

**Habilidades Sociais: uma reflexão sobre os efeitos do isolamento social na pandemia do COVID-19**

Rubenita da Silva\*

Especialista em Terapia Cognitiva Comportamental – Universidade Estácio de Sá

**Resumo:** O presente trabalho tem como objetivo investigar as consequências da Pandemia Mundial do COVID-19 na vida das pessoas, os efeitos do isolamento social e as medidas preventivas que foram tomadas para se amenizar os problemas que foram ocasionados em decorrência do isolamento social. Assim como apresentar formas para lidar com o fenômeno dentro do contexto Mundial. A pesquisa é do tipo Quantitativa – Análise de itens relacionados ao impacto do isolamento social na vida dos Brasileiros. Foi feito um levantamento com a aplicação de questionários, respondidos via eletrônica, pelo sistema Google Docs.®, com questões fechadas de múltipla escolha ou com opções de resposta no formato em escala Likert. Os resultados mostraram que o isolamento social impactou de forma significativa a vida dos indivíduos que precisaram se adaptar ao trabalho em *home office* e desenvolver habilidades com a família no mesmo ambiente de trabalho.

**Palavras-chave:** Habilidades Sociais- Efeito- Isolamento Social- Pandemia-COVID-19

**Social Skills: a reflection on the effects of social isolation in the COVID-19 pandemic**

**Abstract:** This study aims to investigate the consequences of the COVID-19 World Pandemic on people's lives, the effects of social isolation and the preventive measures that were taken to alleviate the problems that were caused as a result of social isolation. As well as presenting ways to deal with the phenomenon within the World context. The research is Quantitative – Analysis of items related to the impact of social isolation on the lives of Brazilians. A survey was carried out with the application of questionnaires, answered electronically, by the Google Docs. ® system, with closed multiple-choice questions or with answer options in the Likert scale format. The results showed that social isolation significantly impacted the lives of individuals who needed to adapt to home office work and develop skills with the family in the same work environment.

**Keywords:** Social Skills- Effect- Social Isolation- Pandemic-COVID-19

**1- Introdução**

As habilidades sociais são um conjunto de processos de comportamentos e as competências para aplicar esses comportamentos. Refere-se ao que vai auxiliar a estabelecer

---

Contato: @rrubenita@gmail.com

uma condição social de forma que o sujeito possa interagir e se comunicar com os outros, dentro de um contexto social em que esteja inserido, sem causar nenhuma espécie de mal-estar.

Segundo a OMS Internacional “*COVID-19* é a doença infecciosa causada pelo coronavírus descoberto mais recentemente. Este novo vírus e doença eram desconhecidos antes do início do surto em Wuhan, China, em dezembro de 2019. *COVID-19* é agora uma pandemia que afeta muitos países em todo o mundo”. (WHO, 2020).

A Pandemia do *COVID-19* causou grandes mudanças nas vidas das pessoas, assim como os efeitos do isolamento social e as medidas preventivas que foram tomadas para se amenizar os problemas que apareceram. A pandemia surgiu de forma impactante nas vidas de todos os seres humanos. Não lhes foi permitido escolher como fazer a quarentena, ela foi quase uma obrigação que para muitos não lhes foi concedido fazer. Famílias foram separadas pelo isolamento social, o trabalho e os estudos se tornaram virtuais. É preciso compreender, portanto, os efeitos causados pelo isolamento e como as pessoas foram afetadas econômica e psicologicamente por causa da Pandemia do *COVID-19*.

O coronavírus vem deixando o mundo em alerta há mais de um ano, pois são muitos mistérios que os cientistas ainda não são capazes de comprovar ou explicar para a população. Esse assunto vem despertando interesse de profissionais de diversas áreas, uma vez que atinge pessoas de diferentes faixas etárias de diversas formas.

O isolamento social, para alguns, pode ocasionar consequências psíquicas e físicas como, por exemplo, a depressão. Por isso, é essencial compreender como e por que o isolamento social causa diferentes sentimentos e emoções entre as pessoas. Alguns criaram habilidades novas para lidar com o isolamento, tanto na vida social como na profissional. Portanto, a escolha do tema se deu a fim de contribuir para uma melhor análise e discussão sobre a pandemia e as habilidades sociais que as pessoas conseguiram adquirir diante dessa adversidade, assim como mostrar a importância e a participação preventiva de novas tecnologias na ciência para uma maior compreensão de futuras pandemias, a fim de que haja a promoção de novas ações de políticas públicas específicas de prevenção. Contudo, o

interesse pelo tema, foi que pude perceber como a pesquisa pode ajudar a compreender a necessidade das pessoas. Sem pesquisa não poderemos lidar com as adversidades que possam ocorrer. Para a ciência compreender como o ser humano pode se adaptar sob os efeitos do isolamento social causado por uma pandemia e suas habilidades sociais. Dessa forma surgiu o tema “Habilidades Sociais: uma reflexão sobre os efeitos do isolamento social na pandemia do *COVID-19*”.

Mediante o problema de como compreender as habilidades sociais sobre os impactados, o objetivo geral desse trabalho é fazer um breve estudo sobre a importância da discussão a respeito dos efeitos do isolamento social e não sobre o *COVID-19*, assim como apresentar formas de se pensar e de como se lidar com o fenômeno, até pouco tempo improvável. Cada vez mais, surgem novas pesquisas que vêm apresentando trabalhos bastante significativos nessa área, fazendo esclarecimentos sobre o assunto até então muito novo para todos, dessa maneira, buscando compreender algo desconhecido, suas formas de prevenção e a importância da atuação da Psicologia. A escolha do tema surge do interesse em contribuir para uma maior análise crítica e discussão do mesmo. Para delimitar a investigação foram criados objetivos específicos, tais como: verificar as habilidades sociais diante das mudanças na vida das pessoas. Compreender o comportamento das pessoas durante o longo período da quarentena ou que possa ter impactado suas vidas como um todo. Discutir as consequências do efeito da pandemia na vida das pessoas.

