

## **ARTIGO SUBMETIDO PARA A REVISTA PSICO-USF**

Situação: o preprint foi submetido para avaliação por pares em um periódico.

Título do manuscrito: A Vivência De Estudantes Universitários Durante A Pandemia Do Covid-19.

Autores: Rafaela Rocha Souto de Oliveira; Clarissa Maria Dubeux Lopes Barros.

Este preprint foi submetido sob as seguintes condições:

- O autor da submissão declara que todos os autores responsáveis pela elaboração do manuscrito concordam com este depósito.
- Os autores declaram que estão cientes que são os únicos responsáveis pelo conteúdo do preprint e que o depósito no SciELO Preprints não significa nenhum compromisso de parte do SciELO, exceto sua preservação e disseminação.
- Os autores declaram que a pesquisa que deu origem ao manuscrito seguiu as boas práticas éticas e que as necessárias aprovações de comitês de ética de pesquisa estão descritas no manuscrito, quando aplicável.
- Os autores declaram que os necessários Termos de Consentimento Livre e Esclarecido de participantes ou pacientes na pesquisa foram obtidos e estão descritos no manuscrito, quando aplicável.
- Os autores declaram que a elaboração do manuscrito seguiu as normas éticas de comunicação científica.
- Os autores declaram que o manuscrito não foi depositado e/ou disponibilizado previamente em outro servidor de preprints.
- Os autores declaram que no caso deste manuscrito ter sido submetido previamente a um periódico e estando o mesmo em avaliação receberam consentimento do periódico para realizar o depósito no servidor SciELO Preprints.
- O autor da submissão declara que as contribuições de todos os autores estão incluídas no manuscrito.
- Os autores declaram que caso o manuscrito venha a ser postado no servidor SciELO Preprints, o mesmo estará disponível sob licença Creative Commons CC-BY.
- Caso o manuscrito esteja em processo de revisão e publicação por um periódico, os autores declaram que receberam autorização do periódico para realizar este depósito.
- O manuscrito depositado está no formato PDF.

## **A Vivência De Estudantes Universitários Durante A Pandemia Do Covid-19.**

Vivências Em Estudantes Durante Covid-19.

Rafaela Rocha Souto de Oliveira<sup>1</sup>; Clarissa Maria Dubeux Lopes Barros<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Graduanda de Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde, ORCID:  
<https://orcid.org/0000-0002-0300-9356>

<sup>2</sup> Professora Orientadora da Faculdade Pernambucana de Saúde, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4790-8203>

<sup>1</sup> Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife, Pernambuco, Brasil.

<sup>2</sup> Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife, Pernambuco, Brasil.

Endereço para correspondência: [rafaelarocho.97@gmail.com](mailto:rafaelarocho.97@gmail.com); (81) 98720.4905

## **The Experience Of University Students During The Covid-19 Pandemic.**

Experiences of Students During Covid-19.

## **La Experiencia De Los Estudiantes Universitarios Durante La Pandemia Del Covid-19.**

Experiencia de estudiantes durante Covid-19.

**A Vivência De Estudantes Universitários Durante A Pandemia Do Covid-19.**

Vivências Em Estudantes Durante Covid-19.

**The Experience Of University Students During The Covid-19 Pandemic.**

Experiences of Students During Covid-19.

**La Experiencia De Los Estudiantes Universitarios Durante La Pandemia Del Covid-19.**

Experiencia de estudiantes durante Covid-19.

**Resumo:**

Em dezembro de 2019 foi registrado o primeiro caso de SARS-Cov-2 em Wuhan. Já em fevereiro do ano seguinte o COVID-19 podia ser encontrado ao redor do mundo e no mês posterior, governos ao redor do globo começaram a tomar medidas contêntivas para frear a progressão da pandemia, e dentre elas envolve o isolamento social. Esta pesquisa buscou descrever e compreender as vivências de estudantes universitários de uma faculdade particular recifense durante a pandemia do COVID-19. Participaram do estudo alunos entre 18 e 54 anos e que se encontravam em modelo EAD e trabalhando Home-Office. Foi aplicado um questionário social e a Escala de Solidão da UCLA versão 3 via Google Forms. Após análises dos resultados, pode-se afirmar como o sentimento de solidão influencia diretamente a percepção da felicidade dos estudantes, e como o prolongamento do isolamento pode afetar indivíduos sem redes de apoio, introvertidos e relacionamentos sociais como um todo.

**Palavras-chave:** Felicidade, COVID-19, Solidão, Saúde Mental, Redes Sociais;

**Abstract:**

In December 2019 the first case of SARS-Cov-2 was registered in Wuhan. In February of the following year COVID-19 could be found around the world and in the following month, governments around the globe began to take contentive measures to curb the progression of the pandemic, and among them involves social isolation. This research sought to describe and understand the experiences of university students from a private college in Recife during the COVID-19 pandemic. Students between 18 and 54 years old and who were in an EAD model and working Home-Office took part in the study. A social questionnaire and the UCLA Loneliness Scale version 3 were applied via Google Forms. After analyzing the results, it can be stated how the feeling of loneliness directly influences the perception of students' happiness, and how the extension of isolation can affect individuals without support networks, introverts and social relationships as a whole.

**Keywords:** Happiness, COVID-19, Loneliness, Mental Health, Social Networks;

**Resumen:**

En diciembre de 2019, se registró el primer caso de SARS-Cov-2 en Wuhan. En febrero del año siguiente, COVID-19 se pudo encontrar en todo el mundo y en el mes siguiente, los gobiernos de todo el mundo comenzaron a tomar medidas contundentes para frenar la progresión de la pandemia, y entre ellas se encuentra el aislamiento social. Esta investigación buscó describir y comprender las experiencias de estudiantes universitarios de un colegio privado en Recife durante la pandemia de COVID-19. En el estudio participaron estudiantes de entre 18 y 54 años que se encontraban en un modelo EAD y trabajaban en Home-Office. Se aplicó un cuestionario social y la Escala de Soledad de UCLA versión 3 a través de Google Forms. Tras analizar los resultados, se puede plantear cómo el sentimiento de soledad influye directamente en la percepción de la felicidad de los estudiantes, y cómo la extensión del aislamiento puede afectar a individuos sin redes de apoyo, introvertidos y relaciones sociales en su conjunto.

**Keywords:** Felicidad, COVID-19, Soledad, Salud Mental, Redes Sociales;

## **INTRODUÇÃO:**

A preocupação pela saúde mental do sujeito pós-moderno se encontra em uma crescente (Faro et al, 2020). No cenário mundial em que vivemos, um mundo alastrado por uma pandemia não vista antes, o vírus COVID-19, de rápida transmissão e de fácil contágio forçou a população mundial a medidas contentivas, isolamentos e quarentenas. Os impactos na saúde mental da população mundial que podem ser diretamente ligados à pandemia são diversos: a necessidade de afastamento de amigos, familiares e de sua rotina, a incerteza que o cenário traz consigo, o tédio, o medo, a ansiedade, e múltiplos outros sintomas ou transtornos que podem ser recorrentes (o indivíduo já era diagnosticado com uma psicopatologia e ela ressurgiu na época da pandemia) ou primeiros-casos (Barari et al, 2020; Faro et al, 2020).

