

SAÚDE DA MENTE E ISOLAMENTO SOCIAL

UM ESTUDO DO PROJETO “SOCIEDADE DE VIDRO”



REALIZAÇÃO:



SUMÁRIO:

SOBRE A PESQUISA	<u>04</u>
PERFIL	<u>06</u>
HÁBITOS E ROTINAS	<u>09</u>
SENTIMENTOS E REAÇÕES FÍSICAS	<u>14</u>
CONCLUSÃO	<u>23</u>
SOCIEDADE DE VIDRO NA PANDEMIA	<u>29</u>

SOBRE A PESQUISA:

Pesquisa quantitativa online composta por questionário, semiestruturado, com 56 questões, sendo 2 abertas – de autopreenchimento voluntário.

Foi realizada entre os dias 07 e 31 de maio de 2020.

OLHAR PARA DENTRO

Os dados permitiram mapear os sentimentos, sensações e mudanças de hábitos e rotinas durante o isolamento social.

OBJETIVO:

Entender o impacto do isolamento social na saúde da mente dos brasileiros.

AMOSTRA:

1.515 pessoas participaram da pesquisa, homens e mulheres de todas as faixas etárias e regiões do país.

DIVULGAÇÃO:

A divulgação contou com as mídias sociais, publicamente, sem restrições de respondentes ou delimitação de perfil e amostra e, principalmente, sem nenhum incentivo aos respondentes – totalmente voluntária.

CONSCIENTIZAÇÃO:

Todos os participantes respondentes tiveram acesso gratuito ao e-book “O Bem do seu Estar na Quarentena”, um guia de práticas para o cuidado com a saúde da mente.

“

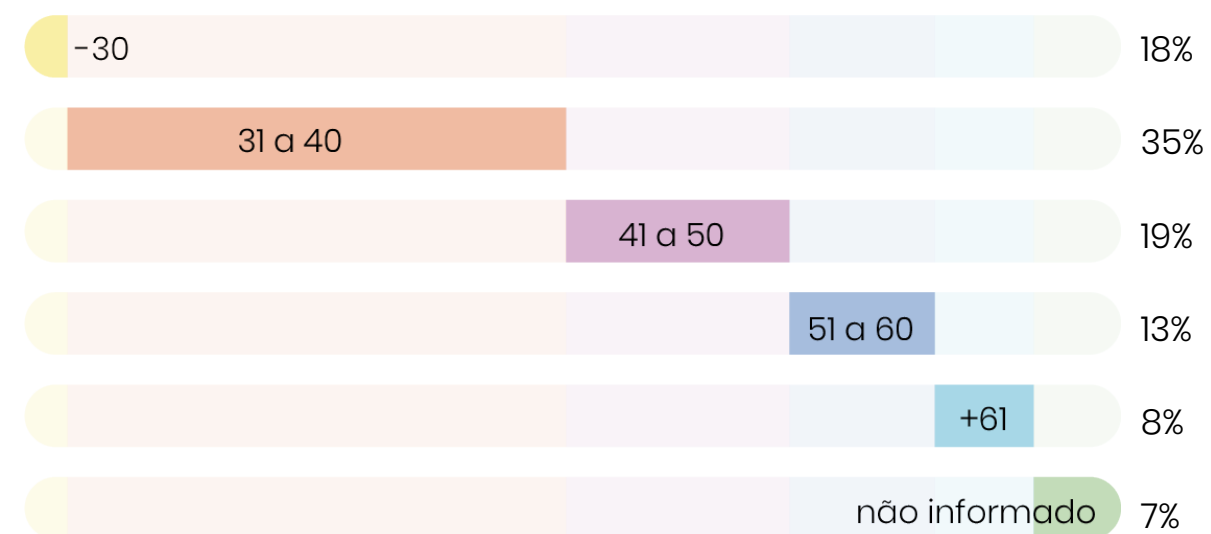
Achei interessante a pesquisa, sobretudo, para despertar a atenção em nós mesmos, avaliando nosso dia a dia neste período de pandemia que atravessamos.

PERFIL:


Composto por **21% homens**, **71% mulheres** e **7% não informado**; contendo faixas etárias e renda mensal individual diversas. **14%** disseram morar sozinhos e **46%** têm filho (s).

● PERFIL DA AMOSTRA

IDADE



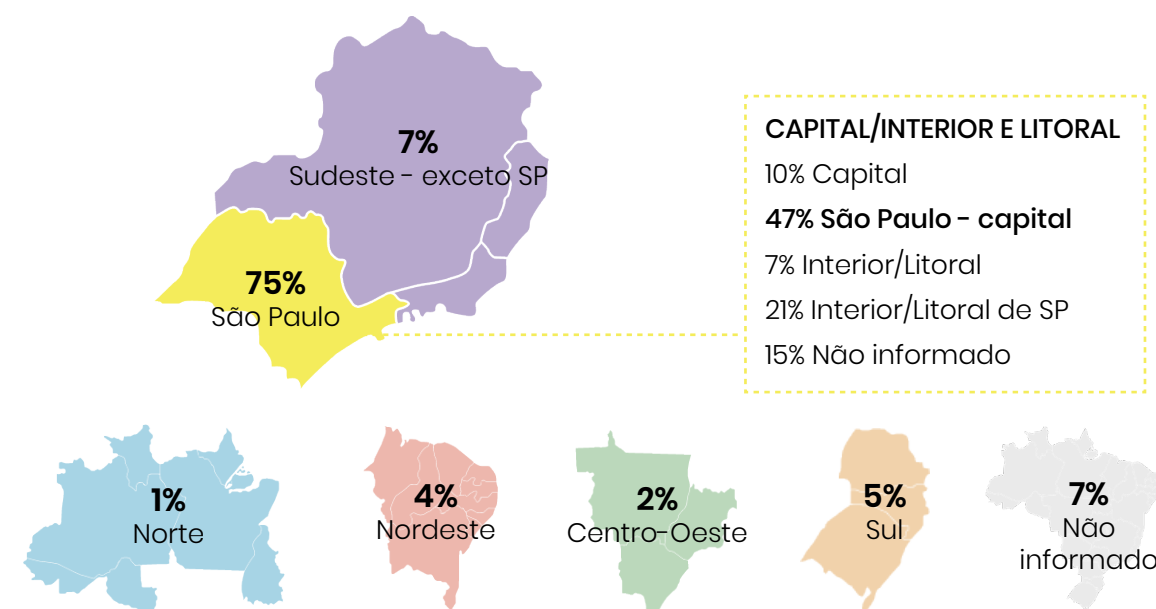
ESCOLARIDADE

16%	Ensino Fundamental ou Médio
37%	Ensino Superior
38%	Pós-Graduação 
8%	Não informado