Assim, este artigo caracteriza-se como uma pesquisa de caráter quantitativo sobre o assunto, para que se possa ter uma base sobre o impacto da Pandemia do *COVID-19* e suas implicações na vida dos participantes sobre o efeito do isolamento social.

### **Habilidades Sociais e suas práticas**

As habilidades sociais são práticas que auxiliam as pessoas a expor seus desejos, emoções e comportamentos de forma adequada no grupo social, familiar e profissional. Os indivíduos que compreendem detêm um comportamento apropriado e atencioso em relação a ações, sentimentos, convicções e crenças. As habilidades sociais englobam como as pessoas interagem de forma social e como consegue se adaptar ao meio. “O comportamento social pode ser definido como o comportamento de duas ou mais pessoas em relação a uma outra ou em conjunto em relação ao ambiente comum.”(SKINNER,2003,p.325)

Os estudos na área do Treinamento das habilidades sociais nos mostram que indivíduos que são experientes tendem a demonstrar um bom relacionamento pessoal e são profissionais mas produtivos, aceitável e permanente. As pessoas que têm a capacidade de se relacionar de forma social também tem uma condição física e mental muito mais saudável e um bom desenvolvimento psicológico.(DEL PRETTE & DEL PRETTE,2001). Mas em contrapartida, a ausência de habilidades sócias fica em geral relacionada a problemas e confusões no convívio com outros indivíduos,” à pior qualidade de vida e a diversos tipos de transtornos psicológico”.( DEL PRETTE & DEL PRETTE, p.31,2001).

Dentro da base conceitual das Habilidades Social e Competência Social o indivíduo segue regras de convivência, as pessoas socialmente convivem e interagem umas com as outras. Uma boa interação social gera boas relações interpessoais entre os pares. As pessoas seguem normas, regras para que achem um equilíbrio entre os grupos sociais, ter uma boa comunicação social faz surgir nas pessoas a empatia com seus semelhantes, saber pensar-sentir-agir é um ensaio comportamental fundamental na vida das pessoas, ser assertivo. Praticar a assertividade ao expressar seus sentimentos de forma passiva. O Método vivencial compreender como formação de uma situação empírica de aprendizado, de consentir a utilização de procedimentos e técnicas comuns à maioria das programações de Treinamento de Habilidades Sociais, dessa forma, estabelece situações positivas para desenvolvimento da Competência Social. A convivência em sociedades é achar o equilíbrio entre os grupos e subculturas de poder, essa interação social, valores de convivência praticando pelos papéis sociais, a HS no trabalho, HS conjugais, HS educativas, e HS profissionais.(DEL PRETTE,2017). Sendo assim O “termo habilidades sociais refere-se `a existência de diferentes classes de comportamentos sociais no repertório do indivíduo para lidar de maneira adequada com as demandas das situações interpessoais”. (DEL PRETTE & DEL PRETTE, p.31.2001)

Conforme A.Del Prette & Del Prette (2017) embora as diversidades “entre os grupos e subculturas, é importante reconhecer valores de convivência em associação com noções de direitos humanos, justiça, equidade, liberdade, dignidade, compaixão etc.”(p.63). São valores de convivência que estão contidos no âmbito da ética de Competência Social, por esse

motivo está inserido em programas de Treinamento de Habilidades Sociais.(DEL PRETTE,2017)

Visto que as medidas de comportamento na habilidade social permitem entender por intermédio de respostas manifestas, a análise comportamental seria o plano de investigação mais coerente.(CABALLO,2003). “A avaliação comportamental tem sido empregada em uma grande parte dos trabalhos sobre HS, tanto de pesquisa como clínicos”.(CABALLO,2003,p.158).

### **Comportamento durante o longo período da quarentena e seus impactos no cotidiano**

Compreender as Relações Interpessoais do no ambiente de trabalho, depois da pandemia é obter um equilíbrio no meio profissional e pessoal. Para muitos isso foi uma solução, já para outros foi gerador de ansiedade, pois muitos não conseguiram adaptar-se com fator estressor familiar. Trabalhar em casa envolver um conjunto de fatores, filhos estudando em casa, marido ou esposa também fazendo seu serviço laboral, no caso esposa as tarefas se multiplicaram. “Ansiedade é um estado psicossomático que envolve inquietação e distúrbios da respiração e do sono, podendo ser difusa ou situacional. A ansiedade social pode perturbar criticamente a emissão e a qualidade do desempenho interpessoal” ( DEL PRETTE & DEL PRETTE, p.99,1999).

Saber falar no momento certo, saber ouvir, saber se comunicar , saber perguntar, isso se faz necessário para se ter boas relações interpessoais. É fundamental ter inteligência emocional no seu campo de trabalho, saber como se colocar, ter uma percepção desse ambiente. No quadro atual em que o mundo se encontra, um novo momento que ainda não havia sido experimentado pelas pessoas provoca sentimentos e emoções foram afloradas pelo desconhecido e com isso novas habilidades foram postas em prática. Ter uma relação de empatia, pensar no outro em vários momentos de forma grupal, seja social ou familiar em ter que ficar em casa para o vírus não chegar aos outros e não se espalhar. Ainda foi preciso incorporar o uso de máscara de forma quase que integral para proteger as outras pessoas no trabalho na rua. Esse e um novo momento bem complexo e novo para todos os indivíduos.

