

VERSO E REVERSO DA COVID-19 E O ISOLAMENTO SOCIAL: Alterações e impactos na dinâmica de convivência no/do lar

THE DIFFERENT SIDES OF COVID-19 AND SOCIAL ISOLATION: Changes and impacts
in the dynamics of coexistence of/at home

274

Submetido em 26 de agosto de 2020

Aceito em 27 de outubro de 2020

Maria Aletheia Stedile Belizário

geostedile@gmail.com

Universidade Estadual da Paraíba-UEPB

Guarabira-Paraíba-Brasil

Luciene Vieira de Arruda

luciviarruda@gmail.com

Universidade Estadual da Paraíba – UEPB

Guarabira-Paraíba-Brasil

Luiza Loredanna Moraes Stedile

psicologaloredanna@gmail.com

Universidade de São Paulo – USP

Fortaleza-Ceará-Brasil

Bruno Cícero Stedile Belizário

brunocsbelizario@gmail.com

UNIESP Centro Universitário

João Pessoa-Paraíba-Brasil

Resumo

O presente artigo busca traçar um perfil geográfico-psicológico das formas de se relacionar com e sem pressão do ambiente sobre o indivíduo e nos revela como estão sendo construídas e/ou destruídas as relações nesses tempos de pandemia. Pensar o espaço de vivência sob uma

perspectiva de ruptura social em tempos de pandemia é complicado e requer o entendimento do contexto familiar e psicológico que os lares passaram durante esse tempo de pressão e tensão. Procuramos entender o verso e reverso do/da COVID-19 como vetor de distanciamento e alteração nas dinâmicas das relações sociais, trabalhistas e de lazer que tiveram que ser completamente reestruturadas durante o período da pandemia. Para tanto, elaboramos um questionário com 15 questões que foram respondidas por 53 pessoas. A aplicabilidade se deu de maneira remota, intercalando questões subjetivas e objetivas. Assim, pudemos ter um vislumbre das relações intra-lar durante um período de extrema tensão, causado por um isolamento social obrigatório. O período de pandemia que estamos vivenciando veio mostrar a vulnerabilidade do ser humano, seja por questões físicas ou mentais, contribuindo para a construção de novos modelos de relações sociais em meio ao caos, em um momento de rompimento da ordem mundial antes estabelecida.

Palavras-chave: Isolamento social; espaço de vivência; Pandemia

Abstract

This article seeks to outline a geographic-psychological profile of the ways of relating with and without pressure from the environment on the individual and reveals to us how relationships are being built and / or destroyed in these pandemic times. We tried to understand the different sides of COVID-19 as a vector of distancing and changing the dynamics of social, labor and leisure relationships that had to be completely restructured during the pandemic period. Therefore, we prepared a questionnaire with 15 questions that were answered by 53 people. The applicability was given remotely, interspersing subjective and objective questions. New coronavirus pandemic has shown the vulnerability of human beings, whether for physical or mental reasons, contributing to the construction of new models of social relations in the midst of chaos.

Keywords: Social isolation; living space; Pandemic

Introdução

O ano de 2020 começou sob a ameaça de um vírus que passou a ser conhecido como SARS-CoV-2, novo coronavírus ou COVID-19 e que obrigou a sociedade mundial a se manter em isolamento social. De repente toda a estrutura de uma rotina foi mudada, dando a impressão de que uma das engrenagens da roda da vida havia sido quebrada ou danificada e nos deparamos com uma nova perspectiva que nunca imaginamos viver. Durante o primeiro

semestre de 2020 o novo coronavírus saiu de seu ponto de origem (China) e se disseminou por todos os continentes, causando infecção, mortes e muito sofrimento.

O vírus que originou a COVID-19 tem suas primeiras referências por volta de 1960, quando causou episódios de preocupação internacional. ao serem registrados os primeiros casos em humanos (SILVA, 2020). No ano de 2002, surge uma variante desse vírus que ficou conhecida como SARS e teve seu ponto de eclosão na China, infectando por volta de oito mil pessoas. Em 2012, surge uma nova cepa do coronavírus no Oriente Médio, denominada de MERS, mais conhecida como doença do camelo. Mas foi em dezembro de 2019, que surgiu a SARS-Cov-2, COVID-19 ou novo coronavírus, com uma velocidade de mutação e transmissão nunca antes vista, “tão rapidamente quanto a doença atingiu diferentes pontos do planeta, sua etiologia foi demonstrada no tempo recorde de cerca de um mês. Trata-se de um coronavírus, até então não isolado, nem em humanos e nem em animais” (SILVA, 2020, p. 272).

Os primeiros casos de infecção da COVID-19 foram relatados na província de Wuhan (China) e logo se espalhou pelo mundo. Em menos de três meses, de janeiro a março de 2020, o vírus já havia atingido todos os continentes tomando proporções que colapsaram os sistemas de saúde do mundo inteiro, além de causar centenas de mortes. Em 11 de março de 2020 a *World Health Organization* ou Organização Mundial da Saúde (OMS) passou a considerar a disseminação do novo coronavírus como a mais recente pandemia da história. Assim, “o mundo se viu diante de uma doença infecciosa emergente, para qual não há tratamento, nem vacina, nem imunidade preexistente” (GRISOTTI, 2020, p. 1).

Em nível nacional a preocupação com a pandemia só passou a ser maior quando o vírus chegou aos EUA e este se tornou o epicentro da doença na América, com a triste marca de 20 mil óbitos, sendo 2000 mortes/dia e mais de 600 mil casos confirmados até a segunda quinzena de abril. Em seguida o vírus se alastrou pela América do Sul, ceifando vidas em todos os países, mas principalmente naqueles cujo sistema de saúde se encontrava mais despreparado para combater a fúria do vírus. Em poucos dias a população das cidades de São Paulo e Rio de Janeiro foram atingidas drasticamente.