A tendência de um indivíduo desenvolver sintomas de ansiedade ou se encontrar tendo picos de estresse aumenta exponencialmente caso ele pertença aos grupos de risco ou se encontre profundamente afetado pela pandemia; ou seja, se ele possui sua renda financeira comprometida, se está recentemente desempregado, já foi diagnosticado com algum sofrimento psicológico ou emocional, é exposto frequentemente a informações sobre números da doença, infectados e/ou mortes. O surgimento ou reaparecimento de sintomas podem ser atribuídos à distância necessária imposta e ao tempo mínimo exigido de quarentena, que em si também podem desencadear diversos comportamentos evitativos no pós-quarentena do indivíduo, como medo de infecção e de ter que se submeter novamente a um período de quarentena. (Duarte et al, 2020; Xiao, 2020; Brooks et al, 2020)

Uma das estratégias de combate a proliferação do novo coronavírus é o distanciamento social, e ela acaba por interferir diretamente nos laços sociais que todo indivíduo cultiva diariamente. A manutenção dos laços sociais do sujeito é essencial neste momento, criando e reforçando redes de apoio virtuais, através de diversas redes sociais, para auxiliar a sensação de exílio que se instala devido ao isolamento necessário, onde através destas o indivíduo pode compartilhar algumas de suas angústias e incertezas, tendo em vista que a ruptura brusca de conexões sociais e físicas podem causar grandes consequências para o sujeito psicologicamente, devido ao período do isolamento obrigatório (Moore & March, 2020).

O conceito do sentir-se solitário é formulado de formas similares para Mishara (1975) e Ellison (1978). Ambos abordam sobre a falta de relacionamentos importantes na vida de um sujeito e que com isso pode gerar algum grau de dor, seja emocional e que pode, em si, promover em um isolamento deliberado e espontâneo por parte do indivíduo.

Berguno et al. (2004) fala que a solidão não existe somente pelo desejo de companhia, é algo mais complexo que remete a falta de relações profundas em sua vida. Ela pode ser diminuída, mas não desaparece completamente; e inclusive relações sociais podem realçar o sentimento de solidão, reiterando a falta de relações significativas para aquele indivíduo. Os sentimentos podem vir acompanhados de tédio e uma falta de sentido ou objetivos de vida, e podem persistir por um tempo indeterminado. Porém, quando o indivíduo sentir que estabeleceu um relacionamento significativo em sua vida, o sentimento de solidão se dissipa.

Cacioppo et al. (2015) conceitua a solidão como um sentimento que ressalta o fato de que o ser-humano é um ser social e que ele precisa não somente da presença física dos outros, mas a presença de outros significantes em sua vida, que o impulsionam e que o ajudam a dar significância a sua vida. O indivíduo precisa se sentir conectado a outros para não se sentir sozinho.

Pode-se definir felicidade como um estado emocional positivo e que remete sentimentos de prazer e bem-estar no indivíduo. O sentimento é algo subjetivo de cada sujeito, pois depende de como ele avalia determinados momentos e situações da sua vida, sejam eles passageiros ou mais prolongados e quais são ou foram as suas reações ao dado evento. A felicidade pode ser correlata a fatores externos, como saúde, finanças, educação, entre outros, porém ela também foi vinculada a fatores internos e de personalidade, sendo pessoas extrovertidas, com boa autoestima e com maior facilidade de relações interpessoais com uma maior tendência a se denominarem felizes (Diener et al, 2003). Seligman (como citado em Camaliente & Bocalandro, 2017) também se refere a felicidade como subjetiva e ainda acrescenta como ela está incluída em todos os aspectos do bem-estar da vida, sendo ela um “aspecto transitório de humor”. Ele define cinco pilares para a teoria do bem-estar: a emoção positiva, o engajamento em algo, o sentido, a realização e os relacionamentos positivos. O alinhar dos cinco pilares garantiria, em teoria, felicidade plena ao sujeito.

A solidão é um fator estressor que encoraja o sujeito pós-moderno a buscar mecanismos de escape como reação às pressões, demandas e emoções que possam surgir de situações estressantes ou acontecimentos negativos externos a si (Dias & Pais-Ribeiro, 2019) e nisso, ele encontra nas redes sociais essa válvula necessária para ajudá-lo, a se sentir presente, incluído, escutado, o que ele possivelmente pode não ter no seu dia-a-dia.

Quando se tem poucas alternativas para construir relacionamentos ou obter contatos, seja por uma causa intrínseca ou extrínseca, as redes sociais se tornam extremamente úteis. A facilidade de construir uma rede de apoio *online*, onde compartilham dos mesmos gostos, crenças, ideias, etc é extremamente positiva e ajuda o sujeito a se colocar no mundo, mostrando uma parte sua mesmo que virtualmente (Gentina & Chen, 2018).

Também vale lembrar que o uso de redes sociais e a criação de *personas online* pode também ser utilizada como um mecanismo de escapismo do seu dia-a-dia ou suprir desejos dormentes de seu inconsciente, como criar perfis falsos ou assumir uma “nova vida”, etc.

Segundo o The New York Times (Koeze, E., & Popper, N., 7 abril, 2020), houve um crescimento exponencial no uso de redes sociais desde o início da pandemia, algo que a Geração Millennial e Z já tem como costumeiro e parte da rotina, como fazer uso de aplicativos para manter contato com os amigos ou realizar vídeo-chamadas, as outras gerações tiveram que aprender e se atualizar.

As redes sociais já são parte do dia-a-dia dessas gerações, sendo elas conhecidas como ávidas usuárias, mas agora no meio da pandemia, este uso também pode ser visto como meios de escapismo, de conexão com o externo, de informação, de comunicação ou de entretenimento. De acordo com uma pesquisa holandesa, indivíduos que tenham uma rede de apoio positiva *online* tendem a apresentar menos sinais de solidão ou depressão, e se encontram mais preparados para lidar com cenários de crise (Caubergue et al, 2020).

A maneira como enxergamos o que é socializar atualmente mudou, onde o indivíduo começou a considerar mais as maneiras remotas de manter contato com o outro, auxiliando a suprir um pouco a necessidade de conservar laços sociais e de aliviar os sentimentos de solidão que podem vir a surgir em decorrência da pandemia.

Levando isto em consideração, o presente artigo explorou como os jovens universitários estão vivenciando o sentimento de solidão em decorrência da pandemia do COVID-19.

## **MÉTODO:**

### **PARTICIPANTES:**

Participaram deste estudo 134 estudantes, dos cursos de Enfermagem, Psicologia, Medicina, Farmácia, Odontologia, Fisioterapia e Nutrição, sendo 24 do sexo masculino e 110 do sexo feminino com idades variando entre 17 e 54 anos ( $M=22,8$ ;  $DP=5,76$ ).

