

Fatores de vulnerabilidade para o sofrimento psicológico durante o distanciamento social

Laura R. Dalcin¹, João L. Ferreira Neto¹ e Marcelo dos S. Guzella²

¹ Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas)

² Faculdade de Economia, Administração, Contabilidade e Atuária, Universidade de São Paulo (USP)

Submissão: 26 nov. 2020.

Aceite: 15 set. 2021.

Editora de seção: Eduarda Fraga de Almeida Prado.

Notas dos autores

Laura R. Dalcin  <https://orcid.org/0000-0001-6851-0080>

João L. Ferreira Neto  <https://orcid.org/0000-0003-3900-508X>

Marcelo dos S. Guzella  <https://orcid.org/0000-0001-5243-8897>

Financiamento: O presente trabalho foi realizado com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) – código de financiamento 001.

Correspondências referentes a este artigo devem ser enviadas para Laura R. Dalcin, Rua Gonçalves Dias, 354, Funcionários, Belo Horizonte, MG, Brasil. CEP 30140-090. *E-mail:* lauradalcin9@gmail.com

Resumo

O distanciamento social durante a pandemia de *coronavirus disease 2019* (Covid-19) tem acarretado uma série de efeitos na saúde mental dos brasileiros. Pensando nisso, buscou-se identificar os fatores que ocasionaram maior vulnerabilidade para o sofrimento psicológico durante o distanciamento social. Na coleta de dados, foi aplicado um questionário eletrônico no Google Forms, respondido por 566 brasileiros. Posteriormente, realizaram-se testes não paramétricos de correlações de Spearman. Os fatores de maior vulnerabilidade apontados foram renda e idade reduzidas, perdas financeiras durante a pandemia, uso aumentado de redes sociais, maior contato com informações relacionadas à pandemia e o acúmulo de trabalho no *home office*. Todos esses aspectos estão relacionados ao aumento de estresse, ansiedade e humor deprimido. Pretende-se que esses resultados possam subsidiar estratégias de cuidado em saúde mental destinadas à população durante situações como a pandemia.

Palavras-chave: Covid-19, isolamento social, saúde mental, mídias sociais, fatores socioeconômicos

VULNERABILITY FACTORS FOR PSYCHOLOGICAL SUFFERING DURING SOCIAL DISTANCING

Abstract

Social distancing during the coronavirus disease 2019 (Covid-19) pandemic has had several effects on the mental health of Brazilians. With this in mind, we sought to identify determinants of greater vulnerability to psychological suffering during social distancing. We evaluated the responses of 566 Brazilians to an electronic questionnaire developed on Google Forms, finding Spearman correlations, an adequate non-parametric test, among the variables of interest. The most relevant factors were reduced income and age, financial losses during the pandemic, increased use of social media, a more frequent Covid-19 news consumption, and excessive workload at home. All of these aspects are related to an increase in stress, anxiety, and depressed mood. These results can support mental health care strategies during situations like the pandemic.

Keywords: Covid-19, social isolation, mental health, social media, socioeconomic factors

FACTORES DE VULNERABILIDAD AL SUFRIMIENTO PSICOLÓGICO DURANTE EL DISTANCIAMIENTO

Resumen

El distanciamiento social durante la pandemia de *coronavirus disease 2019* (Covid-19) tuvo varios efectos en la salud mental de los brasileños. Por lo tanto, buscamos identificar los factores que han causado mayor vulnerabilidad a la angustia psicológica durante el distanciamiento social. Para la recolección de datos, se aplicó un cuestionario electrónico en Google Forms, respondido por 566 brasileños. Posteriormente se realizaron pruebas de correlación de Spearman no paramétricas. Los factores identificados fueron menores ingresos y edad, pérdidas económicas durante la pandemia, mayor uso de las redes sociales, mayor contacto con información relacionada con la pandemia y retrasos en el teletrabajo. Todo esto está relacionado con un aumento del estrés, la ansiedad y el estado de ánimo deprimido. Estos resultados tienen como objetivo apoyar las estrategias de atención de salud mental para la población durante situaciones como la pandemia.

Palabras clave: Covid-19, aislamiento social, salud mental, redes sociales, factores socio-económicos

A *coronavirus disease 2019* (Covid-19) é uma doença infectocontagiosa descoberta em dezembro de 2019, em Wuhan, na China. Causada por um novo tipo de coronavírus, logo se espalhou pelo globo terrestre, provocando uma grande pandemia com milhares de mortes, o que exigiu da população uma série de transformações nos estilos de vida a fim de mitigar a curva de contágio (Organização Pan-Americana da Saúde [Opas], 2020). No momento em que a folha informativa da Opas foi escrita, em 19 de novembro de 2020, havia um total de 55.326.907 casos confirmados e 1.333.742 mortes em escala global, sendo a região das Américas a mais afetada (Opas, 2020)

Entre as estratégias para frear o contágio no Brasil, houve o distanciamento social (DS) do tipo ampliado (DAS) e o distanciamento social do tipo seletivo (DSS). Ambas as estratégias foram utilizadas com base na realidade local. Quando o número de contaminados atingiu a ocupação de mais de 50% da capacidade do sistema de saúde, o DAS foi o mais recomendado. Essa medida consiste no fechamento de parte do comércio, com exceção dos serviços essenciais, e no isolamento social de toda a população. Quando esse índice de contágio estava inferior a 50%, a opção escolhida pelos gestores do poder público foi a aplicação do DSS, que isola apenas a população de risco para a Covid-19. As duas alternativas objetivam reduzir a velocidade de transmissão do vírus de forma a preservar a capacidade assistencial dos hospitais (Aquino, 2020).