ESTADO CIVIL

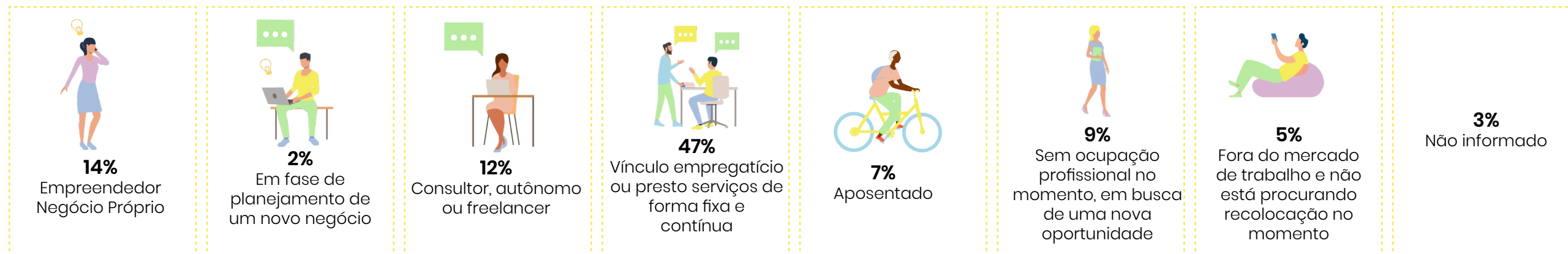
34%	Solteiro
49%	Casado/ União Estável
8%	Divorciado
2%	Viúvo
7%	Não informado

REGIÕES



TRABALHO, RENDA E IMPACTO DA PANDEMIA

OCUPAÇÃO



RENDA (INDIVIDUAL)

10%	Não possui renda própria
16%	Até R\$ 2.500
23%	Entre R\$ 2.501 e R\$ 5.000
14%	Entre R\$ 5.001 e R\$ 7.500
10%	Entre R\$ 7.501 e R\$ 10.000
5%	Entre R\$ 10.001 e R\$ 12.500
13%	Mais de R\$ 12.501
10%	Não informado

ENTRE OS SEM OCUPAÇÃO, ESTÃO:

55% há mais de 1 ano
13% entre 6 meses e 1 ano
18% há menos de 6 meses
14% foi desligado durante a pandemia

MUDANÇAS NA ROTINA PROFISSIONAL

ENTRE QUEM ESTÁ TRABALHANDO

69%	Trabalhando home-office
3%	Está de férias
18%	Teve redução salarial (ou de renda)
4%	Está em dispensa temporária (suspensão do contrato)
3%	Teve o salário suspenso (ou renda)
16%	Não houve nenhuma mudança
14%	Outras

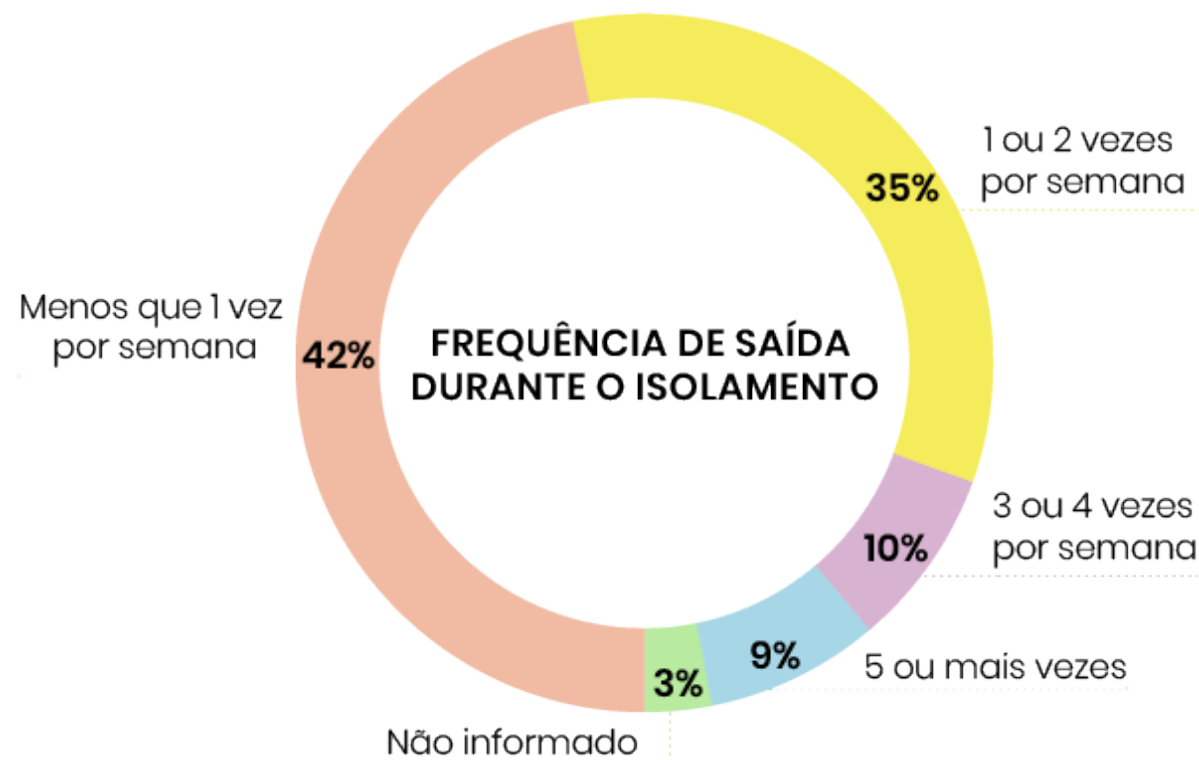


A rotina de trabalho em home office tem sido extenuante. Isso, aliado ao maior tempo gasto com o cuidado com a casa e família – tanto com os quais vivo, como os que estão distantes – e o clima de desesperança têm tido grande impacto físico e emocional.

● PERFIL DE ISOLAMENTO DA AMOSTRA

FREQUÊNCIA DE SAÍDA DURANTE O ISOLAMENTO

A maioria dos participantes (77%) saía até 2 vezes na semana, sendo que 42% menos de 1 vez por semana.