### **INSTRUMENTOS:**

Dois instrumentos foram utilizados para a coleta de dados da pesquisa. O primeiro foi um questionário social, onde se buscou saber mais sobre informações sociodemográficas e específicas sobre a dinâmica da pandemia, para que se conseguisse formular um panorama melhor sobre como cada estudante passou pelo período de quarentena anterior ao questionário. As perguntas variavam entre a dinâmica familiar (com quem mora ou se mora só), dinâmica escolar/trabalhista (estudo online, trabalhando *home-office*), informações referentes a pandemia em si (participação em aglomerações, forma de comunicações alternativas e mudança na forma de se comunicar) e se o estudante acha que possui uma rede de apoio e se ele se considera uma pessoa introvertida.

O segundo instrumento foi a Escala da Solidão da UCLA 3ª versão. Ela foi desenvolvida por Russel et al. em 1980 para avaliar os sentimentos subjetivos de solidão e isolamento social. É um questionário composto de 20 afirmações tendo quatro alternativas de resposta dispostas de forma *likert*, variando entre 1-nunca e 4-sempre, e que também trazem *insights* sobre a autopercepção, introversão/extroversão, ansiedade, desejo de convívio social, autoestima e sensibilidade a rejeição do sujeito participante.

A escala foi traduzida, adaptada e validada para o Brasil por Kuznier et al. em 2016 com uma amostra de idosos de 17 Estratégias de Saúde da Família em um município de Minas Gerais.

### **PROCEDIMENTOS E ANÁLISE DOS DADOS:**

Os estudantes participantes foram recrutados na mesma faculdade da pesquisadora via *email* da instituição. Os questionários foram aplicados de forma *online* e anônima pela plataforma Google Forms e foi deixado aberto por um total de 7 dias para a coleta de dados e a duração média para a conclusão dos questionários foi de 10 minutos. A ordem de aplicação seguida após a assinatura do termo de consentimento livre esclarecido e dos esclarecimentos necessários diante das considerações éticas foram o questionário social foi primeiro o questionário social e concluindo com a Escala de Solidão da UCLA.

Os dados foram analisados por meio do software SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 20 e submetidos a análises descritivas e inferenciais. Inicialmente foi realizada uma análise de frequência para verificar o perfil sociodemográfico dos participantes. Para tanto, foram verificadas variáveis como sexo, idade e curso.

Em seguida, foi apresentada a distribuição das frequências absolutas relativas aos comportamentos adotados durante a pandemia para verificar a caracterização da socialização dos estudantes no período de isolamento social. As variáveis foram medidas de forma categórica e dicotômica. Neste sentido, buscou-se por meio de uma análise de contingência verificar a associação entre as variáveis desse perfil.

Para melhor compreensão do impacto do isolamento social na percepção de solidão dos estudantes, realizamos análises de comparação por meio do Teste t e análise de contingências através do  $\chi^2$ . Por fim, para verificar o impacto do isolamento social na saúde mental dos estudantes foi realizada uma análise de regressão tendo como variável preditora o sentimento de solidão e como variável de saída a felicidade. As variáveis foram medidas em uma escala tipo *Likert* de 4 pontos.

## **RESULTADOS:**

Participaram deste estudo 134 estudantes, sendo 24 do sexo masculino e 110 do sexo feminino com idades variando entre 17 e 54 anos ( $M=22,8$ ;  $DP=5,76$ ). Quanto ao curso, 43 estão alocados no curso de psicologia, 39 em medicina, 18 em enfermagem, 18 em nutrição, 8 em farmácia, 6 em fisioterapia e 2 no curso de odontologia. Destes, 64,4% estão distribuídos entre o primeiro e o quinto período e 34,6% estão distribuídos entre o

sexto e o décimo período, sendo a maior frequência do quarto período (17,1%) e a menor do nono período (2,1%). 38,8% dos participantes trabalham e a grande maioria (79,9%) moram com familiares ou amigos.

#### Perfil de socialização no período de Pandemia

A fim de verificar como o cenário do isolamento social pode ter influenciado mudanças no comportamento social dos jovens universitários, foi realizado uma caracterização da socialização dos estudantes no contexto de isolamento social (Tabela 1).

#### INSERIR TABELA 1

Como podemos observar, a grande maioria dos participantes (116 participantes que corresponde a 85,2%) estuda de forma síncrona, o que favorece o contato com os colegas de curso. Dos 52 que trabalham, 21,1% estão em *home office* e destes, apenas 2 moram sozinhos. Uma pequena minoria (8,1%) relatam não possuir uma rede de apoio que possa contar durante a pandemia e a maioria não participou de eventos que caracterizaria aglomerações. A auto atribuição do traço de introversão apresentou uma distribuição equilibrada de modo que, 45,5% se consideraram introvertidos e 54,5% não atribuíram esse traço a si mesmos. A grande maioria dos participantes defendem que a pandemia influenciou tanto sua forma de socializar como a busca por formas alternativas de socialização.

Para verificar se a busca ativa por socialização durante o isolamento social está relacionada à rede de apoio, foi realizada uma análise de contingência por meio do chi-quadrado (Tabela 2).

#### INSERIR TABELA 2 COM LEGENDA

De acordo com a Tabela 2, podemos observar que os participantes que possuem uma rede de apoio são também os que buscam mais ativamente formas alternativas de socialização. Esse é um dado importante porque mostra a relevância de uma rede de apoio em situações de vulnerabilidades e solidão. Isso pode indicar que, ainda que a pessoa fique em isolamento não significa necessariamente ficar sem sociabilidade.

Entretanto, observamos uma contradição no que diz respeito à percepção de isolamento na presença de outros. Mesmo relatando possuir uma rede de apoio, a frequência

com que as pessoas se sentem sozinhas mesmo com outros ao seu redor é elevada (80%), principalmente quando levamos em conta o fato de que a maioria relatou buscar por socialização no isolamento (Tabela 2). Os participantes demonstraram que se sentem sozinhos mesmo cercados por outras pessoas ( $M= 3,22$ ;  $DP= 0,8$ ; numa escala de 4 pontos) e esse resultado pode ser indicativo de que a sociabilidade virtual pode ser percebida como superficial.

Em seguida, buscamos verificar se havia diferença entre as pessoas que se consideram introvertidas e as que não se consideram em relação ao sentimento de solidão. Os resultados demonstraram que os estudantes que se consideram introvertidos experimentaram mais o sentimento de solidão ( $M= 2,6$ ;  $DP= 0,2$ ) em comparação com os estudantes que não se consideram introvertidos ( $M=2,4$ ;  $DP=0,2$ ), ( $t(132)= 2,56$   $p< 0,05$ ). Isso pode ter se dado pelo fato de que as pessoas que não se consideram introvertidas são também as que mais buscaram formas alternativas de sociabilidade no período do isolamento social ( $\chi^2 = 6,652$ ;  $gl = 1$ ;  $p < 0.01$ ), bem como as que relataram ter uma maior rede de apoio.

Por fim, para verificar os possíveis efeitos psicológicos que o isolamento social e a pandemia acarretariam na saúde mental dos estudantes, realizamos uma análise de regressão tendo como variável preditora o sentimento de solidão e como variável de saída a felicidade.