Embora necessárias, as estratégias de DS possuem efeitos nocivos na saúde mental da população em razão das mudanças psicossociais provocadas nos estilos de vida (Cellini et al., 2020; Brooks et al., 2020; Bezerra et al., 2020; Duarte et al., 2020). Entre essas mudanças, há uma série de fatores que podem proporcionar maior vulnerabilidade ao sofrimento psicológico para alguns indivíduos. O conceito de vulnerabilidade em saúde mental significa a existência do risco aumentado de desenvolvimento de algum desequilíbrio ou problema que cause sofrimento psicológico (Chesnay, 2005). Já o sofrimento psicológico é definido pelo *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5* como “uma variedade de sintomas e experiências da vida interna de uma pessoa que são comumente perturbadores, confusos e fora do comum” (American Psychiatric Association [APA], 2014, p. 830).

Por meio de uma perspectiva mais ampliada e um olhar sobre a totalidade da vida, é possível identificar fatores associados a essas vulnerabilidades, como condição sociocultural, situação econômica, exclusão e isolamento social, além de características pessoais, como idade, gênero e histórico de doença na família (Chesnay, 2005).

Nesse contexto de mudanças psicossociais provocadas pelo DS, a interrupção das atividades laborais causou grandes prejuízos para a população, acarretando perdas financeiras para milhares de brasileiros que não conseguiram manter seus trabalhos de forma remota. O reflexo disso foi a intensificação de uma crise econômica que afeta principalmente a população mais pobre. Em relação a isso, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019) revelam uma triste realidade no que tange ao cenário de distribuição de renda da população. Em 2018, havia cerca de 25,3% de brasileiros recebendo cerca de R\$ 420 mensais, o que equivalia a 44% do salário-mínimo vigente na época. Esses dados decorrem principalmente da

informalidade histórica que permeia o mercado de trabalho brasileiro. Logo, a precarização dos vínculos empregatícios em meio a uma pandemia pode ser uma fonte de aumento de insegurança e medo.

As incertezas com relação aos aspectos laborais não são as únicas fontes de angústia diante de uma pandemia. A prorrogação dos prazos de DS, o medo de ser contaminado pelo vírus, a frustração, o tédio, a falta de suprimentos em casa e o estigma são alguns fatores associados a uma série de reações emocionais e comportamentais negativas, que podem ter efeitos duradouros na saúde mental (Brooks et al., 2020).

Outro aspecto que merece destaque nesse cenário foi identificado em um estudo realizado na China, segundo o qual a propagação do medo e da ansiedade por meio de informações em redes sociais contribuiu para o aumento do sofrimento psicológico (Gao et al., 2020). Identificou-se aumento de sintomas depressivos e ansiosos associados ao maior uso desses sites durante o confinamento. Algumas especificidades, como o compartilhamento de notícias falsas, o excesso de informações que são divulgadas em tempo real e o compartilhamento de sentimentos negativos, como medo, preocupação, nervosismo e ansiedade por parte dos internautas, fazem desse meio cibernético um fator de potencial risco à saúde mental (Gao et al., 2020; Duarte et al., 2020).

Pensando nisso, os cuidados e as pesquisas de saúde durante a pandemia não podem estar focados apenas nos aspectos físicos do adoecimento. A compreensão de saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social reforça a necessidade de preocupações com a preservação da saúde mental e do bem-estar durante o período de DS, visto que evitar o adoecimento da população foi condição *sine qua non* para o melhor retorno à vida social. Além disso, preservar a saúde mental naquele momento se fez necessário não apenas para evitar o sofrimento e prevenir psicopatologias, como também para garantir a melhor adesão a essas estratégias de combate à Covid-19 (Bezerra et al., 2020).

O caráter emergencial da pandemia exigiu esforços de produção de conhecimento da comunidade científica, tanto das áreas biomédicas quanto das ciências humanas e sociais. Foi pensando nisso que o objetivo deste estudo foi identificar fatores que ocasionaram maior vulnerabilidade para o sofrimento psicológico durante o DS.

Método

Delineamento e participantes

Neste estudo, foi utilizada uma metodologia quantitativa, descritiva e exploratória. A amostra da pesquisa foi composta de maneira não probabilística, por conveniência, mediante a participação de 566 brasileiros de forma voluntária. Esse número está acima do mínimo de 385 observações estimado pela fórmula de cálculo de tamanho mínimo de amostra para populações grandes. Para participar do estudo, consideraram-se os seguintes critérios de inclusão: 1. ser maior de 18 anos; 2. morar no Brasil; e 3. ter praticado algum tipo de DS (total ou parcial).

Instrumentos

Como ferramenta para coletar os dados, aplicou-se um questionário eletrônico, construído com base na revisão da literatura pertinente e em pesquisas empíricas (Altena et al., 2020; Bezerra et al., 2020; Cellini et al., 2020; Brooks et al., 2020; Gao et al., 2020). Elaborou-se o instrumento aplicado, composto por 38 questões de múltipla escolha, no aplicativo de questionários e pesquisas Google Forms. Em relação aos aspectos financeiros, foi disponibilizada uma escala de níveis de prejuízo com as opções: “nenhum”, “baixo”, “médio” e “alto”, em que era possível marcar apenas uma opção de acordo com a avaliação pessoal do respondente. Para avaliar se havia pessoas do grupo de risco na moradia, fez-se a seguinte pergunta: “Na sua moradia há alguém que pertence a um dos grupos de risco para a Covid-19? (Doenças cardiovasculares, diabetes, pessoas idosas, profissional da saúde atuando no combate à Covid-19...)”. Para responder a essa questão, era possível marcar “sim” ou “não”, novamente com base no entendimento pessoal sobre o que é estar no grupo de risco e com base nos exemplos sugeridos entre parênteses. Para avaliar a percepção do aumento ou não de comportamentos, sentimentos e preocupações em relação ao período anterior ao DS, os enunciados continham afirmações como: “Em relação a antes do DS, atualmente tenho pensado mais que...”. Com exceção das questões sobre os dados sociodemográficos que necessitavam de respostas mais diversificadas, todas as outras questões do instrumento continham respostas organizadas em escala Likert com as opções: “nem um pouco”, “pouco”, “moderadamente”, “muito” e “extremamente”. A maioria das questões era de múltipla escolha com resposta única, com exceção de uma questão que avaliou o nível de DS praticado, na qual poderia ser marcada mais de uma opção.