É preciso entender que as relações interpessoais no seu campo de trabalho mudaram de várias formas, seja para os que estão indo para o trabalho com vários protocolos ou para

os que trabalham em *home office*. Compreender as diferenças dos que estão em casa devido à pandemia, ao mesmo tempo você tem que resolver seus problemas de trabalho e saber gerenciar os conflitos em casa.” Os maridos têm dificuldade em compreender que não têm mais a atenção exclusiva de suas esposas, e as mulheres estão sobrecarregadas com o aprendizado de como ser mãe e esposa”(BARROS; SOARES & HERNANDEZ,2019,p.7).

De acordo com os estudos de Bronfenbrenner (1996) o desenvolvimento humano em especial é a interação desenvolvida entre as pessoas e o ambiente onde viver. Para o autor seria “uma mudança duradoura na maneira pela qual uma pessoa percebe e lida com o seu ambiente”. (BRONFENBRENNER, 1996, p. 5). O indivíduo que consegue compreender as mudanças que ocorrem ao seu redor será capaz de realizar suas atividades em sociedades sem que haja prejuízo. seja, ele físico ou psicológico. Quanto à concepção de desenvolvimento humano, Bronfenbrenner (1996) “Afirmar que o desenvolvimento humano é um produto da interação entre o organismo humano em crescimento e seu meio ambiente e afirmar o que é quase um lugar-comum na ciência comportamental”.(p.14)

“Os diferentes contextos dos quais participamos contribuem, de algum modo, para a aprendizagem de desempenhos sociais que, em seu conjunto, dependem de um repertório de habilidades sociais”. (DEL PRETTE & DEL PRETTE,2001,p.46)

O isolamento fez com que as pessoas pensassem mais na família e no coletivo, assim praticaram mais as habilidades sociais. O trabalho e o convívio familiar tiveram grandes mudanças, sendo assim, mesmo trabalhando em casa com as tarefas multiplicadas, as pessoas conseguiram dar mais atenção à família, criar brincadeiras para deixar os pequenos ocupados, ou mesmo trazer brincadeira de suas infâncias que com a tecnologia as crianças de hoje não conheciam. Usaram seu tempo para se distrair durante o isolamento social, coisas simples como ler um livro, que por causa da correria do dia a dia, não conseguiam ter tempo para fazer, ou ter mais tempo com os seus. Importante salientar que os indivíduos de baixa renda foram os mais impactados pelos efeitos do isolamento social. Isso ocorreu de várias formas, seja pela falta de emprego para poder sustentar sua família, seja pela falta de tecnologia para poder usar os sistemas que poderiam ajudá-los de alguma forma com uma pequena renda financeira fornecida pelo governo. Sejam os estudantes que não conseguiram utilizar as plataformas online, pois não tinham como pagar a internet e mesmo

os que conseguiam fazer não estavam conseguindo dar andamento as aulas no sistema online pela qualidade do sistema fornecidos pelos órgãos públicos.

O trabalho online foi adotado por muitas empresas e com isso mudando de forma significativa a vida dos trabalhadores. Como afirma Lizote *et al.* (2021) os estudos comprovam os desafios e vantagens para o teletrabalho organizado. Desta forma, o teletrabalho obrigatório, da forma como foi aplicado em várias firmas brasileiras é indispensável um cuidado para que trabalhadores e gestores sejam capazes valorizar o seu trabalho e ter um cuidado com sua saúde de modo equilibrado. "Ou seja, gostar das atividades não se relaciona com o bem-estar neste público, neste momento de adaptação compulsória ao trabalho remoto" (LIZOTE *et al.*, 2021, p.261).

A formação dos novos médicos também foi prejudicada pela pandemia do Covid-19. Uma das aprendizagens na formação médica é "a aquisição de habilidades de comunicação efetiva é um dos pilares da formação médica, sendo necessária para a interação com colegas de trabalho, usuários e familiares" (GOMES *et al.*, 2020, p.2). Com o distanciamento social, fez-se necessário adotar o sistema remoto, para dar continuidade aos ensinamentos, mas são muitos pontos a se pensar, como as habilidades de comunicação. Gomes *et al.* relata que (2020, p.2). "A efetiva comunicação está na base da formação de médicos, não apenas para a realização da anamnese, mas também para a construção de uma relação de parceria médico-paciente".

### **Reflexos da pandemia na vida das pessoas**

Entender os efeitos da pandemia é um assunto muito recente para os cientistas e para a população de modo em geral, com resultados que podem mudar consideravelmente. Em pesquisas realizadas num prazo de um ano, os resultados ainda podem sofrer uma mudança significativas. A pandemia para as pessoas do nosso século é algo novo, desconhecido pela maioria, pois só quem tem mais de cem anos passou pela última. Para nossa geração em geral é o desconhecido, o estranho. Os termos pandemia, isolamento social, *Lockdown*, causaram alguns transtornos como: ansiedade, depressão, entre outros.