Embora a população brasileira tenha iniciado o isolamento social propriamente dito

somente na segunda quinzena de março, praticamente nenhuma cidade chegou a atingir o percentual desejado para evitar a disseminação da doença, previsto entre 50% e 70%. Desse modo, entre os meses de abril e maio o vírus já havia se espalhado por todas as capitais e cidades litorâneas, infectando mais de 500 mil pessoas e levando mais de 30 mil a óbito. No entanto o pior ainda estaria por vir, pois durante os meses de maio e junho o vírus se espalhou por quase todas as cidades interioranas, de norte ao sul do país, levando ao colapso do sistema público de saúde e ao desespero de milhares de famílias, ao perderem os seus entes queridos. Para Crepaldi (2020), os óbitos são inevitáveis e a ausência da despedida faz com que surjam estressores adicionais, causando um impacto muito maior com relação a essas mortes. Outro dado importante é a quantidade de óbitos em um mesmo núcleo familiar, tornando mais difícil a adaptação às perdas.

Chegamos ao final do mês de julho com a triste marca de 2,5 milhões de casos confirmados de infecção pelo novo coronavírus e mais de 100 mil óbitos, somente no Brasil. Em nível mundial já são mais de 17 milhões de infectados e mais de 600 mil óbitos (dados atualizados em 30/07/2020, BRASIL, 2020). Deve-se ainda levar em consideração os milhares de casos da doença, pois muita gente faleceu durante este período, com os sintomas característicos do COVID-19, mas sem passar pela testagem.

A situação acima descrita revelou a fragilidade humana e o isolamento social cerceou o nosso direito de ir e vir, a economia não essencial foi fechada, as escolas foram transferidas para o lar e o ensino à distância, que era uma realidade pouco estabelecida em nosso país, ganhou novas formas. Tuan (2005, p.157) nos diz que “os seres humanos dependem de outros seres humanos tanto quanto dependem do ar (... e) quando uma epidemia mortal ataca, ambos são imediatamente suspeitos”. Atividades trabalhistas, domésticas e do lar, ficaram agregadas em um mesmo espaço, causando impactos substanciais em diferentes estruturas do nosso cotidiano. Diversas políticas governamentais foram preparadas para evitar o colapso da economia, a partir dos auxílios emergenciais para as famílias mais carentes e aos desempregados, ou seja, tudo sendo pensado para que o vírus fosse contido.

O mundo vivido nestes primeiros seis meses de pandemia, onde a população mundial

vive esta situação inédita, nos convida a refletir acerca das nossas relações sociais durante o período de isolamento. Para Tuan (2005; 2012), os ambientes são capazes de nos adoecer ou nos fazer vibrar, dependendo do tipo de relação que mantemos com ele e com as pessoas à nossa volta, afirmando também que o bem estar físico das pessoas é afetado pela sua condição mental.

Frente a esta nova realidade apresentada, precisamos levantar e discutir as alterações psicológicas, sociais, culturais, educacionais e econômicas nas diferentes classes sociais para entender o verso e o reverso desta nova dinâmica na convivência e nas práticas familiares ocorridas no ambiente do lar durante a pandemia. O verso discute as relações vividas, a percepção do espaço de isolamento social e sua dinâmica, enquanto o reverso trata dos diferentes vieses e problemas enfrentados com essa nova realidade, tão difícil de estruturar e se adaptar. Assim, esta pesquisa visa traçar um perfil geográfico-psicológico das formas de se relacionar com e sem pressão do ambiente sobre o indivíduo e nos revela como estão sendo construídas e/ou destruídas as relações nesses tempos de pandemia.

Para além da preocupação com a saúde física, precisamos atentar também para a saúde mental. Durante uma pandemia, muitas mudanças drásticas e repentinas são impostas e isso pode ter um efeito estressor importante para algumas pessoas. Estar isolado requer um afastamento de lugares e entes queridos que suscitam sentimentos de pertença e bem-estar. Assim, quando ocorrem tais imposições, há grandes chances de impactarem na saúde mental.

Estudos sugerem que o medo de ser infectado por um vírus novo e potencialmente fatal também tem a capacidade de afetar o bem-estar psicológico das pessoas (ASMUNDSON & TAYLOR, 2020; CARVALHO et al., 2020). Um aspecto preocupante tem sido o aumento das notificações de casos de suicídio que foram reportadas em países como Coreia do Sul (JUNG & JUN, 2020) e Índia (GOYAL, CHAUHAN, CHHIKARA, GUPTA, & SINGH, 2020). Medidas para a contenção da pandemia também podem constituir fatores de risco para agravos em saúde mental. Brooks et. al. (2020) identificaram que raiva, confusão e sintomas de estresse pós-traumático aparecem nessa lista. Ainda, a preocupação com perdas financeiras e escassez de suprimentos foram correlacionadas com o mal-estar psíquico (SHOJAEI & MASOUMI, 2020).

Pensar nos aspectos envolvidos no contexto pós pandêmico também passa a ser um desafio. Retomar a rotina em uma sociedade agora regida pelo “novo normal” pode ser um acontecimento capaz de desencadear sentimentos de medo e insegurança. Assim, essa pesquisa se justifica na medida em que faz-se necessário o conhecimento da relação das pessoas com o meio e a implicação disso em sua saúde mental, para que assim possam ser desenvolvidas estratégias facilitadoras de uma reinserção e relação positiva da díade pessoa-ambiente.

Metodologia

O artigo ora desenvolvido, perpassa a área da Geografia e da Psicologia, trazendo em seu escopo aspectos psicológicos que são relevantes para o entendimento da relação existente entre a Psicologia, as práticas e processos geográficos. O destaque é para o método fenomenológico, na perspectiva da topofilia, com direcionamento para questões referentes ao espaço vivido. Para Tuan (2012, p. 135/136) “a topofilia é um neologismo, útil quando pode ser definida em sentido amplo, incluindo todos os laços afetivos dos seres humanos com o ambiente material”.