Procedimentos

Antes da divulgação do instrumento, o projeto da pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas) e devidamente aprovado conforme o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (Caae) nº 31747320.1.0000.5137.

Para minimizar possíveis vieses de autosseleção, adotaram-se algumas estratégias para a divulgação desses questionários. Eles foram inicialmente divulgados em grupos no WhatsApp compostos de familiares e grupos de amigos com características heterogêneas em relação a poder aquisitivo, nível de escolaridade, escolhas profissionais etc., assim como se solicitou a esses grupos que fizessem a divulgação em grupos com perfis parecidos. Também se utilizaram como campo para a divulgação os comentários de internautas em reação a matérias divulgadas por páginas jornalísticas no Facebook que continham conteúdos relacionados à pandemia. Considera-se que nesses espaços também há uma grande diversidade no que tange aos respondentes, principalmente em termos de região geográfica. O instrumento ficou disponível entre os dias 9 e 18 de junho de 2020. Foram tomados alguns cuidados éticos para a aplicação do instrumento. Antes de participar da pesquisa, o respondente foi informado por meio de um Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), anexo ao próprio questionário, sobre os objetivos e cuidados éticos da pesquisa, assim como os possíveis riscos envolvendo a participação.

Posteriormente, os dados foram extraídos do Google Forms e inicialmente tratados no Microsoft Excel do pacote Office Professional Plus 2013, *software* em que também se apuraram os percentuais que descrevem a amostra. Em seguida, utilizou-se o *software* estatístico R versão 4.0.2 para executar os métodos mais robustos de avaliação. A relação entre os dados categóricos ordinais da amostra foi feita pela aplicação de correlações de Spearman. Trata-se de um teste não paramétrico que coloca as observações em séries ordenadas para então apurar sua relação e o valor de p dessa estimativa. Para as análises deste estudo, considerou-se o nível de significância de 5%.

Resultados

A análise sociodemográfica evidenciou que a amostra foi composta por uma maioria do gênero feminino (74,6%, $n = 422$). Em relação a idade, que variou de 18 a mais de 60 anos, houve predomínio de pessoas entre 25 e 39 anos (38,3%, $n = 217$) e 40 e 59 (36,6%, $n = 207$). A maioria tem ensino superior ou pós-graduação (74,9%, $n = 424$).

Os respondentes residem predominantemente no Rio Grande do Sul (62,9%, $n = 356$) e em Minas Gerais (19,8%, $n = 112$), principalmente em função de serem respectivamente os estados em que nasceu e em que mora a primeira autora deste estudo. Em relação ao nível de DS praticado, constatou-se, em uma questão de múltipla escolha com a possibilidade de várias respostas, que a grande maioria dos respondentes (75,6%, $n = 428$) relatou ter ficado totalmente isolada ou ter saído somente quando extremamente necessário.

Relataram ter ficado em DS por mais de três meses 76% ($n = 430$) dos indivíduos, seguidos por 20,3% ($n = 115$) que ficaram por dois meses. A maioria (71,4%, $n = 404$) afirmou morar com até três pessoas e poucos, sozinhos (10,6%, $n = 60$). Além disso, em 59,4% ($n = 336$) das residências havia alguém do grupo de risco. No que tange à situação financeira, predominou (38,1%, $n = 215$) a renda salarial familiar superior a seis salários mínimos (R\$ 6.234) e poucos (5,7%, $n = 32$) relataram ter renda familiar abaixo de um salário mínimo. Os impactos financeiros em função do distanciamento foram sentidos por muitos dos respondentes (72,1%, $n = 408$), que admitiram ter tido algum tipo de prejuízo, mas apenas 9,0% ($n = 51$) consideraram ter tido prejuízo significativo.

Análises das correlações

A Tabela 1 apresenta todas as correlações significativas ao nível de 5% encontradas entre as variáveis ordinais resultantes da aplicação do questionário. Desconsiderando as autocorrelações, 203 associações relevantes foram encontradas. A seguir, serão descritas aquelas com maior relação com os objetivos deste estudo. Para apresentar as estimativas entre parênteses, à medida que os resultados são descritos, adotou-se a letra c para o coeficiente e a letra p para o valor de p .

Tabela 1

Matriz das correlações de Spearman que apresentaram nível de significância de 5%

Panel 1

	Idade	Instrução	N° pessoas na casa	Renda	Tempo em DS	Prejuízo financeiro	Dificuldades para trabalhar	Acúmulo de trabalho	Comportamentos exagerados	Uso de redes sociais	Alterações no sono	Tranquilo	Alegre
Idade			-0,13	0,09			-0,32	-0,26	-0,26	-0,29	-0,19		
Escolaridade			-0,12	0,41		-0,10		0,20		0,10			
N° pessoas na casa	-0,13	-0,12				0,11					0,09		
Renda	0,09	0,41				-0,27		0,10					
Tempo em DS									15%	10%			-12%
Prejuízo financeiro		-0,10	0,11	-0,27			0,17	0,13	0,19	0,11	0,16		
Dificuldades para trabalhar	-0,32					0,17		0,50	0,43	0,48	0,53	-0,11	
Acúmulo de trabalho	-0,26	0,20		0,10		0,13	0,50		0,35	0,38	0,36		
Comportamentos exagerados	-0,26				0,15	0,19	0,43	0,35		0,51	0,45	-0,09	
Uso de redes sociais	-0,29	0,10			0,10	0,11	0,48	0,38	0,51		0,41		
Alterações no sono	-0,19		0,09			0,16	0,53	0,36	0,45	0,41		-0,13	
Tranquilo							-0,11		-0,09		-0,13		0,59
Alegre					-0,12								0,59
Solitário	-0,15		-0,12			0,09	0,36	0,22	0,33	0,25	0,34	-0,10	
Deprimido	-0,15			-0,14		0,18	0,47	0,28	0,41	0,28	0,45	-0,19	-0,10
Estressado	-0,23					0,20	0,50	0,31	0,47	0,38	0,46	-0,18	
Ansioso	-0,25			-0,11		0,20	0,53	0,32	0,48	0,40	0,50	-0,17	
Preocupa-se com dificuldades financeiras	-0,22		0,10	-0,22		0,45	0,35	0,22	0,37	0,35	0,31		
Preocupa-se com produtividade	-0,16				0,11	0,13	0,26	0,25	0,32	0,32	0,28		0,12
Preocupa-se com riscos de morte				-0,10		0,11	0,24	0,19	0,23	0,23	0,23		
Preocupa-se em adoecer	-0,13					0,13	0,30	0,25	0,31	0,31	0,30		
Preocupa-se com desemprego	-0,21			-0,20		0,36	0,30	0,18	0,31	0,27	0,27		
Confia nas informações		0,10	-0,15				0,11	0,11		0,16	0,16	0,09	0,14
Evita informações sobre a Covid-19	-0,11						0,17	0,11	0,12	0,16	0,16		0,12
Está bem informado sobre a Covid-19		0,13		0,13	0,09		0,10	0,12	0,17	0,16	0,18		
Confia na imparcialidade das fontes			-0,09				0,09	0,11		0,11	0,15		