### INSERIR TABELA 3

De acordo com a Tabela 3, podemos observar que o sentimento de solidão prediz de forma significativa e negativa a percepção de felicidade de modo que, quanto maior o sentimento de solidão menor é a percepção de felicidade dos participantes. Neste sentido, podemos dizer que o contexto do isolamento social favorece a redução da percepção de felicidade nos estudantes.

Tomados em conjunto, os resultados demonstraram que a pandemia alterou as formas de socialização dos estudantes e, embora a sociabilidade virtual não seja um substituto do calor humano, ela fornece um suporte psicológico em situações de vulnerabilidades, sobretudo para as pessoas que possuem uma rede de apoio. Entretanto, o sentimento de solidão esteve presente para a maioria dos estudantes sendo vivenciado de forma mais intensa pelas pessoas mais introvertidas. Por fim, observamos que a solidão impactou negativamente nos sentimentos dos participantes, reduzindo sua percepção de felicidade.

## DISCUSSÃO:

Uma rede de apoio pode ser definida como um “conjunto de sistemas e de pessoas significativas, que compõem os elos de relacionamentos recebidos e percebidos do indivíduo” (Brito & Koller como citado em Juliano & Yunes, 2014). Observamos diante disso que é possível observar a importância do fator emocional acrescido a este conceito, pois é irrefutável a necessidade de vínculos afetivos significativos para o melhor funcionamento social do ser-humano (Brito & Koller como citado em Juliano & Yunes, 2014). O apoio social é algo que germina ao decorrer da vida do indivíduo, com relações que ele estabelece ao longo de sua vida, seja sua família, amigos, parceiros, e que moldam, influenciam e desenvolvem sua personalidade, seu caráter, sua ética e suas morais. É a partir destes laços sociais que foram estabelecidos em decorrência desta rede de apoio social que o sujeito encontra maneiras de procurar e fornecer ajuda em tempos de crise, assim conseguindo melhores maneiras de enfrentamento e superação (Barudy; Dartagnan; Brito; Koller; Taylor como citado em Juliano & Yunes, 2014).

Segundo Uchino (2009), podemos dividir as formas de fornecer e receber apoio em duas: apoio percebido e apoio recebido.

Apoio percebido (*perceived support*) é um tipo de apoio social que está interligado diretamente às relações intrapessoais que o sujeito teve e manteve ao longo desta vida. Pessoas que tiveram relacionamentos familiares saudáveis, estáveis e de longa duração têm uma maior tendência a desenvolver habilidades relacionadas a manejo de estresse e mecanismos de *coping* e conseguem aguentar mais desafios que a vida apresenta com um alto senso de adaptação sem se encontrarem ansiosos e com alta autoestima. Ele é um tipo de apoio social estável e constante, que está sempre presente na vida do indivíduo que o tem.

O segundo tipo de apoio citado por Uchino é o apoio recebido (*received support*) é algo mais situacional, surge em situações mais pontuais onde o estresse é agudo e pode atingir picos. Normalmente ele não é pedido a seus pares pelo indivíduo, porém em situações estressantes o indivíduo pode tanto receber apoio espontaneamente como ir buscá-lo, pois ele é necessário para se conseguir passar pela situação estressora, justamente devido ao fato de que influências emocionais e psicológicas podem afetar a maneira como lidamos diante uma situação desgastante.

Vale ressaltar também que não tem como premeditar quais os efeitos que o apoio recebido pode gerar no sujeito, pois a pessoa que fornece este tipo de apoio pode entender a situação e oferecer o suporte ou conselhos necessários ou esperados para o indivíduo conseguir manejar a situação de uma melhor forma; mas também pode piorar, não alcançando os objetivos do indivíduo quanto ao apoio que ele espera ou não fornecendo uma resposta apropriada, por exemplo, o que pode agravar a situação estressante em vez de mitigá-la.

De acordo com Antonovsky (como citado em Xu et al, 2020) o apoio social é um dos pilares do viver em sociedade. É uma das fontes de resistência para os seres humanos que pode gerar um senso de calma, mostrando que suas vidas são iguais as dos outros, que eles não estão sós, que suas vidas são controláveis, compreensíveis e previsíveis e que com isso eles podem sim se adaptar ao estresse. O apoio social pode ser uma das principais causas para ajudar a mitigar os efeitos negativos do estresse agudo, medo de adaptação e sintomas de solidão no curto, médio e longo prazo.

Uma pesquisa realizada na China durante a pandemia descobriu que durante os diferentes estágios da pandemia (período pré-pandêmico, período de declínio, período de pico) os tipos de apoio social que se encontravam surtindo mais efeito por entre a população alteravam de acordo com o momento da pandemia. Durante o período pré-pandêmico e de declínio, o apoio social dos pares (de amigos, parceiros, conhecidos) seria suficiente para aliviar sentimentos de solidão e de ansiedade causados ou aflorados pelo isolamento e isolamento devido ao COVID-19. Já durante o pico da pandemia foi encontrado que somente o apoio da família poderia mitigar a solidão e a ansiedade - quando se assegura que sua família estava bem, sã e segura, o indivíduo também estaria (Xu et al, 2020; Liu et al, 2021).

A pandemia do COVID-19 aflorou a necessidade de buscar apoio no outro, tanto para conseguir encontrar maneiras de socializar mesmo que de uma forma distanciada, ou para buscar um apoio, palavras de encorajamento, saber que todos estão passando pela mesma coisa e que não estamos sós.

Seres-humanos necessitam de trocas constantes de interação face-a-face, são seres sociais por natureza; o que causa o cenário do isolamento ainda mais assustador e desolador.

Xu et al. (2020) aponta como a condição de estar confinado em sua casa pode gerar a uma sensação de privação de contato humano, com o tempo a sua esfera social e a sua frequência de interações humanas pode diminuir e isso pode causar um aumento de ansiedade no indivíduo.

A auto atribuição do traço de introversão apresentou uma distribuição equilibrada de modo que, 45,5% se consideraram introvertidos e 54,5% não atribuíram esse traço a si mesmos. A grande maioria dos participantes defendem que a pandemia influenciou tanto sua forma de socializar como a busca por formas alternativas de socialização

O período de isolamento pode estar sendo particularmente mais difícil para pessoas que previamente a pandemia já se denominavam introvertidas ou solitárias, por elas desejarem interações sociais e sentirem uma real tristeza quanto a não presença física do outro em suas vidas. Pessoas solitárias não querem permanecer solitárias e isso é agravado devido ao isolamento compulsório.

Pessoas solitárias podem se encontrar sem o devido apoio social necessário para formular ferramentas de *coping* para conseguir lidar com a realidade do mundo atual, seja apoio percebido, porque o indivíduo não estabeleceu laços sociais estáveis e fortes o suficiente ao decorrer de sua vida que tenham gerado mudanças significativas em sua personalidade a ponto de ele conseguir lidar com a ansiedade de uma forma melhor, seja o apoio recebido, porque o indivíduo não recebeu espontaneamente essa forma de apoio e não soube ir buscá-la e, com isso, também não conseguiu lidar melhor com a ansiedade gerada pelo contexto mundial atual.