Foram elaboradas perguntas em forma de questionário ou tomada de informações. O mesmo foi disponibilizado na plataforma *google forms* para ser respondido de maneira remota, através de e-mail e grupos de *whatsapp*. A pesquisa atingiu 53 respondentes abrangendo diferentes estados brasileiros (Paraíba, Ceará, Rio Grande do Norte, São Paulo, Rio de Janeiro), além de países estrangeiros como Portugal e Itália. O nível intelectual dos respondentes abrange alunos de graduação, pós-graduação e profissionais das mais diferentes áreas.

Dos questionamentos levantados para a pesquisa, foi investigado o tipo de moradia que os participantes residem, bem como a quantidade de membros da família que estão convivendo no mesmo espaço do respondente. Na sequência foi perguntado sobre a prática do isolamento social pelas pessoas que convivem em um mesmo núcleo familiar e sobre a estabilidade financeira nos tempos de isolamento social.

Os respondentes relataram sobre a divisão de tarefas domiciliares, já que a convivência e permanência no espaço por um maior número de pessoas demandam mais tempo para

execução das mesmas. Ainda seguindo essa linha, indagamos sobre o convívio familiar e as novas dinâmicas praticadas, além do aumento dos aborrecimentos nas relações intra-lar e se esse espaço está parecendo aconchegante ou aprisionante. Foram questionados sobre as novas atividades desenvolvidas no período da pandemia, já que no “novo normal” atividades domésticas convivem em um mesmo espaço com atividades trabalhistas, o famoso *home office*.

Em seguida partimos para o entendimento da percepção do espaço vivido e das questões sobre saúde mental durante o período de isolamento, além de buscar entender o que sentiram mais falta do período pré-pandemia, tais como: as atividades que passaram a desenvolver nessa nova etapa, os sentimentos despertados, os aspectos positivos e negativos desse rompimento com a normalidade e o que as pessoas pretendem fazer quando esse período acabar e voltarmos às atividades cotidianas. Por fim, os pesquisados responderam sobre o próprio crescimento pessoal durante toda essa etapa de 2020 que passamos afastados da nossa antiga rotina.

Assim, as questões levantadas, destacaram a preocupação com o índice de isolamento praticado pelos respondentes, as limitações nos lares, as relações familiares (intra-lar), as novas atividades desenvolvidas nesse período de pandemia, as percepções de convívio no lar e a adaptação nesse novo modelo de viver, estudar e trabalhar em *home office*, ou seja, como as pessoas estão vendo, percebendo e sentindo o ambiente durante o período de isolamento social.

Resultados e discussão

No cenário pandêmico mundial, existem muitas coisas novas que ainda necessitam de esclarecimentos e entendimento. Uma destas questões é a nova dinâmica que se apresenta nas relações familiares intra-lar, frente à dinâmica de atividades e como isso repercute na saúde mental dos envolvidos no espaço geográfico delimitado, ou seja, o espaço do/no lar.

Iniciamos a pesquisa procurando saber se todos os 53 respondentes estavam praticando o isolamento social, em qual condição de residência e ambiente (rural ou urbano). 24 pessoas obedeceram ao isolamento social; 28 pessoas se isolaram de maneira parcial e apenas 1 pessoa não conseguiu seguir as regras de isolamento social por causa do trabalho obrigatório. Assim, o percentual de isolamento do grupo de respondentes foi de apenas 45%, um pouco abaixo do

recomendado (50% a 70%).

Embora o índice de isolamento social dos respondentes tenha sido menor do que o estipulado pelos órgãos de saúde foi possível perceber a preocupação com relação à prática deste isolamento. A maioria reconhece o alto poder de contágio e de disseminação do novo coronavírus, mas ainda acredita que não irá se infectar, mesmo que já tenha tomado conhecimento de casos de infecção em pessoas próximas de seu convívio.

Alguns respondentes afirmaram que o excesso de informação nas mídias contribuiu para a tomada de consciência sobre a nova situação mundial e, por isso, passaram a se comportar de forma diferente, tanto no seu lar, como na adoção de novas práticas, principalmente com relação aos cuidados de higiene pessoal (mais lavagem das mãos e mais banhos diários), ao uso das máscaras e na higienização mais profunda dos produtos comprados.

Entre as principais causas da parcialidade da prática do isolamento social, foram citadas as saídas para compras essenciais, como alimentação, pagamentos e farmácia. Devemos lembrar aqui, que nem todas as pessoas têm acesso à facilidade das tecnologias como *internet banking* para pagamento das suas contas básicas, precisando se deslocar para fazer essas transações bancárias. No entanto, afirmaram que tentaram obedecer ao isolamento em casa procurando controlar a vontade de sair livremente.

Outro grupo que está praticando o isolamento de maneira parcial são os professores, que necessitam ir ao seu local de trabalho, para gravar vídeo/aulas e cumprir as exigências da escola, principalmente as instituições particulares. Policiais e profissionais da saúde estão na linha de frente do controle da pandemia e, por isso, não podem seguir os protocolos de isolamento indicados pelos órgãos ligados ao Ministério da Saúde.

Quanto ao ambiente (urbano ou rural) de isolamento, 22 pessoas estavam em casa na cidade (41,2%), 21 pessoas em apartamento na cidade (39,3%), 8 pessoas na zona rural (15,5%) e 2 pessoas se dividiram entre o urbano e o rural (3,4%), ou seja, a grande maioria dos respondentes (43 pessoas ou 81,7%) reside no meio urbano, mesmo que seja em cidades pequenas (Gráfico1). Os percentuais encontrados revelam que 60,7% dos respondentes estão instalados em casas e sítios, subentendendo-se maiores espaços para circulação, trabalho e

estudo, o que pode facilitar nas relações intra-lar. Por outro lado, os residentes em apartamento ficaram restritos à poucos metros quadrados para dividir com todos os familiares, o que pode ter aumentado os problemas pessoais e o choque de interesses sobre tais espaços.