Tabela 1

Matriz das correlações de Spearman que apresentaram nível de significância de 5% (continuação)

Painel 2

	Solitário	Depri- mido	Estressado	Ansioso	Preocupa-se com					Informações sobre a Covid-19			
					Prejuízo financeiro	Produtividade	Riscos de morte	Adoecimento	Desemprego	Confia	Evita	Busca se informar	Considera imparciais
Idade	-0,15	-0,15	-0,23	-0,25	-0,22	-0,16		-0,13	-0,21		-0,11		
Escolaridade										0,10		0,13	
Nº pessoas na casa	-0,12				0,10					-0,15			-0,09
Renda		-0,14		-0,11	-0,22		-0,10		-0,20			0,13	
Tempo em DS						0,11						0,09	
Prejuízo financeiro	0,09	0,18	0,20	0,20	0,45	0,13	0,11	0,13	0,36				
Dificuldades para trabalhar	0,36	0,47	0,50	0,53	0,35	0,26	0,24	0,30	0,30	0,11	0,17	0,10	0,09
Acúmulo de trabalho	0,22	0,28	0,31	0,32	0,22	0,25	0,19	0,25	0,18	0,11	0,11	0,12	0,11
Comportamentos exagerados	0,33	0,41	0,47	0,48	0,37	0,32	0,23	0,31	0,31		0,12	0,17	
Uso de redes sociais	0,25	0,28	0,38	0,40	0,35	0,32	0,23	0,31	0,27	0,16	0,16	0,16	0,11
Alterações no sono	0,34	0,45	0,46	0,50	0,31	0,28	0,23	0,30	0,27	0,16	0,16	0,18	0,15
Tranquilo	-0,10	-0,19	-0,18	-0,17						0,09			
Alegre		-0,10				0,12				0,14	0,12		
Solitário		0,51	0,44	0,49	0,25	0,23	0,18	0,26	0,21	0,09	0,11	0,14	0,14
Deprimido	0,51		0,66	0,66	0,36	0,25	0,27	0,34	0,30		0,13	0,11	
Estressado	0,44	0,66		0,71	0,39	0,30	0,27	0,35	0,29		0,20	0,08	
Ansioso	0,49	0,66	0,71		0,43	0,37	0,31	0,46	0,33		0,19	0,15	0,11
Preocupa-se com dificuldades financeiras	0,25	0,36	0,39	0,43		0,37	0,33	0,40	0,57		0,16	0,15	
Preocupa-se com produtividade	0,23	0,25	0,30	0,37	0,37		0,25	0,31	0,27		0,19	0,24	
Preocupa-se com riscos de morte	0,18	0,27	0,27	0,31	0,33	0,25		0,68	0,28		0,12	0,22	
Preocupa-se em adoecer	0,26	0,34	0,35	0,46	0,40	0,31	0,68		0,29	0,09	0,14	0,31	
Preocupa-se com desemprego	0,21	0,30	0,29	0,33	0,57	0,27	0,28	0,29			0,16		
Confia nas informações	0,09							0,09				0,33	0,46
Evita informações sobre a Covid-19	0,11	0,13	0,20	0,19	0,16	0,19	0,12	0,14	0,16			-0,15	
Busca estar bem informado sobre a Covid-19	0,14	0,11	0,08	0,15	0,15	0,24	0,22	0,31		0,33	-0,15		0,24
Confia na imparcialidade das fontes	0,14			0,11						0,46		0,24	

Nota. Matriz de correlações de Spearman entre as variáveis ordinais resultantes da aplicação do questionário. São apresentadas apenas as correlações estatisticamente significativas ao nível de 5%, sendo consideradas correlações fortes aquelas acima de 0,70, moderadas entre 0,40 e 0,60, e fracas as abaixo de 0,40 (Dancey & Reidy, 2007, como citado em Akoglu, 2018).

Uma primeira categoria utilizada para estratificar as correlações foi a idade dos respondentes. Indivíduos mais velhos, em média, moram com menos pessoas em casa ($c = -0,13; p = 0,00$) e, como esperado, apresentam maior renda ($c = 0,09; p = 0,04$). Também houve correlação negativa entre o número de pessoas na casa e sentimento de solidão ($c = -0,12; p = 0,00$).

Quando se compararam os comportamentos da época da pandemia com aqueles verificados antes do DS, os mais jovens apresentaram em média mais dificuldade para trabalhar ($c = -0,32; p = 0,00$), maior dificuldade com o sono ($c = -0,19; p = 0,00$), maior acúmulo de trabalho ($c = -0,26; p = 0,00$), mais comportamentos exagerados em relação a alimentos e medicamentos ($c = -0,26; p = 0,00$), e maior uso de redes sociais ($c = -0,29; p = 0,00$).