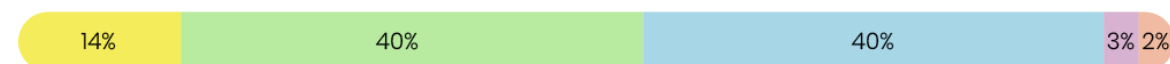
“

A vida está retornando aos poucos, mas quem tem consciência fica em casa por medo, porque sabe que os outros lá fora não estão se cuidando como deveria. Se todos fizessem sua parte ficaria mais fácil retornar pra vida. Mas até quando se privar de viver?”

HÁBITOS E ROTINA:

Pode-se confirmar que o isolamento social modificou os hábitos e rotina. No que tange a atividade física os estudados apresentam uma redução significativa, enquanto quase metade afirma ter alterado seus horários de alimentação e sono. A religiosidade é muito presente entre os participantes. Uma boa surpresa foram os 28% de estudados que praticam Yoga.

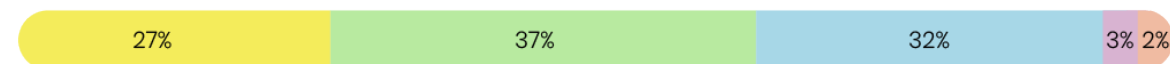
● ROTINA DURANTE O ISOLAMENTO



MANTIDO UMA ROTINA DE HORÁRIOS DE ALIMENTAÇÃO E SONO



REALIZANDO ALGO QUE TE DÁ PRAZER (LEITURA, MÚSICA, JOGOS, PINTURA, BORDADOS, ETC)



MANTIDO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



PRATICANDO ATIVIDADE FÍSICA

MAIS IGUAL MENOS NUNCA OU QUASE NUNCA, MESMO ANTES DO ISOLAMENTO NÃO INFORMADO

51%

REDUZIRAM A PRÁTICA DE
ATIVIDADE FÍSICA

SENDO QUE 33% DIZEM ESTAR PRATICANDO "MUITO MENOS" E 16% AFIRMAM QUE NUNCA OU QUASE NUNCA PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA

49%

ESTÃO REALIZANDO COM MAIS FREQUÊNCIA
ALGO QUE DÁ PRAZER

32%

NÃO ESTÃO CONSEGUINDO MANTER A
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

SENDO QUE 12% DIZER REDUZIDO MUITO A QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO

40%

NÃO ESTÃO CONSEGUINDO MANTER A
ROTINA DE HORÁRIOS DE ALIMENTAÇÃO E SONO

SENDO QUE 19% (CERCA DE 1 EM CADA 5) DIZEM TER DIMINUÍDO MUITO A ROTINA

“

Sou grata por entender sobre a importância do controle emocional, bem antes da pandemia. Entender o impacto da alimentação, da atividade física e, sobretudo, da saúde mente é fundamental. Uma comunidade positiva também é ingrediente.

ATIVIDADES TOTALMENTE LIGADAS A MENTE E A REDE DE APOIO

ATIVIDADES DE CONSCIÊNCIA CORPORAL

28%

AFIRMARAM ESTAR PRATICANDO
MEDITAÇÃO



O BEM DO SEU ESTAR

Meditar melhora o aprendizado, cognição, memória e regulação emocional. Além de reduzir os níveis de estresse.

“

Eu estou tentando aproveitar melhor o tempo – que gastava, anteriormente, com o deslocamento – com atividades que me tragam benefícios em termos de saúde tais como exercícios físicos, leitura, cursos on-line relacionados à organização do tempo e meditação. E, estou buscando também filtrar um pouco o consumo de notícias trágicas sobre a pandemia, sendo mais seletivo na visualização de conteúdos de jornais e redes sociais relacionados ao tema.

13%

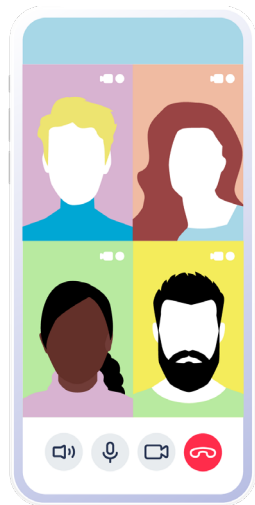
AFIRMARAM ESTAR PRATICANDO
YOGA



ATIVIDADES TOTALMENTE LIGADAS A MENTE E A REDE DE APOIO

ENCONTROS ON-LINE

A tecnologia se tornou a grande aliada para manter o contato com amigos e familiares. Além das chamadas por vídeo pelo Whatsapp, Zoom e Google Meet, o Facebook desenvolveu uma função de sala de bate-papo on-line durante a pandemia.



58%

ESTÃO REALIZANDO MAIS

ENCONTROS ON-LINE COM AMIGOS

53%

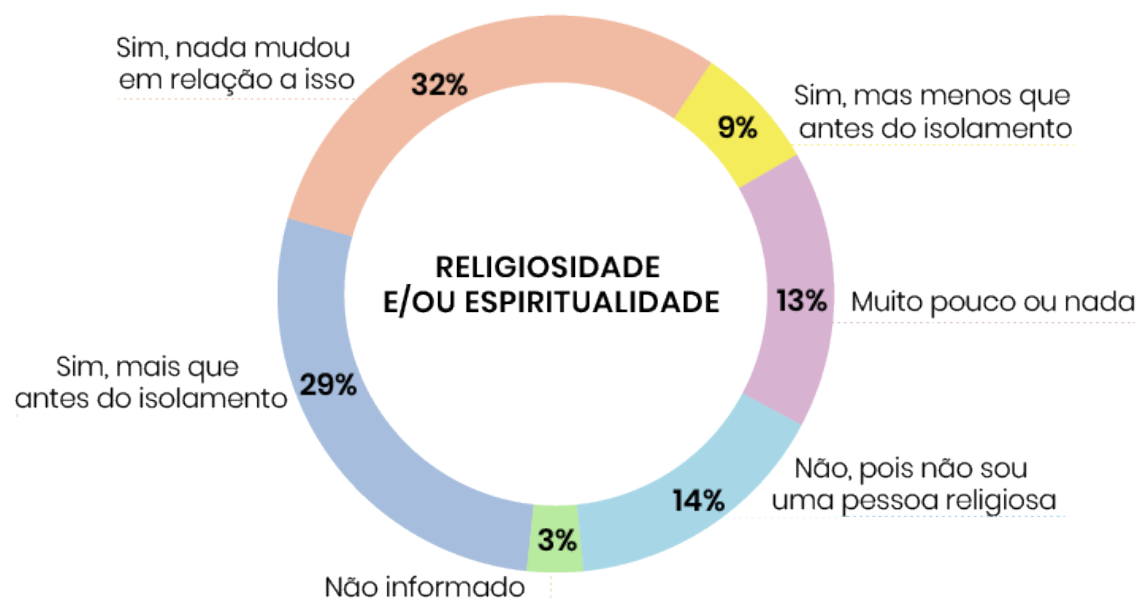
ESTÃO REALIZANDO MAIS

ENCONTROS ON-LINE COM FAMILIARES

“

Sou muito caseira, não está me atrapalhando e sei que terá um fim. Me incomoda, não poder estar pessoalmente com as pessoas, sou caseira, mas gosto de receber familiares e alguns amigos.

