

## **Isolamento Social e as consequências no comportamento humano**

Já faz alguns dias que a maior parte da população brasileira entrou em quarentena para impedir a propagação do novo coronavírus, evitando que mais pessoas se infectem. Entretanto, o fato de não poder sair de casa está trazendo alguns transtornos a algumas destas pessoas, já que o ser humano é um ser sociável por natureza.

Os estudos relacionados a área da psicologia demonstram que as pessoas tendem a se sentirem afetadas pelo fato de privação do contato social, tal como afloração de alguns sintomas de ansiedade e depressão. Entretanto, tais sintomas são demonstrados principalmente por conta da perda de controle do ser humano.

Em outras palavras, em uma época de quarentena como a que estamos vivendo, o ser humano precisa modificar toda a sua rotina diária e seu modo de fazer as coisas. Agora, que a recomendação é ficar em casa, algumas coisas podem parecer não ter mais sentido, como tomar banho e trocar de roupa.

Esse é um dos primeiros estágios que levam a pessoa a desenvolver algum sintoma negativo em relação ao isolamento. A maioria dos funcionários que são acostumados a trabalharem em *home office*, isto é, o escritório em casa, recomendam que as pessoas sempre tomem banho e troquem o pijama, como se estivessem, de fato, saindo para trabalhar. Isso facilita muito o processo do trabalho em casa.

De acordo com a psicóloga Patrícia Pozza, a população passa por um estresse emocional muito grande nesta época de pandemia, pois ainda é preciso se preocupar com um possível contágio por alguma pessoa que não possui este privilégio do isolamento, como por exemplo, algum familiar que trabalha na área da saúde.

*“A política de isolamento, embora necessária, não pensa nos impactos emocionais da privação do contato com outras pessoas. E também não pensa em como os profissionais que não foram liberados a ficar em casa passam pelas mesmas dificuldades, já que muitos deles precisam se manter afastados da própria família”,* Patrícia afirma.

Ela também ressalta que a pessoa em confinamento precisa organizar seus pensamentos, para que tudo não vire uma bola de neve. Afinal, não podemos esquecer que vivemos na era da informação instantânea, o que pode fazer com que o estado emocional de uma pessoa sensível piore ainda mais. O recomendado seria o foco em outras atividades, tais como leitura, pintura, assistir TV, ou qualquer outra coisa que seja da afinidade do indivíduo.

A prática de tais atividades ajuda a reduzir o estresse causado pela chocante realidade de uma pandemia. Afinal, as orientações são para ficar em casa, e não, ficar sem fazer absolutamente nada.

Texto por: Bárbara Girardi

<https://mural.unisul.br/isolamento-social-e-as-consequencias-no-comportamento-humano/>