Sentimentos negativos são também bastante associados com a faixa etária do respondente. Com o DS, os mais jovens apresentaram maior tendência a se sentir mais solitários ($c = -0,15; p = 0,00$), deprimidos ($c = -0,15; p = 0,00$), estressados ($c = -0,23; p = 0,00$) e ansiosos ($c = -0,25; p = 0,00$). Além disso, preocupam-se mais com a necessidade de serem produtivos durante o DS ($c = -0,16; p = 0,00$), com as dificuldades financeiras ($c = -0,22; p = 0,00$), com o risco de perder o emprego ($c = -0,21; p = 0,00$) e com a possibilidade de adoecer ($c = -0,13; p = 0,00$). Também evitam mais se informar sobre a pandemia ($c = -0,11; p = 0,01$).

Constatou-se correlação positiva entre renda familiar e escolaridade ($c = 0,41; p = 0,00$). Resultados relevantes foram encontrados entre os níveis de renda familiar e sensações negativas vividas no DS. Como esperado, os respondentes de menor renda relataram sentir-se mais deprimidos ($c = -0,14; p = 0,00$), ansiosos ($c = -0,11; p = 0,01$), com receio de ficar sem trabalho ($c = -0,20; p = 0,00$), pensando que podem ter dificuldades financeiras ($c = -0,22; p = 0,00$) e que a vida deles corre riscos ($c = -0,10; p = 0,01$) e consideraram-se mais bem informados ($c = 0,13; p = 0,00$). Além disso, os respondentes de menor renda apresentaram maior grau de prejuízo financeiro ($c = -0,27; p = 0,00$) durante o DS, e quem teve mais prejuízo financeiro sentiu-se mais ansioso ($c = 0,20; p = 0,00$), estressado ($c = 0,20; p = 0,00$) e deprimido ($c = 0,18; p = 0,00$).

As estimativas de correlação indicaram que os respondentes de maior escolaridade, em média, fizeram mais uso de redes sociais ($c = 0,10; p = 0,01$). Também confiam mais nas informações divulgadas ($c = 0,10; p = 0,02$) e têm buscado estar mais bem informados sobre assuntos que envolvam a pandemia ($c = 0,13; p = 0,00$). É importante destacar que não houve correlação significativa entre nível de escolaridade e sentimentos.

Os respondentes com mais tempo em DS relataram ter tido mais comportamentos exagerados ($c = 0,15; p = 0,00$) durante essa fase, comendo, bebendo ou medicando-se em excesso. Além disso, usaram mais as redes sociais ($c = 0,10; p = 0,02$) e buscaram estar bem informados sobre assuntos que envolvessem a Covid-19 ($c = 0,09; p = 0,04$). As pessoas que utilizaram mais as redes sociais se sentiram mais deprimidas ($c = 0,28; p = 0,00$), mais estressadas ($c = 0,38; p = 0,00$) e ansiosas ($c = 0,40; p = 0,00$). Tranquilidade e alegria não apresentaram correlações significativas com o uso de redes sociais. Os níveis de alegria correlacionaram-se negativamente com o tempo em DS ($c = -0,12; p = 0,01$).

As pessoas que acumularam mais atividades laborais durante o DS tiveram aumento nos níveis de estresse ($c = 0,31$; $p = 0,00$), ansiedade ($c = 0,32$; $p = 0,00$) e humor deprimido ($c = 0,28$; $p = 0,00$), bem como diminuição de estados de alegria e tranquilidade. É importante destacar que não houve correlação significativa entre sobrecarga de trabalho e estados de alegria e tranquilidade. Os indivíduos que pensaram mais sobre questões referentes à produtividade no DS apresentaram maiores níveis de estresse ($c = 0,30$; $p = 0,00$), ansiedade ($c = 0,37$; $p = 0,00$) e humor deprimido ($c = 0,25$; $p = 0,00$). Da mesma forma, aqueles que apresentaram mais dificuldades para trabalhar mostraram maiores níveis de estresse ($c = 0,50$; $p = 0,00$), ansiedade ($c = 0,53$; $p = 0,00$) e humor deprimido ($c = 0,47$; $p = 0,00$). Por último, as pessoas que mais procuraram estar bem informadas sobre questões relacionadas à Covid-19 tenderam a ficar mais estressadas ($c = 0,08$; $p = 0,05$), mais ansiosas ($c = 0,15$; $p = 0,00$), mais deprimidas ($c = 0,11$; $p = 0,01$), a acreditar que correm mais risco de morte ($c = 0,22$; $p = 0,0$) e a apresentar mais dificuldades com o sono ($c = 0,18$; $p = 0,00$) e para trabalhar ($c = 0,10$; $p = 0,02$).

Discussão

Primeiramente, convém comparar a estatística descritiva da amostra com a da população brasileira, visto que divergências relevantes podem limitar a validade externa de um trabalho. A distribuição de faixa etária ficou similar à pirâmide etária brasileira (exceto por considerar apenas maiores de 18 anos), que possui um alargamento entre as faixas de 25 a 59 anos (IBGE, 2020). O maior grupo de respondentes tem entre 25 e 39 anos (38,3%, $n = 217$) e 40 e 59 (36,6%, $n = 207$). A renda média familiar *per capita* dos respondentes, apurada em R\$ 1.423,39, também foi muito próxima da apresentada pelo IBGE (2019), de R\$ 1.439 em 2019. Outro aspecto que merece atenção é a predominância (59,4%) de respondentes que convivem com pessoas do grupo de risco em relação ao coronavírus. Padrão similar foi identificado em pesquisa realizada por Duarte et al. (2020). Um viés amostral importante foi o grau de instrução. Por ser uma pesquisa feita pela internet, a média de escolaridade tende a ser superior se comparada a toda a população brasileira. Além disso, devido ao círculo social de um dos autores, houve grande predominância de respondentes do Rio Grande do Sul (62,9%, $n = 356$) e de Minas Gerais (19,8%, $n = 112$) e do gênero feminino (74,6%, $n = 422$).