De acordo com Barros *et al.* (2020) as emoções constantes de tristeza e depressão nos brasileiros adultos resultou em 40% no período da pandemia, e a recorrente sensação de nervosismo e ansiedade foi relatado por mais de 50% deles. Os que não tinham nenhum

Revista Conhecendo Online: Humanas e Sociais  
ISSN: 2359-5256 (Online)

problema com o sono, mais de 40% passaram a ter os sintomas e 50% dos apresentavam problemas com o sono foi agravado. “Os sentimentos de tristeza e de ansiedade e os problemas do sono revelaram prevalências mais elevadas em adultos jovens, mulheres e pessoas com diagnóstico prévio de depressão”.(BARROS et al,2020,p.5) A pandemia despertou nas pessoas reações dos fenômenos emocionais, uma delas é o medo, foi um dos sentimentos gerado por elas. O medo é um dos sentimentos que nos possibilita enfrentar um fato ilusório ou real que sentimos como uma ameaça, seja num grau físico como psicológico ou mesmo socioeconômico. Desde modo, o medo assegura nossa sobrevivência.(RODRÍGUEZ&SÁNCHEZ,2020) “Como outras emoções, o medo ativa os três níveis de resposta em nosso corpo: cognitivo, fisiológico e motor”. (RODRÍGUEZ & SÁNCHEZ,2020,p.195)

Conforme o Boletim do Observatório Fiocruz Covid-19 (2020-2021)

O Brasil é um país continental e heterogêneo. É também um dos países com maiores desigualdades sociais, colocando alguns grupos sociais em grande desvantagem para cumprir as medidas de higienização, distanciamento físico e social, isolamento e quarentena, bem como no acesso aos serviços de saúde, incluindo exames diagnósticos, tratamento e reabilitação. Ao considerar que as desigualdades sociais e iniquidades em saúde constituem um obstáculo adicional ao enfrentamento da pandemia e no período pós-pandemia, destacamos a importância da equidade em saúde como um princípio fundamental do SUS. (BOLETIM OBSERVATÓRIO COVID-19,2021,p.1)

As diferenças grupais geram mal-estar a saúde, ”colocando alguns grupos em grande desvantagem para cumprir as medidas de higienização, distanciamento físico e social, isolamento e quarentena, bem como no acesso aos serviços de saúde, incluindo exames diagnósticos, tratamento e reabilitação”. (BOLETIM OBSERVATÓRIO COVID -19,2021,p.2). Ainda que a pandemia atinja a população do país em sua totalidade, os efeitos não impactam todos os grupos da mesma forma. Pois as desigualdades sociais têm uma fatia maior nas pessoas menos favorecidas no país , que colocam elas numa péssima posição. (BOLETIM OBSERVATÓRIO COVID-19,2021).

Os funcionários da saúde são os primeiros a serem afetados pela pandemia. Assim como toda a população, “eles estão enfrentando o distanciamento social, o fechamento de escolas e creches, a crise econômica, as preocupações com a saúde de seus entes queridos e a incerteza geral sobre o futuro”.(FUKUTI et al,2020,p.1). Os trabalhadores da saúde sofrem de várias formas, pois o medo de contrair a doença e passar para os seus

familiares tem causado um fator estressor a mais para que eles possam enfrentar o covid-19. Alguns ficam em hotéis para não ter que ir para casa, com isso eles entram no isolamento de duas formas, a que causa prejuízo para eles, seja físico ou psicológico.(FUKUTI et al,2020). Já é difícil enfrentar essa doença cheio de incerteza, mas ter que ficar isolados da família, causa um impacto maior. Os tratamentos de saúde de outras patologias foram afetados no mundo todo devido a covid-19 ,vários tratamentos foram paralisados ou interrompidos. Segundo Graetz et al (2021,p.1). “A pandemia de COVID-19 afetou consideravelmente os serviços de oncologia pediátrica em todo o mundo, causando interrupções substanciais no diagnóstico e tratamento do câncer, especialmente em países de baixa e média renda.” O trabalho realizado ressalta a necessidade de uma solução global forte e igualmente compartilhado que possam segurar “os cuidados oncológicos pediátricos durante esta pandemia e futuras emergências de saúde pública”. (GRAETZ et al 2021,p.1)

Amarante (2020) ressalta que o longo período de privação e distanciamento as instituições de ensino trarão prejuízos, assim como as habilidades das crianças em desenvolver os momentos de socialização e aprendizado, mesmo que alguns estejam se reunindo on-line. Mais a relação com os mais velhos e uma troca única entre as gerações, em que ocorre troca de conhecimento que é muito benéfico para a criança.

De acordo com Gusso *et al.*(2020, p.3) declarou que as, “Universidades, departamentos acadêmicos e cursos universitários precisarão se adequar para reduzir danos pedagógicos e riscos à saúde pública, garantindo a manutenção de uma educação em nível superior de qualidade e segura”.

Diante desse cenário, são muitas as incertezas que estudantes universitários menos favorecidos possuem, elas podem ser observadas como, por exemplo, no Nordeste brasileiro, que têm impacto considerável devido ao COVID-19. Com a falta de emprego, as rendas reduzidas, se as instituições não fizerem um planejamento com incentivos, acarretará numa diminuição nos números de estudantes. É essencial para o entendimento de que maneira as faculdades de ensino do Nordeste brasileiro podem se reorganizar e promover projetos de continuação e desenvolvimento fundamentais que descrevam o contexto da vivência dos indivíduos de ensino do nordestino brasileiro (CARVALHO;PEREIRA,2021).“As incertezas produzidas nesse momento de pandemia convergem para que os estados emocionais de ansiedade e angústia sejam despertados com muita frequência, dadas as

ameaças em diferentes níveis que a *COVID-19* e suas consequências representam” (CARVALHO;PEREIRA, 2021 , p.16). O afastamento social e os efeitos produzidos por ele botam as pessoas em um cenário de incerteza com as informações e as situações do dia a dia que os abalam de modo indiretamente ou diretamente. (CARVALHO;PEREIRA , 2021).

Os povos indígenas também foram um dos mais afetados pelos efeitos do isolamento social e pela falta de um sistema de saúde pública adequado. No caso dos índios, o distanciamento dos centros já é um fator preocupante que dificulta muito mais o acesso aos postos de saúde e o acesso à Internet, (MELO , 2020) “destacamos o fato de não haver políticas públicas nas aldeias indígenas com as mínimas condições estruturais e de suporte técnico para o desenvolvimento de atividades letivas que utilizem recursos educacionais digitais ou outros meios convencionais,(...)” (MELO *et al.*, 2020, p.217).

