perguntas selecionadas sobre o isolamento social não abarcassem realmente o comprometimento que as pessoas tiveram em manter o distanciamento, é importante ressaltar que na época da coleta de dados, a pesquisa de Freire (2022) ainda não havia sido publicada, portanto, não havia uma escala própria para avaliar o comportamento durante o período pandêmico. Outra hipótese para justificar a ausência de relação, foi o fato de que, grande parte das respostas obtidas eram de que o distanciamento foi cumprido parcialmente.

Referente a amostra obtida, vale ressaltar que pelo fato de que a coleta de dados se deu de modo online, auxilia a atingir um maior número de pessoas de distintas regiões. Apesar disso, tal pesquisa apresenta limitações ao utilizar apenas uma amostra de conveniência. Nesse sentido, ressalta-se a importância de estudos futuros para que seja verificado se os resultados da presente pesquisa se confirmam. Como também, fica a sugestão para que pesquisas posteriores busquem verificar a probabilidade de haver relação entre as dimensões de solidão e do isolamento social, modificando o instrumento coleta de dados sobre isolamento social para que se avalie a hipótese de que o instrumento

utilizado na presente pesquisa tenha comprometido a qualidade resultados sobre a relação da variável isolamento social com as demais variáveis.

Ao longo dos dois anos críticos da pandemia de COVID-19, inúmeras pesquisas da área da saúde começaram a surgir, o que era de se esperar, pois foi um momento em que todos tiveram que reaprender a lidar com questões diárias. Houve aumentos significativos em casos de transtornos mentais, tanto os que foram agravados durante o isolamento social, como também, outros que se desenvolveram durante o período. Somando a essa evidência, temos que a solidão interfere nas expectativas que temos sobre o nosso futuro, podendo causar sentimentos de desesperança. Não se pode prever quando outra pandemia irá acontecer ou quando precisaremos novamente viver em distanciamento social, mas a partir do presente estudo, é possível buscar estratégias de enfrentamento para minimizar os danos causados pelo longo período de isolamento social.

Referências

- Barreto, C. (2020, 13 de março). *Coronavírus: tudo o que você precisa saber sobre a nova pandemia*. <https://pebmed.com.br/coronavirus-tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-a-nova-pandemia/#topico5>
- Barroso, S. M., Andrade, V. S. D., & Oliveira, N. R. D. (2016). Escala Brasileira de Solidão: Análises de Resposta ao Item e definição dos pontos de corte. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 65(1), 76-81. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000106>
- Bezerra, A. C. V., Silva, C. E. M. D., Soares, F. R. G., & Silva, J. A. M. D. (2020). Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 2411-2421. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>
- Bleger, J. (2003). *Temas em Psicologia: entrevistas e grupos*. Martins Fontes.
- Camino, L., Silva, P. D., Machado, A., & Pereira, C. (2001). A face oculta do racismo no Brasil: uma análise psicossociológica. *Revista de psicologia política*, 1(1), 13-36.
- Ceccato, I., Palumbo, R., Di Crosta, A., Marchetti, D., La Malva, P., Maiella, R., Marin, A., Mammarella, N., Verrocchio, M. C., & Di Domenico, A. (2021). “What's next?” Individual differences in expected repercussions of the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 174, 110674. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110674>
- Crochík, J. L. (1996). Preconceito, indivíduo e sociedade. *Temas em psicologia*, 4(3), 47-70. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X1996000300004&lng=pt&tlng=pt.

- Fogaça, P. C., Arossi, G. A., & Hirdes, A. (2021). Impacto do isolamento social ocasionado pela pandemia COVID-19 sobre a saúde mental da população em geral: Uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 10(4), e52010414411-e52010414411. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i4.14411>
- Freire, D. A. L. (2022). Escala de comportamento em isolamento social (CIS-18): Validação pela modelagem de equações estruturais. *Revista Eniac Pesquisa*, 11(1), 3-20. <https://doi.org/10.22567/rep.v11i1.747>
- Garrido, R. G., & Rodrigues, R. C. (2020). Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais. *Journal of Health & Biological Sciences*, 8(1), 1-9. <https://doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v8i1.3325.p1-9.2020>
- Kooij, D. T., Kanfer, R., Betts, M., & Rudolph, C. W. (2018). Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 103(8), 867-893. <https://doi.org/10.1037/apl0000306>
- Lima, R. C. (2020). Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 30, e300214. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300214>
- Lipp, M. E. N., & Lipp, L. M. N. (2020). Stress e transtornos mentais durante a pandemia da COVID-19 no Brasil. *Boletim-Academia Paulista de Psicologia*, 40(99), 180-191. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2020000200003&lng=t&nrm=iso
- OPAS. (2020, 14 de maio). *ONU destaca necessidade urgente de aumentar investimentos em serviços de saúde mental durante a pandemia de COVID-19.*

<https://www.paho.org/pt/noticias/14-5-2020-onu-destaca-necessidade-urgente-aumentar-investimentos-em-servicos-saude-mental>

Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). “Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 232-235. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>

Rodrigues, R. M. (2018). Solidão, Um Fator de Risco. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 34(5), 334-338. <https://doi.org/10.32385/rpmgf.v34i5.12073>

Seginer, R. (2009). *Future orientation: Developmental and ecological perspectives*. Springer Science & Business Media.

Sena, V. (2020). Estes gráficos mostram como a saúde mental virou prioridade na pandemia. *Revista Exame*. <https://exame.com/carreira/estes-graficos-mostram-como-a-saude-mental-virou-prioridade-na-pandemia/>

Silva, W. A. D., Brito, T. R. S., & Pereira, C. R. (2021). Anxiety associated with COVID-19 and concerns about death: Impacts on psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 176, 110772. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110772>

Souza, M. A., Pereira, P. R. F., Funck, A. L., & Formiga, N. S. (2013). Consistência interna e estrutura fatorial da escala de expectativa de futuro em brasileiros. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 33(85), 330-353. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2013000200009&lng=pt&tlng=pt

Van Hoof, E. (2020, 09 de abril). Lockdown is the world's biggest psychological experiment - and we will pay the price. *World Economic Forum*. <https://www.weforum.org/agenda/2020/04/this-is-the-psychological-side-of-the-covid-19-pandemic-that-were-ignoring>

Zimerman, D. E. (2000). *Fundamentos básicos das grupoterapias* (2ª ed.). Porto Alegre: Artmed.