O fator idade demonstrou ser um aspecto que proporciona maior vulnerabilidade ao sofrimento psicológico durante o período em DS, uma vez que a elevação do humor deprimido, do estresse e da ansiedade foi mais expressiva entre as pessoas de menor idade, dado também confirmado em outras pesquisas (Duarte et al., 2020; Taylor et al., 2008, como citado em Brooks et al., 2020). Um dos fatores que podem influenciar essa correlação é o uso mais intenso das mídias digitais durante esse período. Quanto menor a idade, maior foi o uso de redes sociais, comportamento que apresentou correlação positiva com autopercepção de estresse, ansiedade e humor deprimido.

Apesar desses efeitos, é importante destacar que não há dúvidas sobre a importância das tecnologias de informação e comunicação durante a pandemia, que permitem o funcionamento

social mesmo com o DS, tornando possível o trabalho remoto e o ensino a distância, além de possibilitar acesso a entretenimento. Além disso, oferecem à população informações técnicas e científicas sobre os riscos e a melhor forma de proteção do vírus (Brooks et al., 2020). Entretanto, a correlação negativa entre uso de redes sociais e idade pode ser uma das razões para as pessoas com idades inferiores evitarem informações sobre a Covid-19, visto que há um excesso de conteúdos sobre esse tema que circulam por essas plataformas digitais, sem uma grande preocupação com a veracidade ou ponderação nos enunciados emitidos.

Há evidência de que o uso aumentado dessas plataformas e a maior exposição às informações sobre mortes e infecções durante a pandemia acarretam aumento de sofrimento e prejuízos na saúde mental, com surgimento de sintomas de ansiedade e depressão (Gao et al., 2020; Duarte et al., 2020). Alguns estudos evidenciam que a exposição em excesso às informações disponíveis nas plataformas digitais pode ocasionar sobrecarga (Bontcheva et al., 2013) e aumento da percepção de risco (Choi et al., 2017). Com relação à percepção de risco aumentada, esse foi um aspecto identificado nesta pesquisa, estando correlacionado negativamente ao fator idade. Quando se avaliaram apenas as pessoas que utilizam as redes sociais para que possam se manter informadas, também foi evidenciada uma correlação positiva com percepção de risco.

No entanto, na amostra estudada, foi identificada uma correlação positiva entre manter-se informado e humor deprimido, estresse, ansiedade, percepção de riscos, alterações dos hábitos de sono e dificuldades para trabalhar. Por sua vez, as variáveis renda e escolaridade apresentaram correlações positivas a manter-se informado, ao mesmo tempo que apresentaram correlações negativas com ansiedade, estresse e humor deprimido. Em relação a esse dado, é possível identificar que, na amostra deste estudo, renda e escolaridade estiveram positivamente correlacionadas, o que leva à inferência de que o maior nível de instrução opera como um fator protetivo diante do efeito negativo das informações sobre a Covid-19, uma vez que pessoas com mais estudo têm melhor capacidade de filtrar e interpretar os conteúdos informativos (Gomes et al., 2020). A capacidade de leitura crítica das informações disponíveis também interfere na confiança percebida em relação a esses conteúdos, resultado obtido com base no nível de correlação positiva entre escolaridade e confiança nas informações.

Um exemplo que caracteriza esse efeito das informações em pessoas com maiores níveis de instrução é a análise do fenômeno das *fake news*, notícias com informações distorcidas, que foram divulgadas em massa durante a pandemia. Um estudo avaliou que indivíduos com maiores níveis de instrução e renda familiar estão menos suscetíveis a esse tipo de conteúdo, pois utilizam como filtro seus próprios conhecimentos baseados em saberes científicos para a avaliação de veracidade (Gomes et al., 2020).

Outro aspecto que torna alguns grupos mais vulneráveis ao sofrimento é a renda. Sabe-se que a crise econômica brasileira em tempos pandêmicos expõe a maior vulnerabilidade pessoas de baixa renda. Nesse estudo, fatores como renda e prejuízo financeiro apresentaram correlações negativas, dado que evidencia a maior vulnerabilidade de pessoas com menor renda aos impactos econômicos nesse período. Também se identificou que renda e idade apresentaram

correlação positiva e constataram-se correlações negativas entre idade, preocupações financeiras e preocupações com a estabilidade trabalhista. Com isso, fica evidente que pessoas com rendas mais baixas, como as mais jovens deste estudo, apresentam mais preocupações com relação aos efeitos financeiros do confinamento.

Em relação a esse resultado, uma pesquisa realizada com 33.688 jovens de todos os estados do país revelou que mais da metade da amostra realizou cadastro para receber a renda emergencial distribuída pelo governo durante a pandemia. A cada dez jovens, quatro tiveram algum prejuízo financeiro e uma boa parte precisou recorrer a alternativas para complementar a renda (Conselho Nacional da Juventude, 2020).

Apesar de a pandemia ter acentuado as dificuldades financeiras entre os mais jovens, a origem dessa problemática é antiga, visto que esse grupo etário já sofria com as fragilidades que permeiam seu contexto do trabalho. De acordo com o IBGE (2019), a maior vulnerabilidade dos jovens no mercado de trabalho já é uma questão discutida e documentada em relatórios da Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Econômico. No Brasil, um levantamento feito pelo IBGE em 2018 evidenciou que as maiores taxas de desocupação e de subutilização da força de trabalho estão entre indivíduos com idades que variam de 14 a 29 anos.

Diante de um cenário de crise econômica, com o aumento da pobreza e do desemprego, é esperado que a população sinta medo e insegurança com relação à manutenção dos seus empregos e até da própria vida, como foi identificado na amostra estudada. Alguns autores apontam correlações positivas entre o impacto na renda durante a pandemia e uma percepção de sofrimento psicológico (Duarte et al., 2020; Jeong, 2016, como citado em Brooks et al., 2020). Bezerra et al. (2020) ainda exploraram uma questão que não foi avaliada neste estudo, mas que tem relação direta com as condições socioeconômicas das famílias, que é o conforto e a qualidade das moradias. Os dados apontaram que, em residências com melhor qualidade, os índices de estresse percebidos entre os moradores são menores. Além disso, a qualidade da habitação interfere no quanto as pessoas estão dispostas a se manter em DS e aqueles que consideraram suas casas como boas ou ótimas estariam mais dispostos a continuar em DS pelo tempo necessário. Com isso, pode-se concluir que a renda é um elemento determinante no cumprimento das medidas de DS, com forte influência na maneira como as pessoas percebem seus estados emocionais durante esse período.