## **Metodologia**

### **Instrumento e amostra**

A pesquisa recebeu aprovação do Comitê de Ética do Hospital Federal de Ipanema com número de Parecer 4.614.213 de 26/03/2021. A pesquisa teve início em 17/04/2021 a 02/07/2021. A amostra foi composta por 134 participantes, sendo N114(85,1 %) participantes do gênero feminino e N20(14,9 %) do gênero masculino, maiores de dezoito anos, com faixa etária de 18 a 75 anos, provenientes dos estados brasileiros de forma aleatória, sendo a maioria do Rio de Janeiro, cerca de N81(60,4%). Os participantes foram contactados a partir das redes sociais, independentes de cor/raça, etnia, orientação sexual, identidade de gênero, classes e grupos sociais pertencentes, por entendermos que essas características não influenciam diretamente no resultado da pesquisa. Os participantes da pesquisa assinaram de forma eletrônica o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O critério para participação da pesquisa foi que eles tivessem idade acima de 18 anos.

A metodologia de caráter quantitativo buscou análise de itens relacionados ao impacto do isolamento social na vida dos brasileiros. Foi realizado um levantamento por meio da aplicação de questionários, respondido via eletrônica, pelo sistema *Google Docs.®*, com questões fechadas de múltipla escolha ou com opções de resposta no formato em escala *Likert*. Este estudo se propõe verificar as habilidades sociais diante das mudanças nas

vidas dos participantes, seja ela comportamental durante o longo período da quarentena ou que possa ter impactado suas vidas como um todo.

Os instrumentos utilizados foram dois questionários elaborados para a pesquisa apresentando questões fechadas de múltipla escolha ou com opções de resposta em escala tipo *Likert*. Um questionário sociodemográfico e um com trinta e quatro questões buscando avaliar aspectos da vida e das atividades cotidianas dos participantes e suas próprias percepções e avaliações de seu bem-estar, descrito em várias dimensões, tais como: se o mundo em volta mudou, suas percepções em relação ao isolamento social impactou nas suas vidas, se seus trabalhos mudaram para *home office* ou continuaram no mesmo padrão, se a convivência com a família melhorou ou não, conseguiram fazer atividades que não conseguiam antes pelo dia corrido, atividades e uso do tempo livre, questões gerais de satisfação, em relação a si mesmos e pensar no próximo, se suas vidas mudaram ou o mundo a sua volta mudou, planos para o futuro, o isolamento foi bom, necessário ou não.

### **Análise dos dados**

#### **Coleta de dados**

O material coletado e os resultados da pesquisa ficaram armazenados no Drive do Google documentos da pesquisadora responsável e será descartado após o período de 5 anos. Para alcançar os objetivos propostos no estudo quantitativo, os dados foram submetidos a análise estatística através do programa *The jamovi project (2021). jamovi. (Version 1.6)* e *R Core Team (2020). R: A Language and environment for statistical computing. (Version 4.0) [Computer software]*. Foram desenvolvidas as seguintes análises estatísticas: análises descritivas a fim de descrever a amostra em relação aos aspectos sociodemográficos e aos escolares referentes à análise de itens relacionados ao impacto do isolamento social na vida dos brasileiros. Foram avaliadas as escalas com os descritores (frequências e porcentagens, médias ).

### **Discussão dos resultados**

Foi realizada uma pesquisa com N134 participantes maiores de 18 anos no território brasileiro, entre 18 e 75 anos, sendo em sua maioria 134N (88,7 %) dos participantes são do Rio de Janeiro. Os gêneros da amostra foram: maioria do sexo feminino 114N (85,1% ) e masculino 20(14,9%) A amostra foi composta por indivíduos com idade variando entre 18 e

75 anos, com um desvio padrão de 3,7 e sua maioria com idades entre 26-30(26N 19,4% da amostragem), 18-25 (22N 16,4% da amostragem) , 31-35 (21N 15,7% da amostragem),21N 15,7% da amostragem),41-45( 15N 11,2% da amostragem),36-40(10N 9,7% da amostragem),46-50(10N 7,5% da amostragem), 56-60(10N 7,5% da amostragem),51-55(7N 5,2% da amostragem,66-70(4N 3,7% da amostragem),61-65(4N 3,0% da amostragem) e 71-75(1N 0,7% da amostragem).Quanto ao estado civil dos entrevistados, eram casados 50(37,3%),75 (56,0%) solteiros, 5 (3,7%) divorciados, 4(3,0%) viúvos. Além disso, 134 indivíduos da amostra são autônomos 37(27.6%), desempregados 12 (9,0%), funcionários públicos 17(12,7%) e empregados em empresa privada 33(24,6%). A renda maior fica 1 a 3 salários-mínimos, cerca de 55(41,0%) da amostra. A escolaridade Fundamental incompleto 3(2,2%), Fundamental completo 3(2,2), 3(2,2),Nível médio completo 6(4,5%), Pós-graduação57(42,5%),Superior completo 43(32,1%) e Superior incompleto 22(16,4%). A religião predominante na amostra foi a católica 43(32,1%),evangélico 24(17,9%),cristão 20 (14,9%),agnóstico 14(10,4%) e espírita 9(6,7%).Os estados que tiveram maior número de amostra foram Rio de Janeiro 81(60,4%),São Paulo 23(17,2%),Minas Gerais 8(6,0%),Paraíba 5(3,7%) e Paraná 4(3,0%).