A forma de se relacionar atualmente está em constante mudança. A comunicação realizada através da Internet é uma realidade e de acordo com estudos realizados por Renee Human & Derek Lane, eles afirmam que o contato realizado por intermédio da Internet não vai alterar em si a dinâmica dos relacionamentos, levando em consideração se eles já forem existentes pré-interação virtual, como por exemplo, um familiar que se muda e você, para manter contato, o adiciona no *Facebook*. Porém quando o relacionamento é algo que começou a ser construído *online*, têm diversos riscos de a comunicação ser rasa, impessoal, vazia e até hostil, quando comparada a um relacionamento face-a-face (Martino, 2015).

Comparando o canal de Contato Via Computador (CVC) com conversas face-a-face, podemos observar que CVC possuem muito menos meios de interpretação, de vocalização e de modos de expressão quando comparadas a conversas onde presenciais, face-a-face, e devido a essa diminuição de canais que possam ser utilizados para a comunicação, se torna difícil para manter uma conversa consistente e que segura a atenção dos interlocutores, construindo assim relacionamentos extremamente impessoais e vazios (Kraut et al., 1998; Moody, 2001).

Martino (2015), se utilizando da Teoria da Proximidade Eletrônica de Human & Lane, fala como nas primeiras fases de um relacionamento, os indivíduos ainda não possuem uma história em comum e estão buscando construí-la juntos do zero, e com o tempo a manutenção dela se dá por meio de uma memória compartilhada por esses indivíduos. Estas etapas da relação podem não acontecer exatamente como da forma descrita, de maneiras diferentes, baseado na forma como o vínculo foi formado ou na personalidade dos indivíduos. Também vale tanto para relacionamentos iniciados *online* ou *off-line*, pois a princípio se estaria iniciando algo do começo, ambos iriam estar se conhecendo.

Quando se fala, porém, de um relacionamento existente e tenta-se mantê-lo num ambiente virtual, pode surgir um problema, pois enormes mudanças qualitativas na forma de se relacionar irão aparecer ressaltando assim a falta de proximidade física entre os dois indivíduos que antes não existia e que agora é algo real e um fator impedor. A falta de proximidade física cria quase uma barreira nas memórias do relacionamento entre indivíduos, pois devido a ela, as memórias que eles tinham ficam no passado e cada vez mais longínquas e sem a possibilidade de formar novas memórias, assim desgastando o vínculo (Moody, 2001; Martino, 2015).

Podemos observar na Tabela 2 que ela explicita um retrato da possível superficialidade dos relacionamentos pós-contemporâneos e que podem ter sido aflorados em decorrência da pandemia, ela traz que 80% dos participantes responderam que se sentem sozinhos mesmo com a presença de outros ao seu redor.

É um fenômeno que aflorou muito durante a pandemia, quando as pessoas tentaram manter relacionamentos que usualmente tinham face-a-face, com colegas de trabalho/faculdade, conhecidos, entre outros, mas com a eventualidade do isolamento

prolongado e se os vínculos iniciais não eram muito significativos, criou-se uma dificuldade na manutenção destes laços sociais, pois eram relacionamentos dependentes de interações face-a-face.

Andando em um contraponto, a Internet cada vez mais está sendo utilizada como uma forma de escapismo para evitar lidar com o mundo real e com os problemas que o acompanham, e isto é uma tendência que veio crescendo com a geração Millennial, mas que realmente tomou forma com a geração Alpha, onde a (ir)realidade do mundo *online* é algo inevitável e a facilidade de fugir dos problemas e preocupações terrenas é tão fácil quanto ao alcance de um clique na palma de sua mão.

Busca-se a gratificação *online* que o sujeito possa não encontrar fisicamente. Ele pode adentrar diversos “*gratification niches*” (nichos de gratificação) onde ele encontra pares que estão em situações similares que ele, que compartilham dos mesmos hobbies, mesmas ideias, mesmas experiências e trocam conselhos, conversas, palavras de apoio e companheirismo... A mesma coisa que seria feita presencialmente, porém completamente remota e de forma virtual (Dimmick, Kline & Stafford como citado em Pearson et al. 2009).

McKenna & Bargh (como citado em Valkenburg et al, 2005; Pearson et al., 2009) falam como a Internet é um solo fértil para pessoas que ou não se sentem muito aceitas pela sociedade ou não adequadas aos padrões impostos, por exemplo. É pelo véu da anonimidade que elas vão encontrar o conforto para buscar indivíduos parecidos com elas e assim conseguir construir vínculos significativos para elas. A Internet traz consigo como benefícios a anonimidade, ou seja, a possibilidade de escolher como se mostrar *online*, sem ter os compromissos de um relacionamento físico e também definir os limites em seus próprios termos, podendo dar *login* ou *logout* no momento desejado, fornecer somente os dados que a pessoa deseja, etc.

Com isso, pessoas que normalmente não iriam florescer em um ambiente social físico, virtualmente desabrocham, como pessoas introvertidas, ansiosas, tímidas, com alguma dificuldade cognitiva, deficiência, entre outras.

A CVC e a Internet estão sendo cada vez mais usadas para ajudar pessoas a se sentirem inseridas e pertencentes a uma comunidade. Entretanto, esse benefício de fazer a pessoa sentir, muitas vezes pela primeira vez em sua vida, uma sensação de

pertencimento, pode causar a diminuição das habilidades sociais do indivíduo com o tempo, pois o anonimato provido pela Internet pode ajudar pessoas introvertidas e tímidas a se sentirem mais seguras, mas também pode agravar a sua percepção de solidão física, afastando-a cada vez mais de contextos sociais e de relacionamentos face-a-face, preferindo relacionamentos virtuais/não-verbais (Pearson et al. 2009).

A Internet então vive sob um eterno paradoxo, como já conceituou Kraut et al. (1998), ela é um meio de comunicação que, desde as suas primeiras otimizações para o uso doméstico, tinha como função se comunicar com o mundo em grande escala, com uma proposta de trazer o planeta para a tela de seu computador. Com o tempo, ela foi e é cada vez mais associada em ter um papel no isolamento de pessoas, causando declínios de relacionamentos, habilidades e competências sociais ou até problemas de ordem psicológica ou emocional.

Ao mesmo tempo, graças a Internet, diversos grupos de indivíduos estão tendo a chance de encontrar seus pares e formar seus cliques e recebendo apoio e companheirismo, buscando e revelando assim o seu “verdadeiro eu” *online*.

Podemos afirmar que as SNS são complexas. Elas são fonte de entretenimento, distração, informação ou até mesmo conexão com o mundo. Com o avanço da pandemia e ordens de governos ao redor do globo incentivando, ou até ordenando o isolamento e a OMS propagando medidas preventivas que incluíam distanciamento, quarentena, isolamentos e *lockdown*, foi visto um aumento exponencial de uso das redes sociais no entre os meses de fevereiro e março de 2020 (Widerhold, 2020). As restrições impostas fizeram aumentar o uso de alternativas digitais e *onlines* para programas e rotinas diárias que, antes eram feitas fisicamente e pessoalmente, mas que no cenário atual se tornaram impossíveis, e com isso se viu o crescimento de shows *online*, reuniões *online*, comemorações *online*, encontros de família online, e até o surgimento de novas formas de socialização digital, como turismo virtual (Pandey & Pal, 2020).