Na sequência procuramos saber da quantidade de pessoas que estavam praticando o isolamento social junto com o respondente. As respostas tiveram uma variação, mas sempre girando em torno do núcleo familiar mais próximo. Os respondentes relataram estarem convivendo com pais, marido (companheiro)/esposa (companheira), filhos, avós, tios e primos, o que mostra que a convivência externa, se não está cancelada, ao menos está bastante reduzida, ligada apenas aos núcleos familiares (Gráfico 2).

Gráfico 1: Ambiente da moradia e percentual de distribuição dos respondentes durante o período de isolamento social (COVID-19).



Fonte: Pesquisa online (google forms), (2020).

Gráfico 2: Quantidade de pessoas em isolamento na mesma residência e parentesco durante o período de isolamento social (COVID-19).



Dados do Fórum Brasileiro de Segurança Pública – FBSP destacam um crescimento de 22,2% nos casos de feminicídio, em 12 estados brasileiros, entre março e abril deste ano em relação ao ano passado. Na nota técnica emitida pelo órgão o número de feminicídios no país subiu de 117 para 143 nos meses de março e abril. O Acre foi o estado onde houve maior agravamento, com alta de 300%, seguido do Maranhão (com alta de 166,7% nos casos) e o Mato Grosso (com alta de 150%). Reportou-se diminuição dos casos em apenas três estados:

Espírito Santo (-50%), Rio de Janeiro (-55,6%) e Minas Gerais (-22,7%). (<https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2018/05/violencia-domestica-covid-19-v3.pdf>)

Apesar dos altos índices apresentados foi constatada uma diminuição nos registros de boletins de ocorrência por violência doméstica. Isso evidencia que, mesmo estando mais vulneráveis durante a crise sanitária, as mulheres seguem enfrentando mais dificuldade para se proteger formalizando uma queixa. A convivência intensiva e mais próxima com os agressores explica esse dado, à medida que, no novo contexto, os agressores podem mais facilmente impedir que as vítimas busquem ajuda (seja em delegacia, órgãos de atenção psicossocial e até mesmo através dos meios digitais). Pensando nessa dificuldade, órgãos de proteção à mulher desenvolveram uma campanha onde a denúncia de violência doméstica tem sido sinalizada através de um símbolo (X) escrito na palma da mão. Dessa forma as vítimas têm conseguido pedir ajuda quando saem junto ao agressor ou até mesmo durante videoconferência de trabalho.

Outro fator agravante nesses tempos de pandemia são as questões econômicas. Após um isolamento social, com comércio e atividades não essenciais mantendo suas portas fechadas, revelou-se a necessidade de entendimento sobre como as famílias que têm atividades não essenciais estão fazendo para sobreviver. Assim, procuramos saber sobre a estabilidade financeira das famílias durante a pandemia e se essa estabilidade tinha se mantido regular, se era total ou se as famílias haviam perdido algum rendimento nesse processo.

Para Saramago (2019) aceitar e praticar o isolamento social é um ato de consideração e solidariedade para toda a comunidade nacional, já os governos têm que ter a consciência que as mensagens cheguem ao público e sejam devidamente cumpridas por todos os cidadãos, assim como devem prover as suas necessidades essenciais, através das diversas políticas públicas, principalmente para as populações mais carentes.

Entre os respondentes, mais da metade (38 pessoas ou 71,3%) afirmaram ter estabilidade financeira. Alguns são servidores públicos ou possuem reservas de emergência, acumuladas ao longo da vida. A estabilidade parcial foi apontada por 13 respondentes (24,2%), pois tiveram diminuição salarial; apenas 2 pessoas afirmaram não possuir estabilidade financeira, pois perderam o emprego e precisaram recorrer ao auxílio emergencial do governo

federal para assegurar a sua manutenção durante o isolamento social, que desencadeou também uma recessão econômica, em nível mundial.

Outro questionamento importante foi sobre as atividades desenvolvidas durante a pandemia. Com o isolamento social, a maioria das pessoas ficou restrita ao seu domicílio. Assim, procuramos saber sobre as novas práticas desenvolvidas pelos respondentes e as pessoas que dividem com estes o espaço no/do lar. Houve uma diversidade de práticas exercidas no lar, já que o tempo e o ócio estimulam a criatividade. Esta desaceleração é responsável pela descoberta de novas práticas e modalidades de atividades, antes não praticadas por causa da correria do dia-a-dia.

Sabe-se da importância do lazer para o desenvolvimento físico e psicológico saudáveis, bem como a regulação dos hormônios de bem-estar. Ornell et al (2020) publicaram um estudo onde refletem acerca do impacto positivo de tais atividades como estratégia de enfrentamento da atual crise em saúde. Eles apontam a manutenção dessas práticas de lazer (jogos) e a estimulação da criatividade para a criação dos mesmos – principalmente envolvendo atividades físicas – como eficazes nesse sentido, o que corrobora com os dados encontrados no presente estudo. Assim, investir em campanhas e políticas públicas que estimulem as pessoas em isolamento a buscar exercícios físicos e lazer, pode contribuir para a diminuição dos impactos negativos na saúde mental da população geral.

Na continuidade da pesquisa procuramos conhecer a relação, percepção e análise dos respondentes nos cuidados e organização com o seu espaço de vivência e como tais espaços se refletem no modo de perceber o restante do mundo, além da empatia sobre as necessidades das outras pessoas. A grande maioria dos respondentes destacou a divisão de tarefas entre todos os membros da família em quarentena, reforçando que estas atividades já faziam parte do cotidiano muito antes da pandemia.

Neste contexto, 33 respondentes (62,1%) afirmaram que há um equilíbrio e que todas as pessoas que habitam o lar estão conscientes de compartilhar tudo nesse momento, inclusive a divisão das atividades domésticas. 7 respondentes (13,1%) admitiram estar sobrecarregados, pois a rotina está sendo muito estressante e que alguns membros da família assumem a maioria

das tarefas, enquanto outros não auxiliam em nada, demonstrando aquilo que Saramago (2019, p. 169) explicou tão bem: “na verdade ainda está por nascer o primeiro ser humano desprovido daquela segunda pele a que chamamos de egoísmo”. O restante dos respondentes, 13 pessoas (24,8%), relatou estar ocupado com atividades diversas nesse período, tais como limpeza do lar, pequenos consertos (hidráulicos, móveis, roupas), estudo e trabalho.

