

Ficha informativa - Outubro/2020

A SOLIDÃO DO ALUNO

Público-alvo: estudantes dos anos finais (ensino fundamental 2) e ensino médio



Autoria: Ana Carolina D'Agostini

Psicóloga e Pedagoga Formadora e produtora de conteúdo do Instituto Ame Sua Mente

Realização



Apoio



Parceiros

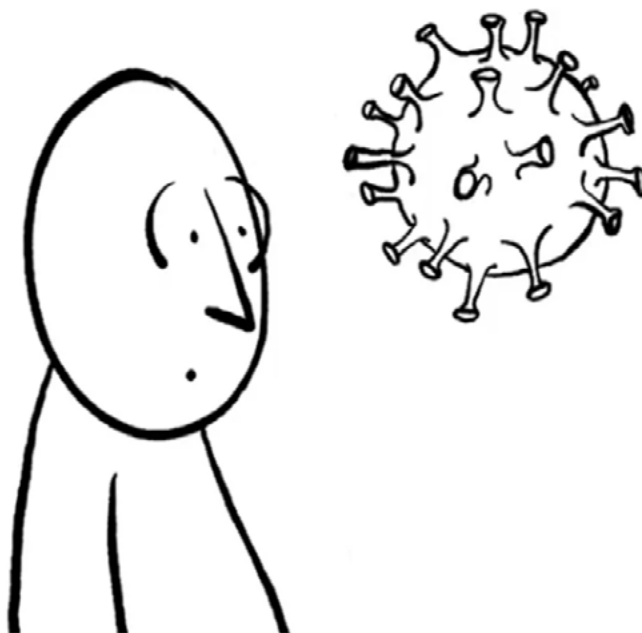


1933

Introdução

Na tentativa de conter os riscos de contaminação da covid-19 foram recomendadas, dentre outras ações, evitar aglomerações, manter distanciamento físico ao estar em contato com outras pessoas e ficar em casa. Para muitos, essa foi a primeira experiência na vida de isolamento prolongado e não desejado. Uma das possíveis consequências desse cenário é a **solidão**, que, por definição, é um sentimento de estarmos menos conectados do que gostaríamos.

A solidão apresenta consequências específicas para adolescentes, que, no atual cenário, tiveram que se afastar das atividades de lazer e do convívio diário com colegas e educadores na escola. Para o desenvolvimento em tal fase da vida, que se estende dos 10 aos 19 anos de idade, **há maior necessidade de interação** com grupos de amigos, além de maior sensibilidade à aprovação e à rejeição do pares do que na infância e na fase adulta. Somado a isso, o **vínculo** entre as pessoas é ainda mais importante em momentos de crise como o que estamos vivendo agora.



1 Amy Orben, Livia Tomova, Sarah-Jayne Blakemore, The effects of social deprivation on adolescent development and mental health, The Lancet Child & Adolescent Health, volume 4, issue 8, 2020, pages 634-640, ISSN 2352-4642

A importância dos relacionamentos pessoais

Um estudo² conduzido pela Universidade de Harvard ao longo de 75 anos sobre os principais fatores associados à longevidade concluiu que aqueles que tendem a apresentar mais isolamento social e que possuem mais relacionamentos conflituosos adoecem mais, têm menor expectativa de vida e maior prevalência de transtornos mentais. Tais achados reforçam a importância da conexão pessoal e apontam para o **impacto da qualidade dos relacionamentos no cérebro**.

Riscos da solidão para a saúde mental

A solidão durante a pandemia está associada a uma **série de riscos** para a saúde mental, tais como **uso abusivo de drogas, depressão, aumento dos riscos de suicídio**³, ansiedade, estresse, estresse pós-traumático e insônia⁴. Dentre tais riscos, a depressão associada à solidão pode acarretar alterações negativas, sobretudo no **desempenho acadêmico** de adolescentes⁵.

2 <https://www.adultdevelopmentstudy.org/>

3 I. Ingram, P.J. Kelly, F.P. Deane, A.L. Baker, M.C.W. Goh, D.K. Raftery, G.A. Dingle Loneliness among people with substance use problems: a narrative systematic review Drug Alcohol Rev. (2020)

4 Banerjee D, Rai M. Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. International Journal of Social Psychiatry. 2020; 66(6):525-527. doi:10.1177/0020764020922269

5 Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial covid-19 crisis. Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement, 52(3), 177-187. <http://dx.doi.org/10.1037/cbs0000215>

Riscos da solidão para a saúde mental

Somado a isso, pesquisas⁶ indicam que a adolescência é um período de **maior vulnerabilidade** para o desenvolvimento de transtornos mentais. Dados apontam que 75% dos adultos que já tiveram algum transtorno mental experienciaram os primeiros sintomas antes dos 24 anos de idade⁷. Evidências apontam também que **relacionamentos sólidos** com amigos durante a adolescência são um fator de proteção para o surgimento de transtornos mentais, além de fortalecer a resiliência⁸, portanto, os efeitos negativos causados pela pandemia na interação social podem ter consequências significativas no desenvolvimento cerebral e comportamental dos adolescentes.

