



**ABPMC**  
COMUNIDADE

# Distanciamento social ou distanciamento físico?

Qual a mensagem que queremos passar?



Por PhD. Mauro Silva Júnior

Em dezembro de 2019, surgiu o primeiro caso de coronavírus na cidade de Wuhan, China, e ainda nos primeiros dias de 2020, os casos da doença, até então desconhecida, foram divulgados ao mundo. O agente da doença foi identificado como um vírus COVID-19 (doença do coronavírus 2019 em tradução livre). Em 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou estado de Emergência de Saúde Pública de Interesse Internacional, e em 14 de março decretou estado de pandemia. A primeira reação de muitas pessoas foi buscar o uso de máscaras para se proteger e estocar alimentos, com receio de um colapso de distribuição. Felizmente, as autoridades de diversos países informaram que não havia necessidade de estocagem. Além disso, a OMS passou a dar orientações específicas de como evitar a contaminação: lavar as mãos constantemente com água e sabão, uso de álcool em gel 70%, uso de máscaras e isolamento social. Hábitos cotidianos, como lavar as mãos e usar máscaras, apesar de aparentemente simples podem se revelar mais complicados, uma vez que exigem um procedimento correto de como fazê-lo, caso contrário, a mudança de comportamento é ineficiente, não protegendo contra o vírus.



**ABPMC**  
COMUNIDADE

Embora com algumas dificuldades, a mudança desses hábitos pode ser menos complexa que a mudança em termos do isolamento social. Tanto pessoas quanto governos têm encontrado dificuldades no estabelecimento das características da quarentena. Entre as dificuldades das pessoas podemos concluir, sem muito esforço, que permanecer em casa sem o contato físico e social é uma situação inteiramente nova para quase todos. Como indivíduos, não temos uma experiência prévia do que é do como fazer um isolamento (a última pandemia que assolou o Brasil foi a gripe espanhola, no início do século XX).

Além disso, o linguajar utilizado nas orientações governamentais têm sido diversos, e talvez imprecisos. Termos como quarentena, *lockdown*, isolamento social/físico, distanciamento social/físico e autoisolamento nos transmitem a ideia de que as pessoas devem se afastar umas das outras. E de fato tal afastamento, para evitar contaminação, é uma resposta adaptativa no sentido biológico, o que leva o indivíduo a diminuir as chances de contaminação, e assim sobreviver.

No entanto, respostas adaptativas, embora eficientes, nem sempre são as únicas alternativas ou as que produzem os melhores resultados no ambiente atual que vivemos. A adoção de comportamentos novos, como lavar as mãos, permitiram aos médicos no século XIX diminuir a propagação de doenças, pois sem o conhecimento da existência de micro-organismos, frequentemente realizavam partos após autópsias, transmitindo às mães e aos bebês infecções dos corpos examinados. Assim sendo, quanto mais cedo conseguirmos nos atentar à nossa forma de agir diante dele, maior será o impacto de nossas ações para o desfecho do Covid-19 no Brasil.

Contudo, a orientação para o isolamento social vai na contramão de uma necessidade BÁSICA para espécies como a humana, que são sociais: o contato social. Nossa espécie apresenta diversas adaptações psicológicas para a interação social, dentre as quais podemos citar: a busca pela reciprocidade, mecanismos voltados para a cooperação, ler e interpretar as expressões emocionais na face, prever e ajustar nosso comportamento ao comportamento de terceiros, empatia, favorecer o grupo ao qual pertencemos e competir com indivíduos de outros grupos,

coordenar nosso comportamento com um grande número de pessoas para atingir um objetivo comum.

Estudos controlados demonstraram que o simples fato de uma pessoa saber que há alguém no mesmo ambiente, já aumenta seus níveis hormonais relacionados ao bem estar. O efeito é semelhante quando a pessoa simplesmente crê que existe outra pessoa na sala com ela, mas na verdade ela está sendo “enganada” pelos pesquisadores. Entre outros exemplos, podemos citar a participação política, por meio da realização de eleições em um país com milhões de pessoas, a mobilização em massa em torno de causas sociais e humanitárias, e até mesmo a realização de grandes eventos, como os Jogos Olímpicos. A lista de adaptações psicológicas para a vida social é extensa, o que nos leva à conclusão de que seres humanos são indiscutivelmente sociais, por natureza e pela cultura.

O conhecimento científico nos mostrar o quanto podemos usar as respostas antigas e adaptativas da nossa espécie a nosso favor. O uso dos termos isolamento social ou distanciamento social passa a mensagem de que devemos nos abster de interações sociais, mas de fato nós devemos nos abster é do **CONTATO FÍSICO**.