Com relação às atividades que todos nós fomos obrigados a adotar, procuramos saber quais as novas práticas realizadas no lar durante a pandemia da COVID-19. Alguns respondentes disseram que o seu cotidiano não mudou, que as preocupações referentes ao lar só aumentaram, pois o excesso de pessoas sempre em casa demanda mais limpeza dos espaços, mais preparação de refeições, mais barulho, discussões fervorosas, conflitos de opinião e mais gastos, além do fato de terem que conciliar tudo isso acima citado, com as atividades de *home office*. Outros respondentes afirmaram que a sua casa está largada, pois estão sem qualquer ânimo para qualquer atividade extra. Outro grupo afirmou estar vivendo um dia de cada vez e 4 pessoas optaram por deixar esse questionamento sem resposta.

No que diz respeito às relações diretas e ao convívio familiar durante o tempo de isolamento social, com foco no acirramento ou minimização dos aborrecimentos familiares, 23 pessoas (43,2%) afirmaram uma diminuição de tais problemas, que as relações na família se solidificaram e o companheirismo e compartilhamento de atividades serviram para aproximar ainda mais os laços familiares. Acreditam que os momentos vividos juntos, sem a interrupção externa, contribuíram para solidificar as relações pessoais entre os membros da família.

A maioria dos pesquisados acredita que a sua saúde mental e de seus familiares também deu uma melhorada depois dessa desaceleração do cotidiano. Por outro lado, estão aqueles respondentes que relataram aumento nos aborrecimentos domiciliares. 16 pessoas (30,1%) alertaram para o aumento do estresse nesse período, ocasionadas por disputas por espaços comuns de convivência e irresponsabilidade de parentes quanto a não seguir os protocolos de isolamento social. A não alteração da rotina, ou pouca alteração, foi relatada por 10 dos respondentes (18,4%), enquanto 4 pessoas (7,2%) afirmaram ter momentos bons e ruins, dependendo da alteração de humor das pessoas que estão convivendo em um mesmo espaço.

O convívio contínuo gera uma desaceleração da rotina e faz com que as pessoas prestem mais atenção nos pequenos detalhes que antes passavam despercebidos. Concomitantemente, esta nova rotina acarreta momentos de estresse, já que a desaceleração brusca interrompe uma rotina, muitas vezes, dinâmica e esta mudança também traz impactos negativos.

Na presente tomada de informações os respondentes foram convidados a fazer uma avaliação sobre a relação com o seu lar; se o lar, que é o seu lugar de descanso e acolhida, nesse momento do isolamento social estava lhe parecendo aconchegante ou aprisionante. A maior parte dos respondentes (27 pessoas ou 50,5%), afirmou que o lar está mais aconchegante, pois foram descobertas novas atividades e formas de conviver nos espaços existentes, sem disputa de interesses e sem estresse, predominando o respeito entre os membros da família.

Apenas 7 pessoas (13,1%) estão se sentindo aprisionadas em seu próprio lar. Admitem que sentem falta da sua antiga rotina e a impossibilidade de sair regularmente gera uma sensação de claustrofobia somada à ansiedade, tristeza e mau humor, principalmente quando assistem aos noticiários e se dão conta de que tal situação irá perdurar por muito mais tempo do que imaginavam. 16 pessoas (30,1%) sentiram o lar aconchegante durante o início da pandemia, mas com o passar dos meses, o aconchego deu espaço à sensação de aprisionamento e sufocamento, aumentando a vontade de sair de casa para qualquer lugar. Apenas 2 pessoas não responderam a esse questionamento e 1 pessoa não conseguiu definir como se sentia.

Outro questionamento importante levantado no formulário foi com relação às atividades de lazer. Sabemos que esse tipo de atividade é imprescindível para o equilíbrio e manutenção da saúde mental frente à correria e estresse do cotidiano da maioria das pessoas. Dessa forma, sabemos que, quando somos impedidos de fazer o que nos dá prazer, tendemos a desenvolver, em maior ou menor proporção, desordens que afetam de alguma maneira a nossa saúde mental.

É preciso entender que esse período pode ser concebido como uma paisagem do medo já que, decorrente da pandemia, inúmeras imagens catastróficas povoam o nosso imaginário, “medo das doenças, guerras e catástrofes naturais; desconforto ao ver hospitais e prisões; ansiedade diante da possibilidade de rompimento da ordem mundial” (TUAN, 2005, p.7). Isso, de certa maneira, revela a fragilidade e vulnerabilidade humana frente a perigos, já que os

medos possuem uma subjetividade e ocorrem de maneira individual. Portanto, as consequências desses medos também são particulares. Tal preocupação permitiu questionar aos participantes se, durante o isolamento social, tiveram algum episódio de desequilíbrio ou desordem na saúde mental.

A principal queixa dos respondentes é com relação a alteração de humor, 39 (81,3%) deles destacaram esse item como um problema durante o isolamento social. Em seguida, 29 (60,4%) pessoas relataram a dificuldade de concentração e 28 (58,3%) pessoas responderam sentir estresse. Esse número elevado de queixas demonstra o quão prejudicial pode ser a ruptura no nosso cotidiano, onde, as mudanças bruscas têm um papel desafiador no equilíbrio mental das pessoas. Além das queixas citadas acima, os respondentes também pontuaram fadiga (47,9%), insônia (41,7%), inquietação (50%) e alteração no apetite (52,1%) como desordens surgidas nesse período de pandemia. Vale ressaltar que muitos respondentes apresentaram mais de uma queixa das citadas acima.