Uma pesquisa registrou um aumento entre 50 e 70% de uso de internet durante o tempo dos picos das ondas da pandemia e que 50% deste tempo foi usado navegando por redes sociais, em 2020 (Beech, 2020).

Observando os dados apresentados na Tabela 3, pode-se verificar que o sentimento de solidão é algo prevalente perante aos universitários participantes e que

quanto maior for este sentimento, menor será a percepção que ele terá de felicidade no seu momento atual. Levando em conta estes dados, pode-se afirmar que o contexto do isolamento social, da pandemia, da alteração de rotinas e hábitos e da falta de comunicação face-a-face pode estar reduzindo a percepção de felicidade nos estudantes.

A criação de novas rotinas e novos hábitos causou uma mudança de paradigma e de visão da sociedade como um todo, onde a busca pela adaptação ao novo modelo de vida que o pós-pandemia irá trazer consigo é uma realidade. A necessidade de estar constantemente conectado para conseguir cumprir com as suas tarefas rotineiras começou a dar sinais de desgaste na população como um todo, onde os casos de ansiedade, humor triste, negatividade, sensações de incerteza, infelicidade e descontentamento foi vista em uma crescente rápida. Foi visto em crianças e adolescentes um decréscimo em atividades físicas e ao ar livre e um aumento de sedentarismo. O aumento de tempo na frente de telas aumentou a tendência de distúrbios de sono e de miopia em crianças e adolescentes e também um crescimento da probabilidade de problemas de saúde futuros. Em adultos, as consequências são similares, com padrões de sono e de alimentação perturbados e hábitos de atividades físicas e ao ar livre decaindo. Foi reportado também dores de cabeça, de pescoço e dos olhos, olhos secos, e aumento de fatores de risco cardiovasculares (OMS, 2020).

A tecnologia, particularmente as SNS, forneceu certo acalento para se tornar possível lidar com a situação da pandemia, porém também difundiu a iminência do perigo e a insegurança de saber o que se está enfrentando e sobre o futuro, o que se tornou um enorme causador de estresse, denominado pela Organização Mundial da Saúde [OMS] (2020) como *infodemic*, que pode ser conceituada como:

“Uma abundância de informações – algumas precisas, outras não – que torna difícil para pessoas encontrarem fontes fidedignas e orientações confiáveis quando precisam” (OMS, 2020).

A ansiedade agravada e propagada pelas informações transmitidas pelas redes sociais sobre o novo Coronavírus, a incerteza sobre o futuro, o medo da infecção, de morrer e de perder entes queridos fez surgir um novo tipo de fobia relacionada a pandemia: a Coronafobia.

Pode-se definir a Coronafobia segundo Arora et al. (2020) “resposta excessiva desencadeada de medo de contrair o vírus que causa o COVID-19, levando a uma preocupação exacerbada com relação à fisiologia de sintomas, estresse significativo sobre perda pessoal e ocupacional, maior reafirmação e comportamentos de busca de segurança, e evitação de lugares e situações públicas, causando prejuízo acentuado na vida e funcionamento diário. Os gatilhos compreendem situações ou pessoas envolvendo probabilidade de contração do vírus, como conhecer pessoas, sair de casa, viajar, ler as atualizações e notícias, adoecer ou ir para o trabalho fora de casa”.

As consequências psicológicas desta fobia podem ser observadas de várias formas, podendo ser associada com grave grau de depressão, ansiedade elevada, sensação de desamparo, ideações suicidas e até deficiências físicas. A preocupação com instabilidade financeira, com a suspensão forçada de suas rotinas diárias, medo do desemprego e de adoecer também foram observadas (Chakraborty et al.; Cao et al., como citado em Dubey et al., 2020)

As quarentenas impostas ao redor do mundo podem fazer os indivíduos se sentirem amedrontados, presos e uma perda de controle sobre as suas próprias vidas, pois eles não podem mais fazer as coisas que antes queriam ou gostariam e existe uma ordem obrigatória do governo de ficar em casa. Casos suspeitos sentem a incerteza quanto ao seu estado de saúde e podem desenvolver comportamentos obsessivo-compulsivos quanto aos seus sintomas, como ficar checando a sua temperatura repetidamente ou verificar continuamente se perdeu o paladar ou o olfato. Já os casos positivados podem sentir um grau elevado de sentimento de solidão, sentir como se ele estivesse sendo excluído ou isolado dos outros, insegurança, sensação de julgamento, medo de preconceito, ansiedade quanto à progressão da doença, medo de morrer, de abandonar seus entes, do pós-doença, da interrupção de seus planos, entre outros. Existe a possibilidade ainda de casos suspeitos e casos positivados desenvolverem TEPT (Transtorno de Estresse Pós-Traumático) ou TOC (Transtorno Obsessivo-Compulsivo), devido às experiências do isolamento e dos comportamentos para assegurar sua saúde e para não transmitir a doença.

O medo da morte foi algo que pode ter contribuído como principal agravador e fator de risco da Coronafobia, devido à alta mortalidade e fácil contágio do COVID-19.

O medo é a resposta mais natural em resposta a algo tão desconhecido quanto a morte. Sabe-se que é algo que irá acontecer a todos, independente de *status*, sexo, nacionalidade etc. Porém ele sempre foi posto como uma incógnita ou como algo que era para se aguardar no final de sua vida. Com a existência da pandemia, a morte se tornou algo tangível, e com isso, tivemos que ser confrontados com a realidade dela mais cedo do que o esperado.

Katenbaum (como citado em Kovács, 1992, p.14), fala como se deve considerar o medo da morte por diferentes aspectos: A morte do outro, que fala sobre o medo do abandono, a ausência e a separação; e o medo da própria morte, que fala sobre a consciência sobre a própria finitude e a fantasia de como e quando irá ocorrer. Quando se pensa sobre sua própria morte, cada pessoa pode relacionar a um dos três aspectos: O medo de morrer, o medo que todos carregam que surge do medo do sofrimento e da indignidade pessoal. Quanto à morte do outro, fala sobre a impotência de não poder alterar o destino; o medo do após-morte, que seria o medo do julgamento, do “castigo divino”, da rejeição. Falando da morte do outro, surge o medo da retaliação divina e da perda da relação; e por último o medo da extinção, que seria o medo do desconhecido, o medo do não-ser e o medo primórdio da própria extinção. Em relação à morte do outro, ela traz a vulnerabilidade da sensação de abandono. Lester e Weiner & Plutchik (como citado em Kovács, 1992, p.17), falam algo similar, sobre dimensões do medo da morte e do morrer que envolveriam desde o medo do desconhecido e da extinção até o medo da solidão do sofrimento e do processo de morrer em si.