Na segunda parte da pesquisa são feitas perguntas relacionadas aos impactos da pandemia. Os indivíduos ficaram em média 229,76 dias em isolamento social.

Os participantes, na sua grande maioria, não saíram de casa para trabalhar todos os dias durante a quarentena 86(64,2%), desses 25(18,7%) saíram de casa,10(7,5%) saíram três vezes na semana, 8(6,0%) mantiveram as atividades normais no local de trabalho e 5 (3,7%) foram trabalhar meio período durante a quarentena. Trabalhando em casa “*Home Office*”, que seria uma nova realidade ficou bem dividido. 65 (48,5%) estão trabalhando em “*Home Office*”, 60 (44,5%) disseram que não estão trabalhando em “*Home Office*”,7(5,2%) trabalham em “*Home Office*” três vezes na semana e apenas 2(1,5%) estão trabalhando meio período em casa.

Cerca de 66 (49,3%) responderam que sim, que as condições de trabalho foram alteradas devido à quarentena, 41(30,6%) responderam não,45 (33,6%) o trabalho se transformou em “*Home Office*”,11(8,2%) trabalho em dias alternados, 8(6%)demissão, 6(4,5%) usou férias acumuladas e 5(3,7%) solicitou subsídio de desemprego.

Considerado a pesquisa de Lizote *et al.* (2021) os estudos comprovam os desafios e vantagens para o teletrabalho organizado.

Os entrevistados responderam que as tarefas da casa aumentaram com o isolamento social 78 (58,2%), 38 (28,4%) não, 11 (8,2%) pouco e 7 (5,2%) responderam que aumentou muito as tarefas de casa. Quando perguntados se estavam conseguindo conciliar suas tarefas com os serviços de “*Home Office*” 50 (37,3%) responderam que “às vezes” estão conseguindo conciliar suas tarefas de casa com os serviços de “*Home Office*”. 27(20,1%) frequentemente, 22 (16,4%) nunca, 21(15,7%) sempre e 14(10,4%) totalmente.

No que diz respeito a perguntam se saíram de casa durante a pandemia 30 (22,30%) responderam nunca, 65 (48,5%) sempre e 39 (29,1%) responderam às vezes. Quando questionados ao que levaram a sair durante a quarentena 116 (86,6%) responderam que saíram para ir ao mercado, 96 (71,6%) médico, 86( 64,2%) farmácia, 77 (57,5%) trabalho, 76 (56,7%) fazer exames médicos, 61 (45,5%) visitar um familiar, 57 (42,5%) exercícios físicos (caminhada), 55(41%) banco, 16 (11,9%) lotérica, 15 (11,2%) levar o cão à rua e 9 (6,7%) levar as crianças à rua.

Os participantes da amostra relataram que o isolamento social causou em 84 (62,7%) ansiedade, também demonstraram sentir-se: 34 (25,4%) aborrecido, 93 (69,4%) preocupado, 71 (53%) estressado, 33 (24,6%) deprimido, 27 (20,1%) medroso, 20(14,9%) raiva, 63 (47%) entediado, 19 (14,2%) feliz, triste e frustrado ambos com 47 (35,1%). Considerando as pesquisas de Barros *et al.*(2020), em 40% dos entrevistados apresentam sintomas de tristeza e 50% sintomas de ansiedade.

O convívio com os familiares no isolamento ficou normal para 32 (23,0%) dos entrevistados, 19 (14,2%) perceberam ter mais tempo de convívio com os filhos, 27 (20,1%) não têm certeza da mudança, 18 (13,4%) não houve mudança, 21 (15,7%) a convivência não está melhor e para 17 (12,7%) dos entrevistados a convivência está melhor. Os sujeitos da amostra responderam que tiveram que mudar suas rotinas diárias devido à pandemia. Dos entrevistados 82 (61,2%) tiveram que se adaptar a uma nova rotina, 25 (18,7%) adaptaram-se a uma nova rotina, 18 (13,4%) mantiveram a rotina, 6 (4,5%) não mantiveram a mesma rotina e 3 (2,2%) responderam não ter certeza disso. Dos entrevistados, quando perguntados se estavam conseguindo dar continuidade aos seus estudos durante a quarentena do COVID-19, 23 (17,1%) não conseguiram dar continuidade aos seus estudos

durante a quarentena, mais 111 (82,8%) estão conseguindo dar continuidade aos estudos pelas plataformas digitais.

Conforme a pesquisa de Gomes *et al.*, 2020 com o distanciamento social, fez-se necessário adotar o sistema remoto para dar continuidade aos ensinamentos, mas são muitos pontos a se pensar, como as habilidades de comunicação. Distrair-se durante o isolamento social ficou bem diversificado. Ler um livro 75 (56%), ouvir música 94 (70,1%), usar as redes sociais 103 (76,9%), assistir a um filme 100 (74,6%), exercícios de relaxamento, meditação 36 (26,9%), conversar com amigos 67 (50%), conversar com os familiares 63 (47%) e atividades realizadas 19 (13,4%).

Um ano após o início da pandemia, sobre a necessidade do isolamento social, os participantes da pesquisa responderam que 109(81,3%) concordaram se necessário, 11(8,2%) discordaram e 14(10,4%) não estão de acordo e nem em desacordo com o isolamento social.