Estudos realizados em relação a outras quarentenas profiláticas de menor proporção (Ebola, por exemplo), constatou-se que, quanto mais tempo a população for mantida em isolamento social, maiores são os riscos de aparecimento de doenças psiquiátricas (REYNOLDS *et. al.*, 2008; AFONSO, 2020). Buscando na literatura dados acerca das queixas psicológicas durante esse período, têm-se uma variedade de sintomas e sentimentos negativos identificados que corroboram com os achados do presente estudo: irritabilidade, humor deprimido, medo, raiva, insônia, ansiedade, entre outros sintomas (BROOKS *et. al.*, 2020).

Ainda segundo a literatura, a experiência psicológica da quarentena parece estar correlacionada ao aumento de comportamentos de abuso de substâncias, depressão e sintomas de estresse pós-traumático (WU *et. al.*, 2008; LIU *et. al.*, 2012). Assim, é importante que a população avalie se os problemas apontados em quarentenas anteriores poderão se repetir ou se agravar na atualidade. Nesse contexto, pode-se pensar no desenvolvimento de políticas públicas capazes de prevenir os efeitos adversos da atual pandemia na população.

Com base nas preferências dos respondentes/participantes, questionamos sobre os lugares que mais sentiam falta de frequentar durante esse período de pandemia. Foram

elencadas várias e diversificadas atividades que os mesmos praticavam antes do início do isolamento social, ressaltando praticarem uma ou mais atividades em seu cotidiano.

Houve uma diversificação de atividades nessa questão, principalmente no que diz respeito ao lazer, já que são elas que equilibram o nosso cotidiano com as tarefas obrigatórias do dia-a-dia. A resposta mais apontada foi a de bares, pizzarias e restaurantes, onde 26 pessoas (49%) afirmaram frequentar, como forma de unir o lazer à gastronomia. Em segundo lugar foram citadas atividades ao ar livre, onde 23 pessoas (43,4%) costumam frequentar em seus momentos de lazer: praias, parques e sítios. A procura aos *shoppings centers* também foi citada por 22 pessoas (41,5%), que os consideram como espaços de bem estar e lazer.

Outro aspecto importante levantando foi o contato das pessoas através da visitação à casa de amigos, parentes ou namorados. 18 pessoas (34%) responderam que exerciam essa prática com muita frequência portanto, estão sentindo muita falta desse ir e vir, além do contato e da interação que esse tipo de atividade gera. As escolas, cursos e universidades foram citadas por 15 pessoas (28,3%), revelando esse espaço como importante na construção das relações simbólicas entre os frequentadores. Interessante ver, como um espaço obrigatório pode carregar aspectos lúdicos que despertam as interações dos membros frequentadores.

Atividades culturais como cinemas, teatros e livrarias, foram citadas por 11 pessoas (20,7%) e o restante citou outras atividades, mas em menor proporção. 9 pessoas (17%) afirmaram que iam frequentemente à igreja, 7 (13,2%) citaram academia, 6 (11,3%) responderam que iam ao comércio em geral, enfatizando o supermercado. Apenas 3 (5,7%) dos respondentes indicaram o trabalho e 2 (3,8%) citaram as viagens como passatempo ou lazer.

Pensando na dinâmica familiar adotada no período da pandemia, questionamos sobre os três primeiros sentimentos que vêm à cabeça quando os participantes escutam a palavra “quarentena”. Essa forma de investigação é a Técnica de Associação Livre das Palavras (TALP), que faz parte do grupo de técnicas projetivas baseadas na hipótese de que o sujeito torna-se consciente através da manifestação de condutas inconscientes (COUTINHO & DO BÚ, 2017). Assim, o uso da TALP em questionários de pesquisa visa identificar as dimensões latentes do problema estudado, através da rede associativa dos conteúdos evocados

(sentimentos listados) em relação ao estímulo indutor (a palavra “quarentena”).

Nesse sentido, uma infinidade de possibilidades vêm à mente quando se está sob pressão, principalmente a sensação de medo, mas “não são apenas os seres humanos que sentem medo. Todos os animais superiores conhecem-no como uma emoção que indica perigo e é necessária para a sobrevivência” (TUAN, 2005, p.8). Assim, foram citados pelos respondentes, 31 sentimentos diferentes, agrupados em positivos e negativos. Portanto, não houve surpresa, quando a maioria dos sentimentos citados foram negativos, mas, a maior parte dos respondentes se deteve nos aspectos positivos.

Agrupando os sentimentos citados em subcategorias, 26 pessoas (49%) indicaram ter medo, tristeza ou agonia quando escutam a palavra quarentena ou qualquer palavra correlata. Para 19 respondentes (35,8%) a ansiedade e insegurança, são os maiores problemas enfrentados, enquanto 12 pessoas (22,7%) trouxeram à baila sentimentos como doença, morte, raiva e impotência. 11 (22,6%) pessoas se queixaram de solidão, ócio, rotina e tédio; 16 pessoas (30,2%) apontaram um contraponto para esses medos citando a fé, a gratidão, a esperança, a paciência, a resiliência, o amor, o afeto, a empatia e a solidariedade como sentimentos trabalhados neste período. O isolamento, privação de contato e a saudade, como reflexo da palavra quarentena e do momento vivido, foi citado por 11 (22,6%) das pessoas entrevistadas. Por último, a vida, a segurança, o cuidado e a ampliação da prática da higiene, foram citados por 9 dos respondentes (17%).

Partindo dos dados obtidos, pode-se inferir que, para a maioria dos entrevistados, o período de quarentena está associado a uma carga negativa, capaz de desencadear sofrimento psíquico e sentimentos paralisantes, como medo, solidão e tédio. Viver na incerteza da volta à normalidade com segurança acaba sendo fator ansiogênico e desencadeador de mal-estar psicológico, na medida em que os projetos de vida seguem paralisados e o isolamento/distanciamento social continuam sem previsão para terminar.

É possível pensar que a quarentena evoca sentimentos majoritariamente negativos por se tratar de uma realidade imposta e desconhecida, capaz de gerar questionamentos profundos acerca dos planos e projetos. Estar diante de algo desconhecido é, por si só, inquietante, e isso

pode desestabilizar algumas pessoas. Por outro lado, alguns participantes revelaram ter desenvolvido estratégias de enfrentamento mais adaptativas, ressignificando a experiência atual com potencial desestabilizante de forma positiva e olhar resiliente.