Com a alta mortalidade e a alta e fácil contaminação do COVID-19, o luto e os rituais funerários dos entes e dos falecidos se tornam extremamente complexos, o que pode fazer a experiência de viver o luto, complicada e tornar difícil lidar com a perda.

A pandemia pode fazer surgir diferentes tipos de luto dependendo de qual processo o indivíduo está lidando no momento. Pode-se citar primeiro o luto antecipatório, quando já se tem uma perspectiva da morte do enfermo e, neste caso, se propicia a preparação emocional dos entes para a perda iminente. O luto complicado pode acontecer em decorrência de inúmeros fatores, como o local ou condição da morte, a idade do finado, se a pessoa perdeu múltiplas pessoas, ou até a fragilidade de sua rede de apoio, a impossibilidade de realizar algum rito funerário para se despedir ou desenvolver a “culpa de sobrevivente” ou de ter infectado o falecido.

A pandemia não deve somente ser tratada sintomaticamente de forma fisiológica, mas também psicologicamente. Os efeitos do pós-pandemia nos sobreviventes pode ser mais profundo e mais duradouro que os efeitos da doença em si e não devem ser ignoradas, principalmente as consequências psicológicas dos indivíduos que perderam alguém, dos que foram acometidos pela doença, dos que desenvolveram algum tipo de transtorno psicológico em decorrência a pandemia, isolamento, entre outros.

O papel dos profissionais da saúde mental nunca se mostrou mais necessário, para auxiliar a desenvolver técnicas para melhor lidar com a pandemia, criando estratégias para melhor adaptação ao novo tipo de rotina, métodos saudáveis de *coping*, meios para manifestar sentimentos de uma forma mais benéfica, etc.

Na China, foi criada uma força tarefa, um centro de intervenção psicológica, montada para lidar com diferentes estágios da pandemia e pessoas em diferentes estágios, a partir de suas descobertas, atendimentos e relatos apreendidos anteriormente depois de diversos grandes desastres no país. Este modelo propõe a intervenção e acompanhamento psicológico da população durante e depois dos eventos, observação dela de uma forma holística e que ao mesmo tempo em que ela esteja sendo tratada fisiologicamente ela esteja sendo acompanhada psicologicamente para que se tente mitigar o máximo possível as consequências psicológicas do pós-pandemia.

Durante os estágios ativos e de pico, os profissionais da saúde mental devem participar ativamente no processo do tratamento como uma equipe multidisciplinar, em conjunto com as outras profissões de saúde, devendo ela incluir duas atividades simultâneas: a intervenção quanto ao medo da doença em si, que pode ser principalmente vista em profissionais da linha de frente, mas também na população geral, devido ao *infodemic*, e a intervenção quanto à dificuldade de adaptação ao novo tipo de rotina. As redes sociais, aplicativos de mensagens e uma linha de telefone *hotline* podem também ser utilizados como formas de ação, para ajudar a identificar e ajudar grupos que precisem de apoio psicossocial. A importância de questionários para identificar quais áreas mais afetadas e quais as maiores queixas do indivíduo foram aplicados e se mostraram eficientes na triagem dos pacientes mais críticos e em estado de atendimento mais imediato e de acompanhamento mais frequente e contínuo. O acompanhamento dos indivíduos acontece independente dos casos serem mais graves ou não, para assegurar que efeitos tardios não surjam, garantir sua estabilidade mental e que o indivíduo está

seguro, que possui um sistema de apoio, uma casa, uma fonte de renda, etc (Zhang et al., 2020).

Cabe aos profissionais de saúde mental, durante o pós-pandemia, criar e reforçar a resiliência na população geral, para que eles consigam lidar com os efeitos nos múltiplos eixos que foram e que podem ser afetados, introduzir o conceito de *coping* saudável, tratando-se de um mecanismo que pode ser aprendido através de um comportamento desenvolvido com o tempo, ajudar os indivíduos a adquirir a habilidade de focar a atenção no momento presente, e, por último, promover o bem-estar, sendo ela a capacidade de estar confortável na sua situação. Todas essas competências podem ser aprendidas com prática, experiência e com tempo (Mukhtar, 2020).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esse estudo objetivou relatar e descrever como a solidão causada pela pandemia do COVID-19 influenciou não somente hábitos e rotinas diárias de universitários de uma faculdade particular em Recife, como meios alternativos para se comunicar com seus pares, o aumento de uso das redes sociais, entre outros, mas também como a saúde mental como um todo foi afetada e possíveis efeitos e consequências futuras. Assim, destaca-se, primeiramente, que, embora a grande maioria dos participantes (85,2%) estuda de forma síncrona, o que favorece o contato com os colegas de curso, percebe-se também que uma pequena minoria (8,1%) relatam não possuir uma rede de apoio. Observando esses dados pode-se inferir que mesmo com acesso e o uso de internet, de conexão virtual, mesmo em contexto de sala de aula, pode se afirmar que estes indivíduos não possuem uma rede de apoio, pois lhes falta relacionamentos que eles considerem significativos em suas vidas. (Juliano & Yunes, 2014; Cacciopo et al., 2015; Xu et al., 2020).

Se observou também com este estudo a potencial superficialidade dos relacionamentos construídos na contemporaneidade, em que independentemente da quantidade de redes sociais que possuam ou de supostas relações que mantenham, os indivíduos se denominam sozinhos mesmo na presença constante de pares ao seu redor. Não é um fenômeno recente, porém o contexto social da pandemia, onde as pessoas foram obrigadas a ficar isoladas fisicamente umas das outras pode ter agravado o sentimento de solidão que já era existente antes.

Por fim, a pesquisa retratou como o sentimento de solidão influenciou na percepção de felicidade dos universitários. O sentimento de felicidade em si é algo subjetivo e construído em decorrência de um acontecimento, memória ou eventualidade na vida de um sujeito e como ele reagiu a ele. Levando isto para o contexto da pandemia, pode-se afirmar com os resultados da pesquisa que com a realidade do isolamento e da pandemia, a eventual solidão vivenciada pelos estudantes influiu na maneira deles enxergarem a vida ao seu redor e nos sentimentos de prazer e bem-estar, o que pode acarretar em possíveis transtornos psicológicos, como depressão, apatia, embotamento emocional, ansiedade, TEPT, entre outros.

## REFERÊNCIAS

- Arora, A., Jha, A. K., Alat, P., & Das, S. S. (2020). Understanding coronaphobia. *Asian Journal of Psychiatry*, *54*, 102384.
- Barari, S., Caria, S.A., Davola, A., Falco, P., Fetzer, T., Fiorin, S., Hensel, L., Ivchenko, A., Jachimowicz, J.M., King, G., Kraft-Todd, G.T., Ledda, A., Maclellan, M., Mutoi, L., Pagani, C., Reutskaja, E., & Slepoi, F.R. (2020). Evaluating COVID-19 Public Health Messaging in Italy: Self-Reported Compliance and Growing Mental Health Concerns. *medRxiv*.
- Berguno, G., Leroux, P., McAinsh, K., & Shaikh, S. (2004). Children's Experience of Loneliness at School and its Relation to Bullying and the Quality of Teacher Interventions. *The Qualitative Report*, *9*(3), 483-499. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2004.1920>.
- 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.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: clinical import and interventions. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, *10*(2), 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>.
- Camaliente, Letícia George, & Bocalandro, Marina Pereira Rojas. (2017). Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, *37*(93), 206-227. Recuperado em 03 de dezembro de 2021, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-711X2017000200004&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2017000200004&lng=pt&tlng=pt).
- Cauberghe, V., Van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L., & Ponnet, K. (2021). How Adolescents Use Social Media to Cope with Feelings of Loneliness and Anxiety During COVID-19 Lockdown. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, *24*(4), 250–257. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0478>.
- Crepaldi, M. A., Schmidt, B., Noal, D. D. S., Bolze, S. D. A., & Gabarra, L. M. (2020). Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, *37*.