EXERCÍCIO DA RELIGIOSIDADE

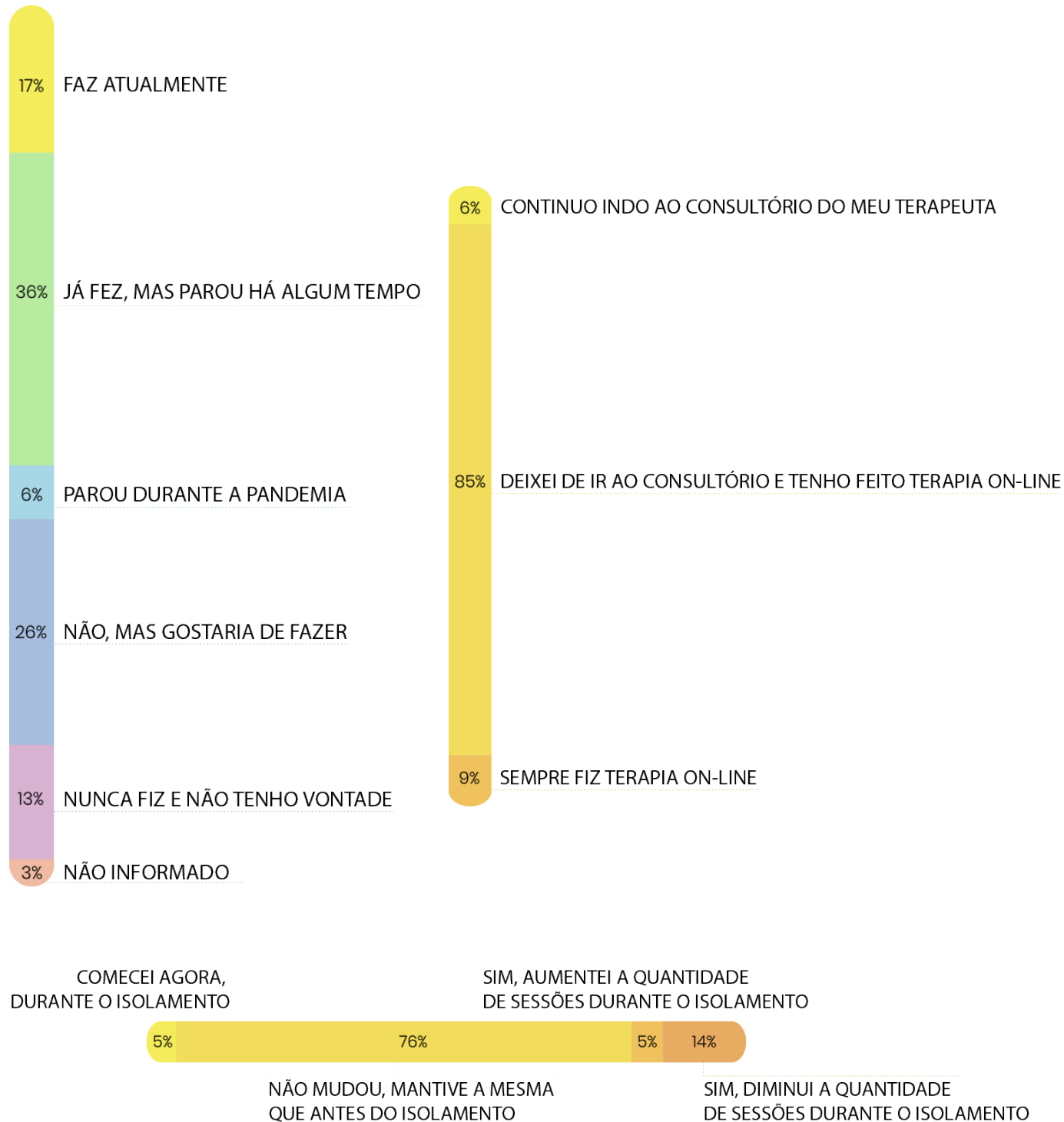


“

A quarentena me fez voltar para a religiosidade.

ATIVIDADES TOTALMENTE LIGADAS A MENTE E A REDE DE APOIO

ATENDIMENTO TERAPÊUTICO



10%

QUE EM ALGUM MOMENTO JÁ FIZERAM TERAPIA **PARARAM DURANTE A PANDEMIA**

PONTO DE ATENÇÃO

Relevante, pois a tendência é que com a crise financeira, o número de pessoas sem terapia suba, apesar do distanciamento social aumentar a necessidade dos atendimentos terapêuticos.

85%

ENTRE QUE ESTÃO FAZENDO TERAPIA **DEIXARAM DE IR AO CONSULTÓRIO E ESTÃO FAZENDO ONLINE**

10% COMEÇARAM OU AUMENTARAM A FREQUÊNCIA DURANTE O ISOLAMENTO, MAS 14% DIMINUIU A FREQUÊNCIA

“

Ficar em casa aumentou a frequência de conflitos com meus pais – esse foi um dos motivos que me levou a deixar de fazer terapia online. Eu não me sentia seguro em casa para falar por telefone ou videochamada com meu terapeuta.

SENTIMENTOS E REAÇÕES FÍSICAS:

Foi possível mapear como os participantes estavam se sentindo e quais as reações que o seu corpo estava mostrando. Podemos ressaltar que, em disparado, a preocupação é o sentimento que teve maior variação. As alterações de humor, a insônia e a falta de energia estão mais presentes, também.

● SENTIMENTOS (SENSAÇÕES EMOCIONAIS)

MEDO



“

Minha maior aflição é o medo. Medo de tudo, do amanhã, de pegar covid-19, do desemprego, de estar perto das pessoas, de ter que sair de casa, etc...