Ainda com relação aos sentimentos positivos e negativos desse período de isolamento social, percebemos que 7 pessoas não relataram nada de negativo em suas experiências. Já outras 8 pessoas não quiseram ou não souberam opinar sobre tais mudanças. Na perspectiva dos sentimentos positivos destacados pelos participantes, percebe-se uma valorização da rotina em família e da possibilidade de estar mais presente no lar, usufruindo desse espaço.

Com a mudança na rotina, muitas pessoas que trabalham fora estão tendo a oportunidade de ser mais presentes para suas famílias, visto que, com a suspensão dos trabalhos presenciais, a modalidade *home office* acabou por proporcionar essa convivência mais intensiva. Em contrapartida, aumentaram os conflitos, uma condição que foi pontuada pelos participantes como consequência do convívio familiar mais intenso.

Outro aspecto que pode estar relacionado à valorização do convívio familiar é a sua correlação com o sentimento de pertencimento, que está diretamente relacionado ao compartilhamento de vivências, experiências e características pessoais com os demais integrantes de uma comunidade, onde a identificação fortalece a pertença (VAZ & ANDRÉ, 2016). Com o aumento da convivência do/no lar e com as pessoas que alimentam a pertença, os participantes que apontaram isso como um sentimento positivo, muito provavelmente, experimentaram, mesmo que inconscientemente, um ganho psicossocial, corroborando com Bonnemaïson (2002), ao afirmar que as relações entre homem, lugar/sociedade e paisagem está carregada de afetividade e exprime uma interação cultural, no sentido mais amplo da palavra.

Em nível nacional, a maioria das pessoas imaginava que o período de isolamento social não se prolongaria tanto, sendo que as regras de isolamento eram reestruturadas à medida que os casos de infecção e de óbitos aumentavam. Tal condição impôs um grande estresse, principalmente pelos vários questionamentos surgidos nesse período: o país vai conseguir se recuperar economicamente? Até quando o governo continuará enviando o auxílio emergencial às famílias carentes? Quando voltará o ensino presencial? O comércio e a indústria conseguirão

arcar com seus compromissos? E as famílias que perderam seus entes queridos, como estão? Para Santos (2020, n.p) “o sentido literal da pandemia do novo coronavírus é o medo caótico generalizado e a morte sem fronteiras causada por um inimigo invisível”.

Tais questões habitam o consciente da população e aumentam a ansiedade em querer voltar à normalidade. Assim, questionados sobre tais ansiedades, os respondentes citaram alguns planos que pretendem realizar após a quarentena e mostraram a necessidade que têm de voltar as suas atividades de rotina. 20 pessoas (37,8%) planejam viajar ou passear, mesmo ainda sem saber para onde; a socialização, os abraços, as visitas e a interação foram destacadas por 12 respondentes (22,7%), revelando a falta do contato físico e do calor humano com as pessoas próximas; em seguida, a vontade de ir à praia foi relatada por 7 pessoas (13,2%), revelando, mais uma vez, a vontade das pessoas em frequentar locais abertos; a oração, em forma de agradecimento, foi destacada como muito importante para 4 pessoas (7,5%); os esportes também foram elencados por 4 pessoas (7,5%); e apenas 1 pessoa (1,9%) disse que queria fazer tudo o que tivesse direito.

Por último, os respondentes foram convidados a opinar sobre a situação atual, intitulada de “novo normal”, relacionando o seu crescimento pessoal e familiar durante a quarentena. As respostas seguiram um padrão de positividade e crescimento pessoal, profissional e familiar. Das 45 pessoas (84,9%) que responderam a essa questão, a grande maioria citou a fé, resiliência e a gratidão como base de enfrentamento a um período tão desgastante e complicado que vivenciamos. O cuidado com a família, a incorporação de novos hábitos de higiene, a convivência familiar por longos períodos, favoreceu o estreitamento dos laços e o fortalecimento do diálogo, muitas vezes, perdido durante a correria do cotidiano.

Considerações finais

Pensar e analisar o espaço vivido em tempos de ruptura da ordem mundial estabelecida, como um período de pandemia, é bastante complicado. Para Tuan 2005, o bom senso e o medo são dois efeitos produzidos em casos de calamidade iminente, como o caso de doenças de proporções pandêmicas. A Sars-Cov-2 ou COVID-19 contribuiu para a desestruturação do

cotidiano em todo o mundo, tomando proporções catastróficas aonde o vírus chegou.

No Brasil iniciamos o processo de isolamento social em março de 2020, para tentar dirimir a propagação do novo coronavírus. No entanto, precisamos considerar que, nos países emergentes, o contingenciamento desta doença é mais complicado, já que existem muitas moradias subnormais e uma proximidade muito grande de indivíduos convivendo em pequenos espaços residenciais. Desta forma, as condições de vida e trabalho de algumas atividades essenciais durante o isolamento social, atuam também como potencializadores na propagação do vírus. Assim, tentamos relacionar o período de isolamento social, a nova forma de vivência no lar e a percepção/sensação que as famílias passaram a enfrentar na nova dinâmica intra-lar. Soma-se ainda a preocupação na relação sociedade-natureza, discutida por Arruda *et al* (2020), no sentido da preservação ambiental mundial.

Sobre os aspectos psicológicos envolvidos durante o período de isolamento obrigatório, foi possível observar impactos importantes (positivos e negativos) sobre a saúde mental e o bem-estar dos respondentes/participantes, como consequência da política de enfrentamento aplicada para gerenciar a crise. Ao conhecer a realidade da maioria dos respondentes, nota-se um padrão diferente de significação, percepção e vivência, onde foi possível identificar pessoas que enxergam o momento de forma positiva e leve, enquanto outras vêm enfrentando distúrbios psicológicos, insegurança e dificuldade de convivência no/do lar.