Uma forma utilizada para garantir a renda dos domicílios mais pobres e impedir o caos ainda maior durante a pandemia foi a distribuição de auxílios monetários emergenciais durante esse período (Trovão, 2020). Embora fundamentais, os auxílios distribuídos no Brasil apresentaram fragilidades. O baixo valor distribuído, a demora e a burocracia para a efetivação do acesso e a incapacidade de preservação dos empregos impossibilitaram a garantia do sustento daqueles que mais sofreram com a crise (Trovão, 2020). Diante desse cenário, a urgência da ação do Estado em assegurar à população mais vulnerável suporte financeiro suficiente para passar pelas medidas restritivas é condição necessária também para a manutenção da saúde mental dessas pessoas.

Em relação às questões laborais, outro ponto a ser abordado aqui se refere aos desafios vivenciados na adesão ao *home office*. Preocupações em manter a produtividade no trabalho remoto, a sobrecarga de trabalho e as dificuldades em exercer as atividades laborais mostraram-se, em média, mais acentuadas entre os mais jovens, e todas essas variáveis, quando associadas ao estado de estresse, ansiedade e humor deprimido, apresentam correlações positivas. Essas questões não foram vivenciadas apenas pela amostra deste estudo. Uma pesquisa realizada com 32 discentes com idades entre 23 e 30 anos mostrou que 50% dos participantes sentiram dificuldades em exercer as atividades laborais trabalhando em casa, 75% observaram um aumento no nível de exigência relacionada ao trabalho nos últimos meses, 53% percebem sua jornada de trabalho no *home office* como longa e exaustiva e 50% têm enfrentado problemas de saúde (Miranda, 2020).

Em entrevista à BBC Mundo, a professora de Psicologia e especialista em estresse e trauma, Elke Van Hoof, afirmou que a primeira consequência psicológica das medidas restritivas pode ser a sensação de sobrecarga e de não ser capaz de lidar com as obrigações (Llorente, 2020). A professora destaca que a falta de atenção à assistência psicológica por parte das autoridades trará consequências tanto na área da saúde quanto no setor econômico, após o fim do DS. A razão disso é que o sofrimento decorrente do estresse e esgotamento nesse período será responsável pelo adoecimento da população, afetando a disponibilidade para o trabalho e, consequentemente, a retomada da economia após a pandemia (Llorente, 2020).

Um aspecto que pode gerar sobrecarga e tornar a adaptação ao *home office* ainda mais complexa é a dependência das redes sociais, como destaca o estudo de Beyens et al. (2016) a respeito do papel que o *fear of missing out* (FoMO) tem de causar efeitos psicológicos em indivíduos que acessam Facebook em excesso. Outras redes sociais também estão relacionadas a esse fenômeno. O FoMO é um sentimento exacerbado que surge quando uma pessoa pensa que outros eventos mais interessantes estão acontecendo em outros lugares (Przybylski et al., 2013, como citado em Beyens et al., 2016). Beyens et al. (2016) apontaram que a maior necessidade de pertencimento e de popularidade pelos jovens determina maior uso da rede social e que essa relação é mediada pelo FoMO, que, por sua vez, está associado a maiores níveis de estresse.

Foi avaliada também uma correlação negativa entre idade e alterações no sono. Em relação a isso, um estudo europeu aponta que os hábitos de sono sofrem modificações durante o bloqueio total em função de fatores como a redução de exposição ao sol, a diminuição da atividade física e o sofrimento psicológico (Altena et al., 2020). Além disso, a falta dos *Zeitgebers* sociais, como os horários que marcam a rotina de trabalho e/ou estudo, e as mudanças abruptas nas condições de vida afetam de maneira significativa os hábitos de sono (Cellini et al., 2020). Indivíduos com o sono prejudicado podem ficar mais estressados e desenvolver compulsões, como uma forma mal adaptativa de enfrentamento do sofrimento, como foi verificado na amostra estudada. Sendo assim, a adaptação e a manutenção de horários para dormir, fazer as refeições, trabalhar, descansar, exercitar-se e receber luz solar são estratégias fundamentais para a preservação dos ritmos circadianos e da saúde mental (Cellini et al., 2020).

Considerações finais

Os resultados apresentados respondem aos objetivos iniciais deste estudo, que buscou identificar fatores que ocasionam maior vulnerabilidade para o sofrimento psicológico durante o DS.

Entre os fatores de maior vulnerabilidade apontados, destacam-se menores idade e renda, perdas financeiras nesse período, uso aumentado de redes sociais, maior contato com informações relacionadas à pandemia e maior acúmulo de trabalho durante as atividades remotas. Todos esses aspectos apresentaram correlações positivas com autopercepção de estresse, ansiedade e humor deprimido.

As medidas de DS, embora necessárias, acarretaram inúmeras mudanças negativas nos estilos de vida. Nesse contexto repleto de perdas e sofrimentos, as desigualdades foram acentuadas, colocando alguns grupos em maior desvantagem quanto às condições psicossociais de aderir às estratégias recomendadas. Nesse sentido, considerar os fatores que tornam algumas pessoas mais vulneráveis ao sofrimento psicológico durante o período de DS é uma estratégia necessária para pensar ações mais adequadas e eficientes para a assistência em saúde mental.