71%

ESTÃO SENTINDO **MAIS MEDO**

SENDO QUE 22% SENTEM QUE ESTÃO COM “MUITO MAIS” MEDO

EXCESSIVAMENTE PREOCUPADO



“

Minha preocupação é com quem anda despreocupado pelas ruas e não liga para própria saúde; gente que sai de casa e se expõe, não usa máscara, faz aglomerações – e acha que tudo isso é uma manobra do governo. Essas pessoas podem infectar milhares de outras, que estão tentando se proteger... Gostaria que essa realidade mudasse.

70%

ESTÃO SE SENTINDO **EXCESSIVAMENTE PREOCUPADOS**

SENTIMENTOS (SENSAÇÕES EMOCIONAIS)

INSEGURO



66%
ESTÃO SE SENTINDO
MAIS INSEGUROS

INSEGURANÇA X GRAU DE ESCOLARIDADE E RENDA

- Enquanto **8%** com ensino fundamental ou médio disseram **nunca ter se sentido inseguro**, entre os que possuem pós-graduação o índice é de **3%**.
- Entretanto, **31%** dos entrevistados com ensino fundamental ou médio **têm se sentido muito inseguro**, enquanto entre os que possuem pós-graduação o percentual é de **19%**.
- **80%** dos desligados durante a pandemia estão **mais inseguros**, sendo que **33%** muito mais inseguros.
- Não foram encontradas correlações entre reações no corpo e renda.

• DISPENSADOS

81%
ESTÃO SE SENTINDO
MAIS INSEGUROS

ENTRE OS QUE TIVERAM DISPENSA TEMPORÁRIA (SUSPENSÃO DO CONTRATO), SENDO 26% "MUITO MAIS" INSEGURO

• EMPREGADOS

58%
ESTÃO SE SENTINDO
MAIS INSEGUROS

ENTRE OS QUE ESTÃO TRABALHANDO E NÃO SOFRERAM NENHUMA ALTERAÇÃO NA ROTINA, SENDO 16% "MUITO MAIS" INSEGURO

SENTIMENTOS (SENSAÇÕES EMOCIONAIS)

EMOTIVO OU MUITO SENSÍVEL



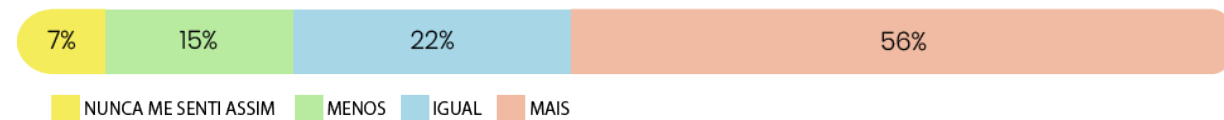
Acho importante uma mudança social para que todos possam se proteger contra a pandemia. É muito infeliz o adiamento constante de um lockdown e o descaso do governo com os mais pobres. Vivemos em um período muito triste. Tenho buscado momentos de desabafo, de chorar, de escrever sobre o que sinto, de respirar fundo para administrar melhor minhas frustrações e evitar o acontecimento de crises de pânico, ansiedade e etc.

65%

ESTÃO SE SENTINDO MAIS
MAIS EMOTIVOS OU SENSÍVEIS

SENDO QUE DESTES, 25% DIZEM ESTAR “MUITO MAIS” EMOTIVOS OU SENSÍVEIS. EM CADA QUATRO PESSOAS, UMA ESTÁ “MUITO MAIS” EMOTIVA

SEM ÂNIMO (DESANIMADO)



Sem saber como pedir ou oferecer apoio, totalmente insegura e desmotivada, entre a pandemia na saúde e pandemônio sócio-político-econômico, num stand by, sem perspectiva de qdo vai acabar, com sobrecarga de trabalho dentro de casa, sem rendimento, com humor que vai da tristeza à revolta, totalmente desanimada, não conseguindo nem disfarçar...

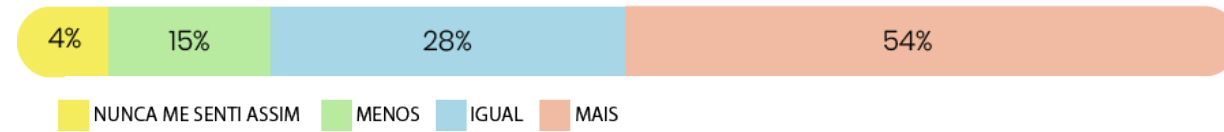
56%

ESTÃO SE SENTINDO
MAIS DESANIMADOS

SENDO QUE DESTES 37% ESTAVAM UM POUCO MAIS SEM ÂNIMO, CONTRA 19% QUE SENTIAM-SE “MUITO MAIS” DESANIMADOS

SENTIMENTOS (SENSAÇÕES EMOCIONAIS)

IRRITADO



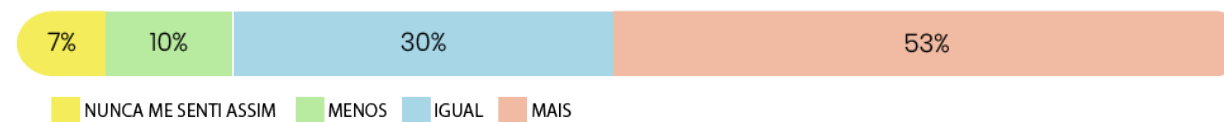
“

Eu estou muito nervoso com essa situação. Eu me sinto preso. Tenho medo, me sinto sob pressão. Vejo tantas mortes e temo por pessoas próximas a mim. Isso é o que mais me deixa nervoso, ansioso e sob pressão. Estou vivendo um turbilhão de emoções e tento não surtar. Apesar de estar bem, a sensação de insegurança é um fantasma que me acompanha. Como queria que tudo isso acabasse!

54%

ESTÃO SE SENTINDO
MAIS IRRITADOS

COM ALTERAÇÕES REPENTINAS DE HUMOR



53%

AFIRMAM TEREM
**MAIS ALTERAÇÕES
DE HUMOR**

SENTIMENTOS (SENSAÇÕES EMOCIONAIS)

DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO



“

Sou grata por tudo que tenho: casa, comida, emprego, graças a Deus estou com saúde e meus pais também estão, mas muitas vezes me vem raiva e ódio por não ter um espaço pra mim, um momento só meu. São 24h por dia, 7x na semana fechados em casa, onde eles passam escutando notícias o dia inteiro, falam alto, tiram minha concentração no trabalho... às vezes quero jogar tudo pro ar e sair na rua.