Ao final dos questionamentos percebemos nos respondentes/participantes uma tomada de consciência quanto à situação atual. O que mais chamou atenção foi o nível de percepção acerca das desigualdades sociais, a noção de solidariedade, a vulnerabilidade do ser humano, o valor simbólico (e não material) que as coisas têm e a importância da relação homem/natureza para o equilíbrio do planeta.

As pessoas começaram a estreitar relações que há muito tinham sido perdidas, esquecidas ou deixadas de lado, por causa da velocidade de atividades e informações que abarrotam o nosso dia-a-dia. Assim, trabalhar mais, ganhar mais, comprar mais e acumular mais, perderam espaço na escala de valores atuais do ser humano e contribuíram para aflorar percepções diferentes que engrandecem e dão qualidade à relação entre os seres humanos e o

ambiente. Tais resultados corroboram com Arruda *et al* (2020), ao afirmarem que precisamos repensar valores e atitudes, de maneira que possamos viver em uma sociedade mais equilibrada, inclusive com o meio ambiente, e consciente do que realmente importa.

Referências

AFONSO P. The Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health. **Acta Med Port.** Vol. 33: 2020. p. 356-357.

ARRUDA, L.V.; BELIZÁRIO, M.A.S.; CAVALCANTE, M.B.; BORBA, G.K.O. Elos e flagelos na relação sociedade-natureza: Em busca da conscientização ambiental para preservar a vida. **Revbea**, v.15, nº 4, São Paulo, 2020. p. 279-300.

ASMUNDSON, G.J.G., & TAYLOR, S. Coronaphobia: fear and the 2019-nCoV outbreak. **Journal of Anxiety Disorders**, 70, 2020. p. 1-2.

BONNEMAISON, J. Viagem em torno do território. In: CORRÊA, R.L; ROSENDAHL, Z. (Orgs.). **Geografia cultural: um século**. Volume 3. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2002. p. 83-132.

BROOKS, S.K.; WEBSTER, R.K.; SMITH, L.E.; WOODLAND, L.; WESSELY, S.; GREENBERG, N.; & RUBIN, G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, 395(10227), 2020. p. 912-920.

CARVALHO, P.M.M.; MOREIRA, M.M.; OLIVEIRA, M.N.A.; LANDIM, J.M.M.; & ROLIM NETO, M.L. The psychiatric impact of the novel coronavirus outbreak. **Psychiatry Research**, 286(112902), 1-2. (2020).

COUTINHO, M.P.L.; DO BÚ, E. A técnica de associação livre de palavras sobre o prisma do software tri-deux-mots (version 5.2). **Revista Campo do Saber**, vol.3 no.1 – jan/jun de 2017. p. 2019-243.

CREPALDI, M. A. et al . Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas , v. 37, 2020 . n.p.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. Violência doméstica durante a pandemia de COVID-19. 16/04/2020. (<https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2018/05/violencia-domestica-covid-19-v3.pdf>) Acessado em 14/08/2020.

GOYAL, K.; CHAUHAN, P.; CHHIKARA, K.; GUPTA, P.; & SINGH, M.P. Fear of COVID 2019: first suicidal case in India. **Asian Journal of Psychiatry**, 49 (101989). <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101989>

GRISOTTI, M. Pandemia de COVID-19: agenda de pesquisas em contextos de incertezas e contribuições das ciências sociais. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, 2020. p. 1-7.

- JUNG, S.J., & JUN, J.Y. Mental health and psychological intervention amid COVID-19 Outbreak: perspectives from South Korea. **Yonsei Medical Journal**, 61(4), 2020. p. 271-272.
- LIU X.; Kakade M.; Fuller C.J.; FAN B.; Fang Y.; Kong J.; Guan Z.; Wu P. Depression after exposure to stressful events: lessons learned from the severe acuterespi- ratory syndrome epidemic. **Compr Psychiatry**. 53: 2012. p. 15-23.
- ORNELL, F.; SCHUCH, J.B.; SORDI, A.O.; KESSLER, F.H.P.; Pandemic fear'' and COVID-19: mental health burden and strategies. **BRAZ. J. Psychiatry**. vol.42 nº. 3 São Paulo maio / junho de 2020. p. 232-235.
- REYNOLDS, D.L.; GARAY, J.R.; DEAMOND, S.L.; MORAN, M.K.; GOLD, W.; STYRA R. Understanding, compliance and psy- chological impact of the SARS quarantine experience. **Epidemiol Infect**. 136: 2008. p. 997-1007.
- SARAMAGO, J. **Ensaio sobre a cegueira**. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2019. 314p.
- SANTOS, B.S. **A cruel pedagogia do vírus**. – 1ª ed. – São Paulo: Boitempo. [recurso eletrônico] , 2020. 50p.
- SHOJAEI, S.F.; & MASOUMI, R. The importance of mental health training for psychologists in COVID-19 outbreak. **Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies**, 7(2), (2020). p. 1-3.
- SILVA, L. J da . A Globalização da doença. Rev. Saúde Pública , São Paulo, v. 37, n. 3, , junho de 2003 pág. 273-274.
- TUAN, Y-F. **Paisagens do medo**. (Trad.) Livia de Oliveira. São Paulo: Editora UNESP, 2005. 376p.
- TUAN, Y-F. **Topofilia**. Um estudo da percepção, atitudes e valores do meio ambiente. (Trad) Livia de Oliveira. Londrina: Edue, 2012. 342p.
- VAZ, A.C.; ANDRÉ, B.P. O sentimento de pertença de alunos do bairro da Rasa em Armação de Búzios/RJ. **Revista Científica Internacional**, Nº 4, v. 11, 2016. p. 170-184.
- WU, P.; LIU, X.; FANG, Y.; FAN, B.; FULLER, C.J.; GUAN, Z., et al. Alcohol abuse/dependence symptoms among hospital employees exposed to a SARS outbreak. **Alcohol and Alcoholism**. 43: 2008. p. 706-712.