



**ABPMC**  
COMUNIDADE

## **ISOLAMENTO SOCIAL E AUTOCONTROLE** por Fernanda Calixto

Nos últimos meses, com o aumento dos casos de COVID-19, surgiu o grande desafio de manter nossa qualidade de vida e saúde mental mesmo em situação de isolamento. A impossibilidade de sair de casa e ter acesso a situações sociais gera ao menos duas indagações: (1) como preencher o tempo livre, antes ocupado pelas mais diversas interações sociais (como festas ou até um simples café com alguém do trabalho)? e (2) como manter uma rotina saudável estando em casa, muitas vezes com excesso de trabalho?

Em relação à primeira, podem surgir problemas quando o tempo livre é preenchido com comportamentos que passam a ocorrer em excesso. O consumo de bebidas alcoólicas é um exemplo, assim como o aumento do tempo gasto com jogos online. A nível nacional, dados da ABEAD (Associação Brasileira de Estudos do Álcool e outras Drogas) indicam um aumento de pelo menos 30% na venda de bebidas alcoólicas no período da pandemia. Em relação aos jogos online, dados internacionais obtidos pela Verizon indicam um aumento de cerca de 75% no consumo.

As ciências comportamentais nos ajudam a especular os possíveis motivos relacionados a esses aumentos nos últimos meses. Bebidas alcoólicas causam alterações fisiológicas responsáveis pela ativação do mecanismo de recompensa e liberação de dopamina. Os jogos online, por sua vez, muitas vezes permitem o contato social com outros jogadores, bem como disponibilizam recompensas e premiações de forma muito bem planejada - desde os pontos obtidos no jogo, até a própria mudança de fases. (...)

Considerando nossa atual privação de contato social e, muitas vezes, ansiedade e apreensão quanto ao futuro, não é de se estranhar que muitas pessoas façam uso de bebidas alcoólicas e jogos online como válvulas de escape. A grande problemática é que beber ou jogar em excesso são hábitos que podem ter consequências devastadoras em longo prazo. Bebidas trazem prejuízos claros à nossa saúde e possíveis efeitos negativos à vida profissional, social e afetiva. Em relação ao consumo excessivo de jogos online, os prejuízos à vida profissional, social e afetiva são potencialmente grandes e não devem ser desprezados. É comum que o(a) jogador(a) passe, por exemplo, grande parte do seu dia jogando ao invés de realizar atividades profissionais ou contatar pessoas queridas.

Sobre a segunda indagação, uma dificuldade comumente relatada é a de manter uma alimentação saudável em período de isolamento. Não é de se estranhar que os pedidos de comida para entrega tenham aumentado tanto nos últimos meses. Ao comprar comida online, é possível que ocorra um aumento de consumo de alimentos ricos em gordura, açúcar e sal, ingredientes que tornam o consumo de tais alimentos particularmente prazerosos. A facilidade da entrega de alimentos prontos e extremamente apetitosos torna a prática de pedir por delivery no final do dia (ou em qualquer horário, para ser bem sincera) especialmente sedutora. De maneira geral, preferimos o hambúrguer - pronto e rápido - ao ato de preparar uma refeição completa e balanceada (que ainda vai sujar louça!).

Assim como as ciências comportamentais nos auxiliam a compreender os motivos do aumento de hábitos não tão saudáveis, elas também nos fornecem indicações de como manejar esses padrões e manter nossa rotina o mais saudável possível em um contexto tão extremo.

Uma primeira dica se refere ao ato de adotar medidas de monitoramento do próprio comportamento. Por exemplo, as seguintes perguntas podem ser respondidas: O quanto você passou a beber mais drinks ou cerveja neste período? Quanto tempo passou a jogar online diariamente? Com qual frequência pediu pizza e hambúrguer para a entrega? O hábito de monitorar o próprio comportamento muitas vezes é efetivo por tornar consciente práticas que estejam gradualmente se tornando excessivas.

Após o monitoramento, é recomendado que um limite de consumo seja estabelecido. Por exemplo, limitar o consumo a uma dose por dia, duas horas de jogo após a (...)

a finalização do trabalho e pedir comida para entrega apenas aos finais de semana são medidas que nos auxiliam a controlar padrões excessivos. Obviamente, é necessário que criemos as condições que aumentam nossa probabilidade de sucesso nessa empreitada. Em relação às bebidas, uma possibilidade seriam compras reduzidas, evitando-se o estoque de grande quantidade de bebidas para além da definida para o consumo. Em relação aos jogos, uma dica seria informar a alguém querido sua nova meta (um familiar ou cônjuge, por exemplo) e, no momento do trabalho, “tirar de vista” os aplicativos ou equipamentos utilizados no jogo. Quanto à alimentação, uma dica seria planejar receitas pouco elaboradas e comprar os ingredientes necessários para tornar possível que a preparação ocorra sem dispensar grande quantidade de tempo no processo.

Além de monitorar e definir limites para o consumo, vale mencionar que a manutenção de interações saudáveis e de uma rotina, dentro do possível, prazerosa, são fundamentais para reduzir estados de ansiedade e depressão que acarretam os excessos previamente mencionados. Portanto, manter um rotina de contato com pessoas queridas (mesmo que online) e reservar um tempinho para a sua atividade favorita (uma boa leitura, aula de yoga ou série que adora) são medidas de autocuidado que nos ajudam a evitar hábitos excessivos e não saudáveis neste período.

---

**Fernanda Calixto** é Pós doutoranda em Psicologia pela UFSCAR e Centro Paradigma de Ciências do Comportamento, sob a supervisão da Dra. Maria de Jesus Dutra dos Reis e Dr. Roberto Banaco com financiamento FAPESP. Doutora em Psicologia na Universidade Federal de São Carlos. Mestre em Análise do Comportamento pela Universidade Estadual de Londrina (UEL). Desenvolve atividades de pesquisa e docência. Desenvolve pesquisas, intervenções e supervisiona atendimentos relacionados aos seguintes temas: autocontrole, impulsividade, gaming e internet addiction, agressividade, compulsão, abuso de substâncias, tomada de decisão e transtornos da personalidade.