81%

ESTÃO SENTINDO IGUAL OU MAIS

DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO

SENDO QUE MAIS DA METADE (51%) ESTÃO COM MAIS DIFICULDADE QUE O HABITUAL

SENSAÇÃO CONTÍNUA DE QUE ALGO MUITO RUIM VAI ACONTECER



“

A situação de incerteza de quando isso vai acabar me deixa com sensação de perigo. Fico perplexa com a falta de autoproteção das pessoas nas ruas quando tenho que sair.

51%

ESTÃO SENTINDO MAIS A

SENSAÇÃO CONTÍNUA DE QUE ALGO MUITO RUIM VAI ACONTECER

SENTIMENTOS E REAÇÕES FÍSICAS

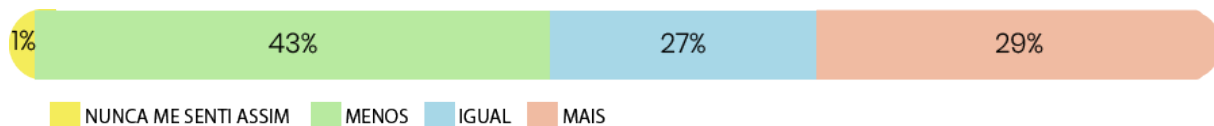
SENTIMENTOS (SENSAÇÕES EMOCIONAIS)

AGITADO



44%
ESTÃO SE SENTINDO
MAIS AGITADOS
SENDO QUE 13% SENTE "MUITO MAIS" AGITAÇÃO

ESPERANÇOSO

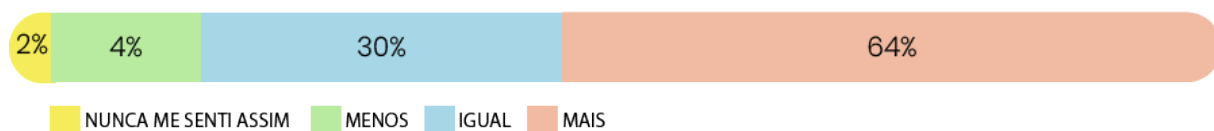


43%
ESTÃO SE SENTINDO
MENOS ESPERANÇOSOS
MAS 29% ESTÃO COM MAIS ESPERANÇA



Tenho tentado me manter na esperança, sem muitas expectativas sobre o final da quarentena, para não gerar frustrações. Tenho duas filhas na adolescência, procuro estar bem para poder ajudá-las no dia a dia, com a falta de rotina e sem os amigos. Estou conseguindo, mantê-las equilibradas.

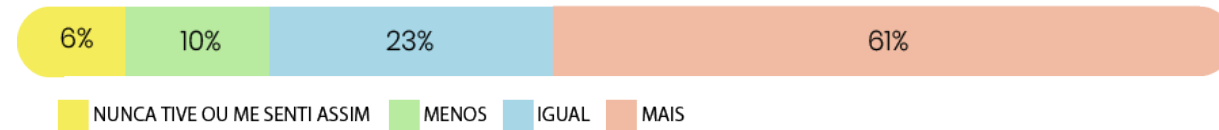
SOLIDÁRIO



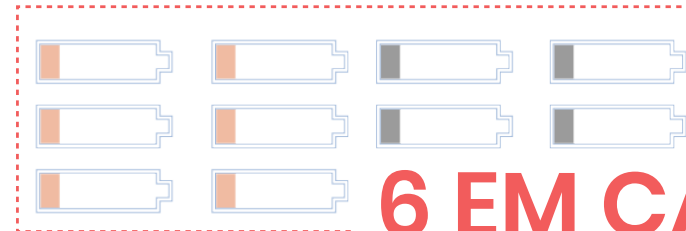
64%
AFIRMAM ESTAR
MAIS SOLIDÁRIOS
SOMENTE 2% DISSERAM NUNCA TEREM SE SENTIDO ASSIM

● REAÇÕES FÍSICAS (SENSAÇÕES NO CORPO)

FALTA DE ENERGIA, PREGUIÇA OU CANSAÇO EXCESSIVO



Falta de energia, preguiça e cansaço excessivo é a **reação que teve o aumento mais frequente**: 61% afirmam que sentiram aumento durante a pandemia, sendo que quase **1 em cada 4 estão sentindo “muito mais”** falta de energia, preguiça e cansaço excessivo.

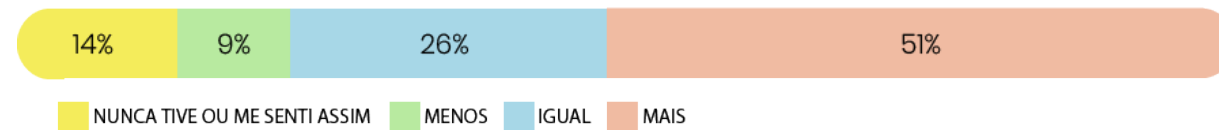


6 EM CADA 10
PESSOAS SENTIRAM AUMENTO
DURANTE A PANDEMIA

“

A quarentena me deixou com sono e preguiça; tenho focado nos estudos e na leitura. Também tenho conversado com meus parentes embora eu não tenho nada para fazer.

INSÔNIA



A insônia parece **afetar mais os mais jovens**, o percentual que afirma estar com mais insônia é crescente com a faixa etária: 60% têm menos 30 anos, 52% têm entre 31 e 50 anos e 43% mais de 51 anos.

51%

ESTÃO COM
MAIS INSÔNIA

SENDO QUE 20% TEM SENTIDO MUITO MAIS

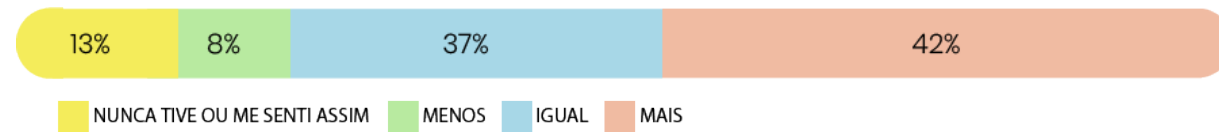
“

Gostei da pesquisa e espero ter contribuído. Particularmente, gostaria de ressaltar que com o isolamento descobri a minha falta de equilíbrio, estou trocando o dia pela noite, e trabalhando mais que o normal...antes já fazia home office alguns dias e conseguia ter uma rotina, agora não mais.