É esse contato que permite a transmissão de doenças infecciosas, por meio de apertos de mão, abraços, beijos, tosses ou espirros. Até a popularização do uso do telefone, há poucas décadas, não era possível ter contato social sem contato físico. Com o avanço da tecnologia e da internet, a interação por meio digital cresceu e passou fazer parte do dia-a-dia. Hoje utilizamos redes sociais online, aplicativos de mensagens instantâneas para compartilhar conteúdo, notícias, fotos e uma infinidade de informações que anteriormente compartilhávamos em interações presenciais face-a-face com um pequeno número de pessoas. As ferramentas que utilizam a internet permitem interação social e compartilhamento de informação em escalas planetárias.

Com o avançar da pandemia, que até hoje contaminou mais de 3 milhões de pessoas no mundo todo (sendo 87 mil apenas no Brasil), além de estarmos privados do contato físico, experimentamos alterações no sono, ansiedade e depressão. Encontramos dificuldades em



**ABPMC**  
COMUNIDADE

de nos adaptar à nova rotina. O ambiente de uma forma geral está mais hostil e o impacto sobre a saúde mental preocupa especialistas.

Felizmente, nós possuímos as FERRAMENTAS para combater os impactos negativos do distanciamento. Primeiramente, chamo a atenção para necessidade de substituir os termos relacionados ao distanciamento ou isolamento social, pelo termo DISTANCIAMENTO FÍSICO, haja vista que por meio de redes sociais podemos manter o contato social sem ter proximidade física. Por iniciativa própria, as pessoas começaram a utilizar não só as redes sociais, como plataformas digitais desenvolvidas inicialmente para o trabalho virtual, para realizar encontros virtuais com o único objetivo de socializar. Em segundo lugar, por meio da empatia, temos a capacidade de perceber quando as pessoas ao redor precisam de ajuda, e podemos não só perceber, como somos capazes de intervir, oferecendo suporte social.

Tradicionalmente, o suporte social tem sido classificado em suporte MATERIAL - quando envolve algum tipo de ajuda financeira ou instrumental (como por exemplo, vigiar a casa quando alguém viaja, ou cuidar dos bichos de estimação); e também em suporte EMOCIONAL, quando envolve algum tipo de comportamento que auxilie o outro na solução de problemas pessoais ou em situações adversas. Oferecer e receber suporte está relacionado com menores níveis de ansiedade, depressão e solidão. Esses sentimentos são maiores em idosos que carecem de convívio familiar. Embora sejam eficazes na saúde física e mental como um todo, hábitos saudáveis como boa alimentação, prática de esportes e não abusar de álcool e cigarro parecem ter impacto menor sobre o aumento da longevidade e qualidade de vida do que variáveis sociais, tais como possuir relacionamentos com intimidade e se sentir socialmente integrado. Existem teorias científicas que investigam como o fato de sermos dependentes do contato social nos tornou uma espécie com um grande cérebro e inteligente, uma delas chama-se Hipótese do Cérebro Social. Essas investigações revelam que o nosso cérebro não se alimenta unicamente de nutrientes, mas também de boas relações sociais.



**ABPMC**  
COMUNIDADE

Relações sociais nas quais é possível dar e receber suporte em momentos de necessidade, nas quais é possível compartilhar os bons e maus momentos, contar piadas, e cuidar uns dos outros. Embora muitos já estejam realizando reuniões online com grupos de pessoas, podemos também pensar em momentos com apenas mais uma pessoa. Isso pode permitir que conteúdos que dificilmente compartilharíamos em grupo, possam ser partilhados com quem temos mais intimidade e segurança de dividir medos, dúvidas, pensamentos e as nossas emoções.

Se utilizarmos as ferramentas disponíveis para termos cuidado uns com os outros e demonstrarmos preocupação, podemos resistir aos efeitos negativos do distanciamento físico e reduzir os sentimentos de solidão, ansiedade e depressão.

Finalizo o texto com minha mensagem final: devemos seguir as recomendações de proteção da OMS para proteger não somente a nós e aos familiares e amigos, mas também aos profissionais de saúde que estão combatendo o vírus todos os dias. Devemos também estar atentos às necessidades das pessoas que nos cercam, não somente os grupos de pessoas, mas também às pessoas socialmente isoladas, que já possuem histórico de problemas com saúde mental e que possuem uma pequena rede de apoio. Devemos ser capazes de **MANTER o CONTATO SOCIAL SEM PROXIMIDADE FÍSICA**, reduzindo o sentimento de solidão. Se conseguirmos nos adaptar a essas mudanças, a disseminação da doença vai cair e vamos poder voltar às nossas vidas mais rapidamente

**Mauro Silva Júnior** é professor adjunto do Instituto de Psicologia (UNB), orientador no Programa de Pós-Graduação em Ciências do Comportamento e em Neurociências e Comportamento (UFPA).