Por fim, cabe destacar que não é possível construir amostras perfeitamente representativas da população apenas com dados oriundos de levantamentos realizados na internet, visto que nem todos têm acesso a esse recurso. Algumas características predominantes da amostra deste estudo, como nível de escolaridade, gênero feminino e localização geográfica, podem prejudicar a generalização dos achados para toda a população brasileira. Além disso, o questionário tem como restrição o fato de que as pessoas podem mentir, enganar-se ou iludir-se ao responder a ele.

Como forma de complementar este estudo, relatos pessoais e detalhados da experiência no DS proporcionariam uma maior compreensão desses achados. Sugere-se que pesquisas futuras considerem a realização de entrevistas com perguntas abertas com alguns dos indivíduos que estiveram nessa condição, de modo a contribuir para o conhecimento científico na área.

Referências

- Akoglu, H. (2018). User's guide to correlation coefficients. *Turkish Journal of Emergency Medicine*, 18(3), 91–93. <https://doi.org/10.1016/j.tjem.2018.08.001>
- Altena, E., Baglioni, C., Espie, C. A., Ellis, J., Gavrilloff, D., Holzinger, B., Schlarb, A., Frase, L., Jernelöv, S., & Riemann, D. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the Covid-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *Journal of Sleep Research*, 29(4), e13052. <https://doi.org/10.1111/jsr.13052>
- American Psychiatric Association (APA). (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. Artmed.
- Aquino, V. (2020). *Distanciamento social depende de capacidade de resposta à pandemia*. <https://agazetadovale.com.br/2020/04/12/distanciamento-social-depender-de-capacidade-de-resposta-a-pandemia/>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don't want to miss a thing”: Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Bezerra, A. C. V., Silva, C. E. M. D., Soares, F. R. G., & Silva, J. A. M. D. (2020). Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de Covid-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(supl. 1), 2411–2421. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>
- Bontcheva, K., Gorrell, G., & Wessels, B. (2013). Social media and information overload: Survey results. *arXiv preprint arXiv:1306.0813*.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cellini, N., Canale, N., Mioni, G., & Costa, S. (2020). Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during Covid-19 lockdown in Italy. *Journal of Sleep Research*, 29(4), e13074. <https://doi.org/10.1111/jsr.13074>
- Chesnay, M. (2005). Vulnerable populations: Vulnerable people. In M. Chesnay (Ed.), *Caring for the vulnerable: Perspectives in nursing theory, practice, and research* (p. 3–18). Jones and Bartlett.
- Choi, D.-H., Yoo, W., Noh, G.-Y., & Park, K. (2017). The impact of social media on risk perceptions during the MERS outbreak in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 72, 422–431. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.004>
- Conselho Nacional da Juventude (2020). *Juventude e a pandemia do coronavírus: Relatório de resultados junho de 2020*. <https://www.juventudeseapandemia.com/>
- Duarte, M. D. Q., Santo, M. A. D. S., Lima, C. P., Giordani, J. P., & Trentini, C. M. (2020). Covid-19 e os impactos na saúde mental: Uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(9), 3401–3411. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.16472020>
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during Covid-19 outbreak. *PLoS ONE*, 15(4), e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Gomes, S. F., Penna, J. C. B. D. O., & Arroio, A. (2020). Fake news científicas: Percepção, persuasão e letramento. *Ciência & Educação (Bauru)*, 26, e20018. <https://doi.org/10.1590/1516-731320200018>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2019). *Síntese de indicadores sociais: Uma análise das condições de vida da população brasileira: 2019*. Coordenação de População e Indicadores Sociais. <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101678.pdf>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2020). *Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação*. <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html>
- Llorente, A. (2020, 27 de junho). Coronavírus: Confinamento é “o maior experimento psicológico da história”, diz especialista em trauma. *BBC News Mundo*. <https://www.bbc.com/portuguese/geral-53204453>
- Miranda, T. B. (2020). *Impactos psicológicos organizacionais em tempo de pandemia: Análise dos principais impactos psicológicos no trabalho em home office dos discentes de um centro universitário em São Luís* [Trabalho

de conclusão de curso não publicado]. Centro Universitário UNDB. <http://repositorio.undb.edu.br/handle/areas/153>

Organização Pan-Americana da Saúde (Opas). (2020). *Folha informativa sobre Covid-19*. <https://www.paho.org/pt/covid-19>

Trovão, C. J. B. M. (2020). *A pandemia da Covid-19 e a desigualdade de renda no Brasil: Um olhar macrorregional para a proteção social e os auxílios emergenciais* [Texto para discussão 004]. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. <https://ccsa.ufrn.br/portal/wp-content/uploads/2020/05/TROV%C3%83O-2020-PAN-DEMIA-E-DESIGUALDADE.pdf>

EQUIPE EDITORIAL

Editores-chefe

Cristiane Silvestre de Paula

Editores associados

Alessandra Gotuzo Seabra
Ana Alexandra Caldas Osório
Luiz Renato Rodrigues Carreiro
Maria Cristina Triguero Veloz Teixeira

Editores de seção

"Avaliação Psicológica"

Alexandre Luiz de Oliveira Serpa
André Luiz de Carvalho Braule Pinto
Vera Lúcia Esteves Mateus
Juliana Burges Sbicigo

"Psicologia e Educação"

Alessandra Gotuzo Seabra
Carlo Schmidt
Regina Basso Zanon

"Psicologia Social e Saúde das Populações"

Enzo Banti Bissoli
Marina Xavier Carpena

"Psicologia Clínica"

Carolina Andrea Ziebold Jorquera
Julia Garcia Durand
Natalia Becker

"Desenvolvimento Humano"

Maria Cristina Triguero Veloz Teixeira
Rosane Lowenthal

Suporte técnico

Camila Fragoço Ribeiro
Giovanna Joly Manssur
Maria Fernanda Liuti Bento da Silva

PRODUÇÃO EDITORIAL

Coordenação editorial

Ana Claudia de Mauro

Estagiários editoriais

Élcio Carvalho
Isabela Franco Rodrigues

Preparação de originais

Carlos Villarruel

Revisão

Paula Di Sessa Vavlis

Diagramação

Acqua Estúdio Gráfico