SENTIMENTOS E REAÇÕES FÍSICAS

REAÇÕES FÍSICAS (SENSAÇÕES NO CORPO)

DORES MUSCULARES



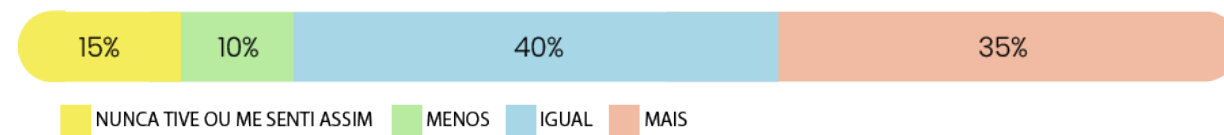
79%

ESTÃO SENTINDO IGUAL OU COM MAIS FREQUÊNCIA

DORES MUSCULARES

SENDO QUE 42% SENTEM MUITO MAIS QUE O HABITUAL

DORES DE CABEÇA

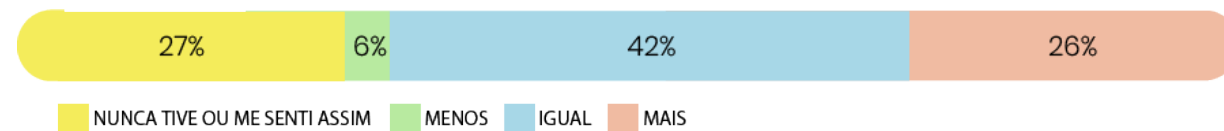


35%

ESTÃO SENTINDO

MAIS DORES DE CABEÇA

BATIMENTOS CARDÍACOS ACELERADOS



26%

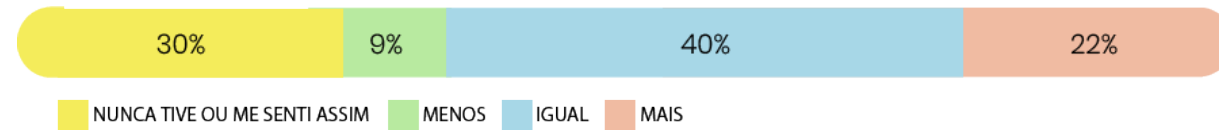
ESTÃO APRESENTANDO

BATIMENTOS CARDÍACOS ACELERADOS

SENTIMENTOS E REAÇÕES FÍSICAS

REAÇÕES FÍSICAS (SENSAÇÕES NO CORPO)

PROBLEMAS GASTROINTESTINAIS (NÁUSEAS, DIARREIA, GASTRITE, REFLUXO E ETC.)



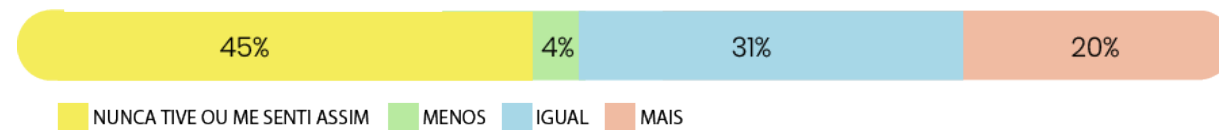
22%

ESTÃO APRESENTANDO

MAIS PROBLEMAS INTESTINAIS

SENDO QUE SOMENTE 4% TIVERAM MUITO MAIS DESTAS REAÇÕES

FALTA DE AR



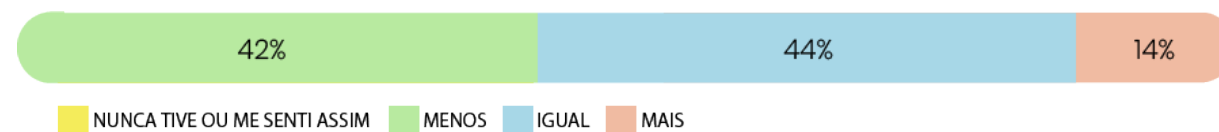
20%

ESTÃO SENTINDO

MAIS FALTA DE AR

PORÉM 45% NUNCA TEVE FALTA DE AR - UMA PORCENTAGEM REPRESENTATIVA

LIBIDO



49%

DOS CASADOS OU EM UNIÃO ESTÁVEL DIZEM ESTAR COM

MENOS LIBIDO

ENQUANTO, ENTRE OS SOLTEIROS ESSE PERCENTUAL É DE 34%

Ainda sobre a libido, do total de respondentes, **14% afirmam que o desejo sexual aumentou**; entre os solteiros, o índice é de 21% e os casados 8%.

“

A relação entre o casal se torna muito mais difícil também. Uma montanha russa.

CONCLUSÃO

SAÚDE DA MENTE E ISOLAMENTO SOCIAL

Estudos demonstram que a saúde da mente e a física não são apenas intimamente aliadas, mas essencialmente equivalentes. Com isso, podemos afirmar que não existe saúde física sem saúde da mente e vice e versa. E ressaltar a importância de cuidarmos tanto da nossa mente, quanto do nosso corpo.

“

Nos primeiros dias da quarentena apresentei vários sintomas de ansiedade: dor de cabeça, dor no corpo, falta de ar, desesperança e desespero. O que me ajudou foi mudar a minha perspectiva e aumentar a quantidade de exercícios na minha rotina. Hoje encaro um dia de cada vez; evito pensar no amanhã ou na semana que vem. Evito ver muitas horas de jornal, só o necessário para saber o que está acontecendo, depois coloco música. E faço meditação todos os dias, assim como yoga, alongamento e rolfing. Incrivelmente minhas dores no corpo – que eram intensas antes da quarentena –, aliviaram; meu sono melhorou, minha compulsão alimentar diminuiu.

ATIVIDADE FÍSICA X DEPRESSÃO E ANSIEDADE

CONCLUSÃO

Quando comparamos a prática de atividade física e o aumento de sentimentos vinculados a depressão e ansiedade percebemos, por exemplo:

- Enquanto **61% dos que reduziram a atividade física tem se sentido mais desanimados** devido ao isolamento social, entre os que conseguiram **aumentar muito a frequência esse número cai para 38%**.
- O mesmo ocorre com sintomas físicos: **37% entre os que diminuíram a frequência tem sentido mais dores de cabeça**, já entre quem **aumentou muito a atividade 20% tem sentido aumento das dores**.



Depois de um divórcio conturbado, eu estava tentando me reencontrar e me redescobrir – daí veio essa pandemia. Mas, eu já estava mal antes, melhorei quando me matriculei em uma academia e estava gostando, começando a trabalhar e me sentindo produtiva e via que ia conseguir me curar emocionalmente. Agora desabei.

