

DISTANCIAMENTO SOCIAL, ABUSO DE TELAS E SAÚDE MENTAL

BORBA, Bruno Antônio Loebens¹

JAEGER, Lais Regina²

PEREIRA, Tiago Luiz³

¹ Estudante do curso de Psicologia do Centro Universitário UCEFF/ Itapiranga, SC, Brasil.

² Mestre Educação. Professora do curso de Psicologia do Centro Universitário UCEFF/ Itapiranga, SC, Brasil.

³ Mestre em Políticas Sociais e Dinâmicas Regionais. Professor e Coordenador do curso de Psicologia do Centro Universitário UCEFF/ Itapiranga, SC, Brasil.

E-mail para correspondência: brunoaborba@hotmail.com

Grande área do conhecimento: Ciências da Saúde.

Introdução: O período de distanciamento físico causado pela COVID-19 demonstrou-se um experimento social generalizado, possibilitando a coleta e o estudo de diversas informações relacionadas à saúde mental¹. Com isso, foram desenvolvidos diversos estudos envolvendo isolamento social, distanciamento físico e uso de telas. Estudos realizados na China indicaram possíveis problemas psicológicos associados ao isolamento social, com aumento nos índices de ansiedade e depressão e redução do bem-estar mental². Wainberg¹ observa que a reclusão prolongada tende a produzir alterações de humor, dificuldades cognitivas, redução da motivação, dificuldades de interação interpessoal, quadros depressivos, fadiga e enfado. O estudo realizado por Malta et al.³ durante o período de distanciamento social provocado pela COVID-19 apontou aumento significativo no consumo de álcool e cigarro, acompanhado de maior frequência de sentimentos de isolamento, ansiedade e tristeza. Com o

distanciamento físico estabelecido, as mídias sociais foram amplamente utilizadas como meio de aproximação virtual, uma vez que permitem a comunicação entre pessoas fisicamente distantes. Em momentos de isolamento, como o vivenciado durante a pandemia da COVID-19, essas tecnologias possibilitaram a manutenção da socialização, ainda que de forma virtual¹. **Objetivo:** Compreender os impactos do uso de telas e do isolamento sobre a saúde mental humana. **Método:** O presente estudo caracteriza-se por uma abordagem qualitativa e foi elaborado por meio de uma revisão narrativa da literatura. O levantamento contemplou artigos científicos publicados em periódicos especializados de bases científicas. A análise e a compreensão dos materiais coletados fundamentaram-se na técnica de análise de conteúdo, conforme Bardin⁴, que orientou a seleção das produções mais compatíveis com o propósito da pesquisa, posteriormente apresentadas e analisadas. **Resultados:** Uma consequência frequentemente identificada nos estudos sobre isolamento e distanciamento social é a piora da qualidade do sono, que pode estar associada ao agravamento de sintomas relacionados ao estresse, à ansiedade, à depressão e à ideação suicida⁵. Diante desses aspectos, Donida et al.² destacam a importância de conscientizar a população sobre os riscos associados ao isolamento e ao distanciamento social, bem como da implementação de políticas públicas destinadas à promoção da saúde mental nesses períodos. De acordo com Wainberg¹, o distanciamento social causado pela COVID-19 intensificou o uso das mídias sociais como meio de aproximação e interação, podendo produzir mudanças duradouras nos modos de comunicação mesmo após o término das medidas de distanciamento físico. O autor também aponta que, durante esse período, tornou-se evidente a criação de uma relação mais próxima com dispositivos como computadores e telefones. Eastwood et al., citados por Wainberg¹, explicam que, em situações de isolamento físico e redução das atividades cotidianas, as telas podem proporcionar ao usuário sensação de satisfação e distração, por estarem constantemente disponíveis, o que pode favorecer seu uso excessivo. Entre as diversas atividades realizadas por meio das telas, destacam-se os jogos virtuais. Borelli⁶ aponta que os jogos digitais podem apresentar benefícios relacionados ao desenvolvimento de determinadas habilidades cognitivas em crianças e adolescentes, porém o uso excessivo pode estar associado

a dificuldades de socialização e de interação interpessoal. É importante que a criança mantenha atividades lúdicas diversificadas e experiências de convivência social, evitando que as relações virtuais substituam completamente as interações presenciais. A autora também discute possíveis associações entre o uso problemático de jogos digitais e alterações como ansiedade, transtornos do sono e sedentarismo⁶. Independentemente de o distanciamento físico ser ou não uma medida necessária em determinado contexto, o uso excessivo de jogos virtuais pode favorecer comportamentos de isolamento e redução das interações sociais. O uso prolongado e problemático dessas tecnologias pode estar relacionado a alterações nos mecanismos de recompensa e ao controle de impulsos, embora tais relações devam ser interpretadas considerando a complexidade dos fatores envolvidos⁶. Wainberg¹ destaca a importância do convívio social para além das telas, ressaltando que a interação presencial contribui para a construção da intimidade e das relações humanas. Nesse sentido, as tecnologias podem funcionar como importantes ferramentas de comunicação, especialmente em situações de distanciamento, mas não substituem integralmente a convivência social presencial. **Conclusão:** O distanciamento e o isolamento social vivenciados durante a pandemia da COVID-19 estiveram associados a alterações na saúde mental e no comportamento da população. Nesse período, houve ampliação do uso de mídias sociais, jogos virtuais e outras formas de entretenimento digital, o que pode ter contribuído, em determinados indivíduos, para padrões de uso excessivo de telas e tecnologias. Diante disso, destaca-se a importância de políticas públicas voltadas à promoção da saúde mental, à educação para o uso consciente das tecnologias e à prevenção de comportamentos associados ao uso problemático de telas. Embora tenham sido produzidos diversos estudos sobre os efeitos do isolamento e do distanciamento social durante a pandemia da COVID-19, é necessário estimular pesquisas em períodos posteriores à crise, buscando compreender possíveis consequências a longo prazo e estratégias de prevenção e promoção da saúde mental.

Palavras-chave: Distanciamento social; Isolamento social; Uso de telas; Saúde mental.

Referências

1. Wainberg JA. Vida próxima, vida remota: pandemia e sociedade. Porto Alegre: EDIPUCRS; 2021. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/196142/epub>. Acesso em: 18 jun 2023.
2. Donida GCC, et al. Impacto do distanciamento social na saúde mental em tempos de pandemia da COVID-19. Braz J Health Rev. 2021;4(2):9201-9218.
3. Malta DC, et al. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. Saude Debate. 2020;44(4):177-190.
4. Bardin L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70; 2016.
5. Silva JK, et al. A relação entre a infecção por coronavírus e susceptibilidade a transtornos mentais e o risco de suicídio: o que a literatura tem evidenciado? J Health Biol Sci. 2020;8(1).
6. Borelli A. Crianças e adolescentes no mundo digital: orientações essenciais para o uso seguro e consciente das novas tecnologias. Belo Horizonte: Autêntica Editora; 2022. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/206106/epub/0>. Acesso em: 18 jun 2023.