Foi perguntado se eles faziam algum tratamento de saúde e deixaram de fazer por causa da pandemia, assim eles responderam: sim 26 (19,4%) e 108 (80,6%) não faziam tratamento e não deixaram de fazer. O isolamento social causou algum prejuízo a sua saúde, seja físico ou mental, os candidatos responderam mais de um sintoma. Ansiedade 83 (61,9%), depressão 21 (15,7%), incerteza 60 (44,8%), medo de contágio 64 (47,8%), insônia 38 (28,4%), dores de cabeça 35(26,1%), dores musculares 35 (26,1%), angústia e pânico 25 (18,7%), falta de apetite 6 (4,5%), excesso de apetite 36(26,9), nenhum prejuízo 15(11,2%) e outros prejuízos 6 (4,9%). A maior parte dos candidatos nunca tomou medicamentos no período da quarentena 90 (67,2%), 36 (26,9%) tomou alguns dias medicamentos e 7 (5,2%) todos os dias. As unidades de saúde de sua cidade estão preparadas para lidar com o COVID19 63 (47,0%) responderam que não, sim 17 (12,7%) e não tenho certeza disso 54 (40,3%).

Quando perguntados se o isolamento social fez mudar seus planos, 125 (93,3%) responderam sim e 9 (6,7%) responderam que não mudaram seus planos por causa do isolamento social. Os indivíduos da amostra, cerca de 71 (53,0%) não têm certeza de que sua vida voltará ao normal após a pandemia, 33(24,6%) responderam não e 30 (22,4%) responderam sim que sua vida retornará ao normal após a pandemia.

Os sujeitos da amostra, responderam sim 125 (93,3%) que o isolamento social os fez repensar nos seus planos para o futuro e não 9 (6,7%). Após um ano do início da pandemia, 68 (50,7%) responderam que não estão conseguindo retornar a sua rotina e 66 (49,3%) responderam que sim, estão retornando a sua rotina.

Os sujeitos da amostra responderam que após um ano da pandemia do covid-19, 52 (38,8%) o trabalho continua em Home office, 46 (34,3%) presencial, 30 (21%) outras opções de trabalho, 6 (4,5%) teletrabalho e 2 (1,4%) presencial e home office.

Sobre os efeitos do isolamento social em “sua vida” e possíveis impactos significativos, os participantes da pesquisa destacaram : sua vida social 95 (70,9%) foi o mais impactado seguido pela vida profissional 85 (63,4%), seu psicológico 74 (55,2%), sua vida familiar 72 (53,7%), sua vida econômica 62 (46,3%), sua vida afetiva 59 (44%), outros impactos 4 (2,8%).

O isolamento fez com que as pessoas pensassem mais na família e no coletivo, elas criaram habilidades sociais. O trabalho e o convívio familiar tiveram grandes mudanças, mesmo trabalhando em casa com as tarefas multiplicada, elas conseguiram dar mais atenção à família, criar brincadeiras para deixar os pequenos ocupados, ou mesmo trazer brincadeira de suas infâncias que com a tecnologia as crianças de hoje não as conheciam.

### **Considerações finais**

Os resultados mostraram que o isolamento social impactou de forma significativa a vida dos indivíduos. De maneira geral, aos que fizeram de forma total o isolamento houve relatos de mudança significativa no convívio familiar, mas também houve uma adaptação. O trabalho e os estudos em *home office* para uma boa parte foram alterados de forma geral, havendo uma adaptação necessária. O ponto estressor para todos foi a ansiedade seguida de depressão e medo, pois o luto e o desemprego eram eminentes, pelas incertezas do pós pandemia. O estudo tinha como foco averiguar as habilidades sociais adquiridas durante a pandemia.

Os indivíduos criaram habilidade de convívio, talvez não seja nova, mas esquecida pela correria do dia a dia. A tecnologia foi uma das principais ferramentas utilizadas, seja no trabalho, na escola e para poder haver a comunicação com quem está longe. As habilidades

sociais observadas na convivência social foram realizadas por muitos profissionais de saúde, valorizando a vida do outro.

Uma parte da população conseguiu se unir para pode fazer corrente de apoio para os menos favorecidos, como as redes de solidariedade das comunidades, igrejas empresas e uma grande rede de psicólogos que se juntaram para dar apoio psicológico, seja para a população em geral e para os profissionais de saúde na linha de frente da *COVID-19*. A pandemia criou muitos problemas mentais, crise de ansiedade, síndrome do pânico, estresse seja para os que ficaram em casa, seja ou para os que estão na linha de frente do *COVID-19*.

A pandemia trouxe mudanças e habilidades novas para população, mas também trouxe muitas incertezas, como o medo da perda. Perda é a palavra mais sentida por muitos nessa pandemia. Há também outros fatores que foram impactantes, como o isolamento social, a quarentena e o desemprego, o que foi um grande causador de depressão e ansiedade na população. Também os funcionários da saúde foram um dos mais afetados com a pandemia do Covid-19, os que estão na linha sofrem muito com prejuízos físicos e mentais.

Conclui-se com esse estudo que é fundamental a continuidade de pesquisas e novos projetos que possam ser utilizados por psicólogos, pois o Coronavírus ainda se encontra em estudo e em circulação. Há a necessidade de se fazer um planejamento de novos projetos de intervenção e de prevenção aos sintomas causadores dos prejuízos mentais, a fim de reduzir os impactos da pandemia na população.

## REFERÊNCIAS

ANTONIETA LIZOTE, S. *et al.* Tempos De Pandemia: Bem-Estar Subjetivo E Autonomia Em Home Office. **Revista Gestão Organizacional(RGO)**, [s.l.], v.14, n.1, p.248-268, 2021. DOI 10.22277/rgo.v14i1.5735. Disponível em:

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=foh&AN147972124&lang=pt-br&site=eds-live>. acesso em: 24 mar. 2021.