É importante destacar que o distanciamento social não afeta a todos os adolescentes da mesma forma. Aqueles que moram com famílias cujos relacionamentos são positivos podem se sentir menos afetados por essa situação do que aqueles que não possuem um bom vínculo com seus familiares ou que moram sozinhos. Além disso, é possível estar sozinho sem sentir solidão (fenômeno definido como “**solitude**”) e até mesmo se sentir solitário estando cercado por um grupo de pessoas pela falta de **senso de pertencimento**.

6 Amy Orben, Livia Tomova, Sarah-Jayne Blakemore, The effects of social deprivation on adolescent development and mental health, *The Lancet Child & Adolescent Health*, volume 4, issue 8, 2020, pages 634-640, ISSN 2352-4642, [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3).

7 Kessler RC, Petukhova M, Sampson NA, Zaslavsky AM, Wittchen H-U. Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *Int J Methods Psychiatr Res* 2012; 21: 169-84.

8 Van Harmelen A-L, Kievit RA, Ioannidis K, et al. Adolescent friendships predict later resilient functioning across psychosocial domains in a healthy community cohort. *Psychol Med* 2017; 47: 2312-22.

Conectividade em tempos de isolamento

Adolescentes costumam ser o público mais aberto a diferentes formas de comunicação digital, como é o exemplo das mídias sociais. Pesquisas⁹ apontam que alguns aspectos primordiais relacionados ao comportamento social dos adolescentes – como acesso a informações, interação, recompensa e suporte social – estão presentes na **comunicação virtual**, portanto, tais formas de interação devem ser mantidas com as pessoas queridas, já que a conexão social é fundamental para combater a solidão. Vale destacar que, mesmo que seja uma medida protetiva, é necessário haver balanço e equilíbrio com demais atividades, pois o uso excessivo de mídias sociais mesmo durante a pandemia está associado ao aumento de estresse e de ansiedade¹⁰.



9 Yau JC, Reich SM. Are the qualities of adolescents' offline friendships present in digital interactions? *Adolesc Res Rev* 2018; 3: 339-55.

10 Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial covid-19 crisis.

Como educadores e outros adultos podem ajudar os jovens a lidar com a solidão?

A conscientização sobre a relevância do tema da solidão durante a pandemia é um importante primeiro passo a ser dado. É importante dedicar esforços para buscar maneiras criativas de manter a conexão social ao mesmo tempo em que seguem em curso protocolos de saúde pública para minimizar a transmissão do coronavírus. Confira algumas recomendações práticas¹¹ a seguir.

Mostre que você se importa

- Envie mensagens, e-mails, vídeos ou bilhetes que expressam que aquele adolescente é importante para você e que você tem pensado nele durante esse período de crise;
- Pergunte como ele tem utilizado o tempo em casa durante a pandemia.

Proponha desafios de crescimentos pessoal

- Encoraje que cada adolescente possua um objetivo pessoal – além dos compromissos escolares – que gostaria de alcançar durante a pandemia. Pergunte periodicamente a ele como está indo.

Compartilhe as responsabilidades

- Busque formas de ajudar o adolescente a se sentir parte do grupo. Dê oportunidade aos adolescentes de sugerir novas dinâmicas para a rotina e para estar juntos (mesmo separados fisicamente);
- Pergunte aos adolescentes em pequenos grupos quais sugestões eles possuem para que você possa auxiliá-los em tempos de isolamento.

11 Building developmental relationships during the covid-19 crisis. Search Institute, MN. Disponível em: <https://www.search-institute.org/wp-content/uploads/2020/03/Coronavirus-checklist-Search-Institute.pdf>. Acesso em 25/9/20.

Como educadores e outros adultos podem ajudar os jovens a lidar com a solidão?

Estimule a diversificação de estímulos¹²

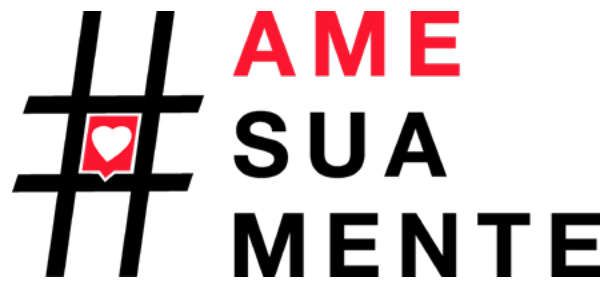
- É importante que não haja conexão somente via veículos digitais. Para os adolescentes, investir em atividades e em tempo de qualidade com a família ajuda a reduzir os riscos de depressão e de outros transtornos mentais;
- A dedicação às atividades escolares também é uma forma de conexão que está relacionada a menores riscos de depressão;
- A prática de atividades físicas está associada à diminuição de estresse, depressão, melhora da imunidade e diminuição da sensação de solidão.

Monitore

- Adolescentes que já apresentavam sintomas de depressão antes da pandemia devem ser acompanhados com atenção. É recomendado que haja alternativas de apoio on-line e verificar quanto eles se sentem conectados às relações significativas sem proximidade física.



12 Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 52(3), 177-187. <http://dx.doi.org/10.1037/cbs0000215>



www.amesuamente.org

amesuamente@amesuamente.org.br

Rua Marselhesa, 642
Vila Mariana, São Paulo, SP
CEP: 04020-060

www.instagram.com/ame_sua_mente
www.facebook.com/amesuamenteinstituto