- Dias, E. N., & Pais-Ribeiro, J. L. (2019). O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. *Revista Psicologia e Saúde, 11*(2), 55-66.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology, 54*(1), 403-425.
- 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*, 3401-3411.
- Dubey, S., Biswas, P., Ghosh, R., Chatterjee, S., Dubey, M. J., Chatterjee, S., ... & Lavie, C. J. (2020). Psychosocial impact of COVID-19. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews, 14*(5), 779-788.
- Faro, A., Bahiano, M. D. A., Nakano, T. D. C., Reis, C., Silva, B. F. P. D., & Vitti, L. S. (2020). COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia (Campinas), 37*.
- Gentina, E., & Chen, R. (2019). Digital natives' coping with loneliness: Facebook or face-to-face? *Inf. Manag., 56*.
- Juliano, M. C. C., & Yunes, M. A. M. (2014). Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. *Ambiente & Sociedade, 17*, 135-154.
- Koeze, E., & Popper, N. (2020, April 7). The Virus Changed the Way We Internet. *The New York Times*.  
<https://www.nytimes.com/interactive/2020/04/07/technology/coronavirus-internet-use.html>
- Kovács, M. J. (1992). *Morte e Desenvolvimento Humano*. Casa do Psicólogo.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *The American psychologist, 53*(9), 1017-1031.  
<https://doi.org/10.1037//0003-066x.53.9.1017>
- Kuznier, T. P., Oliveira, F. D., Mata, L. R. F. D., & Chianca, T. C. M. (2016). Tradução e adaptação transcultural da UCLA Loneliness Scale—(version 3) para idosos no Brasil. *Revista Mineira de Enfermagem, 20*.

Kuznier, T. (2016). *Tradução, adaptação e validação da UCLA Loneliness Scale (version 3) para o português do Brasil em uma amostra de idosos* [Master's thesis, Universidade Federal de Minas Gerais]. <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/ANDO-AEHLB3>

Liu, C., Huang, N., Fu, M., Zhang, H., Feng, X. L., & Guo, J. (2021). Relationship Between Risk Perception, Social Support, and Mental Health Among General Chinese Population During the COVID-19 Pandemic. *Risk management and healthcare policy, 14*, 1843–1853. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S302521>.

Martino, L. M. (2014). *Teoria das Mídias Digitais*. Vozes.

Moody E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society, 4*(3), 393–401. <https://doi.org/10.1089/109493101300210303>

Moore, K. A., & March, E. (2020). Socially connected during COVID-19: online social connections mediate the relationship between loneliness and positive coping strategies. *Res. Square, 3*, 1-14.

Mukhtar, S. (2020). Psychological health during the coronavirus disease 2019 pandemic outbreak. *International Journal of Social Psychiatry, 66*(5), 512-516.

Pandya, A., & Lodha, P. (2021). Social Connectedness, Excessive Screen Time During COVID-19 and Mental Health: A Review of Current Evidence. *Frontiers in Human Dynamics, 45*.

Pearson, J. C., Carmon, A., Tobola, C., & Fowler, M. (2010). Motives for communication: Why the millennial generation uses electronic devices. *Journal of the Communication, Speech & Theatre Association of North Dakota, 22*(1), 45-55.

Uchino, B.N. (2009). Understanding the Links Between Social Support and Physical Health: A Life-Span Perspective With Emphasis on the Separability of Perceived and Received Support. *Perspectives on Psychological Science, 4*, 236 - 255.

Valkenburg, P. M., Schouten, A. P., & Peter, J. (2005). Adolescents' identity experiments on the internet. *New Media & Society, 7*(3), 383–402. <https://doi.org/10.1177/1461444805052282>.

Wiederhold, B. K. (2020). Using social media to our advantage: alleviating anxiety during a pandemic. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 23*(4), 197-198.

World Health Organization. (2020). Novel Coronavirus (2019-nCoV): situation report, 13. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/330778>

Xiao C. (2020). A Novel Approach of Consultation on 2019 Novel Coronavirus (COVID-19)-Related Psychological and Mental Problems: Structured Letter Therapy. *Psychiatry investigation*, 17(2), 175–176. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0047>.

Xu, J., Ou, J., Luo, S., Wang, Z., Chang, E., Novak, C., Shen, J., Zheng, S., & Wang, Y. (2020). Perceived Social Support Protects Lonely People Against COVID-19 Anxiety: A Three-Wave Longitudinal Study in China. *Frontiers in psychology*, 11, 566965. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566965>.

Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., & Zhang, W. (2020). Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*, 3(1), 3-8.

## TABELA 1

Tabela 1. Caracterização da socialização no isolamento social

Estuda de forma síncrona	Sim	Não
	116	18
Trabalha em <i>Home office</i>	Sim	Não
	11	41
Possui rede de apoio	Sim	Não
	125	11
Participou de eventos com aglomeração	Sim	Não
	53	81
Se considera introvertido	Sim	Não
	61	73
A pandemia influenciou a socialização	Sim	Não
	115	19
Buscou formas de socializar no isolamento	Sim	Não
	96	38

## TABELA 2

Tabela 2. Relação entre rede de apoio e busca por socialização na pandemia

Rede de apoio	Busca por socialização		
	Sim	Não	Total (%)
Sim	67,9	23,8	91,7
Res. Ajust. Padronizados	2,0	-2,0	
Não	3,6	4,7	8,3
Res. Ajust. Padronizados	-2,0	2,0	
Total (%)	71,5	28,5	100

$\chi^2 = 4,045$ ; gl = 1; p < 0.05

\*As diferenças significativas estão nas caselas cujos Resíduos Ajustados Padronizados são maiores que 1,96 ou menores que -1,96.

**TABELA 3**

Tabela 3. Efeito do sentimento de solidão sobre a percepção de felicidade

<b>Percepção de felicidade</b>				
Preditores	<i>B</i>	<i>Beta</i>	<i>T</i>	<i>p</i> <
<i>Intercepto</i>	6,599		14,43	0,001
Sentimento de solidão	-1,483	-0,58	-8,26	0,001
Coeficiente de regressão	R = 0,58; R <sup>2</sup> = 0,34			
Variância explicada	R <sup>2</sup> ajustado = 0,33			
Teste estatístico	F(1,132)=68,22; p<0,001			