AMARANTE, Suely. (IFF/Fiocruz). **Covid-19: como o isolamento social influencia a saúde mental infantil**. Publicado pelo Portal *Portal Fiocruz* em 23 junho, 2020. Suely Amarante (IFF/Fiocruz). Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/covid-19-como-o-isolamento-social-influencia-saude-mental-infantil>> Acesso em 11 de maro de 2021.

BARROS, Roberta de Souza Nogueira; SOARES, Adriana Benevides; HERNANDEZ, José Augusto Evangelho. Habilidades sociais, empatia, amor e satisfação no ciclo de vida familiar. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 36, e180032, 2019. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2019000100702&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2019000100702&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 21 de março de 2021. Epub em 28 de outubro de 2019. <https://doi.org/10.1590/1982-0275201936e180032>

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo *et al.* **Relato de tristeza / depressão, nervosismo / ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante uma pandemia de COVID-19.** Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, v. 29, n. 4, e2020427, 2020. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2237-96222020000400311&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222020000400311&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 21 de março de 2021. Epub 24 de agosto de 2020. <https://doi.org/10.1590/s1679-49742020000400018>.

BRONFENBRENNER, U. **A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

CABALLO, V. E. **Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais.** São Paulo: Santos, 2003.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Psicologia das Relações Interpessoais: Vivências para o trabalho em grupo.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2001.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Competência Social e Habilidades Sociais ; manual teórico-prático.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. **Psicologia das habilidades sociais : terapia e educação.** Petrópolis, RJ : Vozes, 1999.

FIOCRUZ. Fundação Osvaldo Cruz: uma instituição a serviço da vida. **Boletim do Observatório Covid-19 – edição especial 2021 (FIOCRUZ).** Rio de Janeiro. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/documento/boletim-do-observatorio-covid-19-edicao-especial>> Acesso 04 de março de 2021.

FUKUTI, Pedro *et al.* How Institutions Can Protect the Mental Health and Psychosocial Well-Being of Their Healthcare Workers in the Current COVID-19 Pandemic. **Clinics**, São Paulo, v. 75, e1963, 2020. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1807-59322020000100111&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-59322020000100111&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 07 de fevereiro de 2021. Epub June 03, 2020. <http://dx.doi.org/10.6061/clinics/2020/e1963>.

GOMES, Vânia Thais Silva *et al.* A Pandemia da Covid-19: Repercussões do Ensino Remoto na Formação Médica. **Rev. bras. educ. med.**, Brasília, v. 44, n. 4, e114, 2020. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-55022020000400602&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022020000400602&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 24 março de 2021. Epub Aug 21, 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-5271v44.4-20200258>.

GRAETZ, Dylan; AGULNIK, Asya; RANADIVE, Radhikesh *et al.* Global effect of the COVID-19 pandemic on paediatric cancer care: a cross-sectional study. **Lancet Child Adolesc Health**. 2021 Published Online March 3, 2021, [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(21\)00031-6](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(21)00031-6). Disponível em : [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(21\)00031-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(21)00031-6/fulltext) Acesso em 11 de março de 2021.

GUSSO, Hélder Lima *et al.* ENSINO SUPERIOR EM TEMPOS DE PANDEMIA: DIRETRIZES À GESTÃO UNIVERSITÁRIA. **Educ. Soc.**, Campinas , v. 41, e238957, 2020 .Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-73302020000100802&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-73302020000100802&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 26 março de 2021. Epub Sep 25, 2020. <https://doi.org/10.1590/es.238957>.

LIMA SOUSA DE CARVALHO, A. G.; PEREIRA DE SOUZA, A. C. Como a pandemia da Covid-19 vem afetando o cotidiano das comunidades universitárias do nordeste brasileiro? **Mundo Amazônico**, [s.l.], v. 12, n. 1, p.99, 2021. DOI 10.15446//ma.v12n1.88489. Disponível em: <http://Search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&NA=148919900&lang=pt-br&site=eds-live>. Acesso em: 26 mar. 2021.

PEREIRA DE MELO, E. A. *et al.* Os desafios da formação inicial de estudantes indígenas brasileiros em tempos de pandemia. (Portuguese). **Revista Latinoamericana de Etnomatemática**, [s.l.], v. 13, n. 1, p. 215-235, 2020. DOI 10.22267/relatem.20131.55. Disponível em: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=147935309&lang=pt-br&site=eds-live>. Acesso em: 24 mar. 2021.

R CORE TEAM . *R: A Language and environment for statistical computing*. (Version 4.0) [Computer software], 2020. Recuperado de <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2020-08-24). Acesso em 02 de julho de 2021.

RODRIGUEZ, Bárbara Otonín; SANCHEZ, Tania Lorca. O impacto psicossocial do COVID-19 nos profissionais de saúde. **Int. braz j urol.** , Rio de Janeiro, v. 46, supl. 1, pág. 195-200, julho de 2020. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-55382020000700195&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-55382020000700195&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 21 de março de 2021. Epub em 27 de julho de 2020. <https://doi.org/10.1590/s1677-5538.ibju.2020.s124> .

SKINNER, Burrhus Fredcric, **Ciência e comportamento humano** / B. F. Skinner; tradução João Carlos Todorov, Rodolfo Azzi. - 1ª ed. - São Paulo: Martins Fontes, 2003. - (Coleção biblioteca universal).

THE JAMOVI PROJECT, *jamovi*. (Version 1.6) [Computer Software], 2021. Retrieved from disponível em: <<https://www.jamovi.org>>. Acesso em 02 de julho de 2021.

Revista Conhecendo Online: Humanas e Sociais  
ISSN: 2359-5256 (Online)

World Health Organization (WHO). *Coronavirus disease (COVID-19): Q&A*. World Health Organization. 12 de outubro de 2020/Q&A>

Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>> Acesso em 07 de setembro de 2020.