ALIMENTAÇÃO

CONCLUSÃO

Quando observamos a relação entre os sentimentos e a alimentação, podemos perceber que dos participantes que afirmaram ter **piorado seus hábitos alimentares**:

- 48% têm se sentido “**muito mais**” desanimado;
- 44% têm se sentido “**muito mais**” agitado e “**com mudanças repentinas de humor**”.



Às vezes é difícil manter a higiene mental sendo mãe, dona de casa, empreendedora, sem renda, longe da família e dos amigos. Eu acabo descontando na alimentação, quer dizer, nos doces. É triste ver também que você não sai de casa, foram apenas duas idas ao mercado em dois meses – e as pessoas estão seguindo sua vida normal.

“

Eu sei que o futuro que nos aguarda não será bom, mas aprendi que me desesperar pensando nele não irá alterá-lo; só irá me derrubar mais. Espero que todos nós saíamos bem dessa, porque precisaremos de força mental e física para enfrentar um período muito difícil da nossa história. E que tenhamos fé, não necessariamente em algum deus, mas em nós, como humanidade, para superar esse que parece ser um dos momentos mais difíceis desde a Segunda Guerra Mundial. Se eu sobreviver a isso, espero me tornar uma pessoa melhor.

O IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL

CONCLUSÃO

Esse dados são relevantes para analisarmos as consequências, ao longo prazo, da pandemia na saúde da mente. Além de entender os impactos da falta de uma política de isolamento mais rígida que poderia, talvez, ter reduzido o seu tempo e gerado maior redução na taxa de contágio.

● SENSACIONES X ANSIEDADE E DEPRESSÃO

A tabela mostra o percentual de respondentes que estão se sentindo com mais sensações (sentimentos e reações físicas) ligada à ansiedade e depressão por recorte de padrão de isolamento, ou seja, quantas vezes por semana em média estavam saindo de casa. Por exemplo:

- entre as pessoas que estavam saindo menos de 1 vez por semana, 70% estavam se sentindo mais emotivo,
- já entre os que estavam saindo entre 3 e 4 vezes por semana, 58% estavam se sentindo mais emotivos do que antes da pandemia.

SENTIMENTOS E REAÇÕES FÍSICAS	- 1x POR SEMANA	1x ou 2x POR SEMANA	3x ou 4x POR SEMANA	5x ou + POR SEMANA
Emotivo ou muito sensível	70%	64%	58%	57%
Inseguro	70%	67%	54%	53%
Sem ânimo (desanimado)	60%	54%	46%	55%
Agitado	47%	43%	43%	35%
Irritado	59%	49%	52%	50%
Com medo	73%	72%	58%	65%
Excessivamente preocupado	73%	69%	60%	67%
Com alterações repentinas de humor	59%	49%	44%	50%
Dificuldades de concentração	58%	47%	41%	49%
Sensação contínua de que algo muito ruim vai acontecer	56%	50%	43%	39%
Esperançoso	29%	28%	31%	30%
Solidário	66%	63%	65%	62%
Com falta de energia, preguiça ou cansaço excessivo	66%	61%	46%	54%
Dores musculares	46%	42%	36%	32%
Com insônia	55%	50%	47%	43%
Dores de cabeça	39%	33%	30%	33%
Batimentos cardíacos acelerados	29%	24%	24%	19%
Problemas gastrointestinais	28%	16%	21%	16%
Falta de ar	24%	17%	17%	22%
Libido	14%	14%	14%	10%

Podemos concluir que quanto maior o nível de isolamento, maior o percentual de pessoas com aumento dos sentimentos e reações físicas, ligados à ansiedade e depressão. Algumas sensações destacam-se, como “Emotivo e mais Sensível”, “Inseguro”, “Com Medo”, “Insônia” e “Dores de Cabeça”, conforme detalhado na tabela.

Deve-se considerar que entre os que dizem ter saído 5 ou mais vezes, encontram-se pessoas que precisam manter sua rotina profissional fora de casa, o que justifica percentuais intermediários, em geral.

SOCIEDADE DE VIDRO NA PANDEMIA

O estudo “**Saúde da Mente & Pandemia**” tem como primeira etapa a pesquisa “**Saúde da Mente & Isolamento Social**”, composta pela fase de **Mapeamento Inicial e Mapeamento em periferias, juventudes e o novo ambiente de trabalho**. E será finalizado com a etapa “**Saúde da Mente e a Nova Realidade**”.

O **Mapeamento em periferias, juventudes e novo ambiente de trabalho** acaba de iniciar em agosto e estamos na fase de **busca por parcerias para ampliar a divulgação do projeto** nesses perfis e entre moradores de outros estados, além de São Paulo. Para finalizar, a segunda etapa “**Saúde da mente e a nova realidade**” – que acontecerá no final de outubro/novembro – contará com uma nova rodada de aplicação da pesquisa para **comparação dos dados levantados, em fases diferentes da pandemia**.

A cada etapa será desenvolvido um relatório público e, ao final, o book “**Sociedade de Vidro na Pandemia**”, que apresentará a comparação dos dados levantados e análise propositiva do impacto do isolamento social na saúde da mente – previsto para janeiro de 2021.

SOCIEDADE DE VIDRO

O estudo “Saúde da Mente & Isolamento Social” faz parte de um grande projeto do Instituto Bem do Estar, Sociedade de Vidro – um olhar contínuo sobre a nossa sociedade e as fragilidades emocionais.

SAÚDE DA MENTE E ISOLAMENTO SOCIAL

UM ESTUDO DO PROJETO “SOCIEDADE DE VIDRO”

EQUIPE

JULIANA VANIN

Noz Pesquisa e Inteligência

Coordenação e Análise

ISABEL MARÇAL

Instituto Bem do Estar

Coordenação e Relacionamento

MILENA FANUCCHI

Instituto Bem do Estar

Comunicação e Design

BETÂNIA LINS

Frida Luna Boutique de Comunicação

Estratégia e Assessoria de Imprensa

AGRADECIMENTOS:

Aos associados, parceiros e voluntários que apoiaram na mobilização de participantes, fazendo com que a amostra obtivesse uma maior abrangência.



SAÚDE DA MENTE E ISOLAMENTO SOCIAL

UM ESTUDO DO PROJETO “SOCIEDADE DE VIDRO”

Não deixe de acompanhar este estudo
e mais conteúdos para saúde da mente em
www.bemdoestar.org



MUITO OBRIGADA!