

PSICOLOGIA POSITIVA: uma revisão sistemática sobre estratégias de cultivo da saúde mental em tempos de isolamento social

Ândrya Maria Miranda Cunha¹

Matheus de Sousa Bemerguy²

Ma.Thayanne Branches Pereira³

Resumo

Nos tempos atuais de pandemia e isolamento social, múltiplos adoecimentos psicológicos podem surgir como resultado do medo e ansiedade. A partir disso, este trabalho consiste em uma pesquisa descritiva e exploratória, o qual visou mediante a análise de 13 artigos inclusos por uma revisão sistemática de literatura, com o objetivo de identificar métodos de auxílio da psicologia positiva em tempos de isolamento social, abordagem essa escolhida devido seu objetivo mor de promover o bem estar. Em tal intuito foram apontados os principais adoecimentos possíveis em meio à solidão como ansiedade, depressão, vazio e ideações suicidas. Tais quadros foram seguidos conciliados com conceitos e métodos da psicologia positiva referentes a prevenção e a minimização como exercícios físicos, busca de relações positivas e engajamento com tarefas de trabalho e familiares. Dessa forma, concluiu-se que a psicologia positiva é uma válida abordagem para o acolhimento e alívio das angústias enfrentadas durante a pandemia.

Palavras chave: Psicologia Positiva. Solidão. Acolhimento.

1. INTRODUÇÃO

O fenômeno da solidão se diferencia de “estar sozinho”, comportamento possível de representar um estilo de vida voluntariamente adotado pelo indivíduo, não lhe causando sofrimento (MANTELLATTO, 2016). A partir dessa distinção, a solidão designa um estado de distanciamento subjetivo no qual o indivíduo se sente excluído, vazio e sem suporte social, gerando angústia e sofrimento (ADEMAIS- AZEVEDO; AFONSO, 2016).

No quadro mundial de pandemia, isolamento social e quarentena enfrentado atualmente, tal estado de sofrimento psicológico e suas sequelas podem estar mais facilmente presentes. Como consequência, estratégias de enfrentamento e auxílio emocional se fazem vitais para proporcionar saúde mental em concílio com a física, necessidade essa explicitada por um levantamento feito pela Agência Brasil (EBC, 2020) no qual 67,8% dos médicos afirmaram haver ocorrido um aumento substancial de transtornos psiquiátricos durante a pandemia. Neste sentido, o presente estudo visa averiguar, através de uma revisão sistemática,

¹ Acadêmica de psicologia do Instituto Esperança de Ensino Superior – IESPES

² Acadêmico de psicologia do Instituto Esperança de Ensino Superior – IESPES

³ Psicóloga. Coordenadora e Docente do Curso de Psicologia do IESPES – thayanne@iespes.edu.br

como a psicologia positiva pode contribuir para a saúde mental em tempos de isolamento social.

Tal abordagem caracteriza-se por ser o estudo científico dos aspectos positivos dos indivíduos, seus grupos de pertencimento e instituições, não negando a patologia ou o sofrimento humano, mas ressaltando as potencialidades e motivações (CINTRA; GUERRA, 2017). Nesta vertente, um de seus principais objetivos é a prevenção e a promoção de saúde mental alcançadas por meio da potencialização de características positivas (MARQUES et al., 2018). Portanto, a escolha do tema e da abordagem se mostrou relevante em decorrência da crescente demanda existente por técnicas voltadas ao bem estar psicológico no cenário atual.

A partir disso, para se trabalhar a temática teve-se como objetivo geral identificar métodos de auxílio da psicologia positiva em tempos de isolamento social segundo revisão sistemática da literatura. E como objetivos específicos: descrever os principais conceitos da psicologia positiva; averiguar os principais sofrimentos psicológicos resultantes da solidão; definir os conceitos da psicologia positiva que poderiam acolher os maiores sofrimentos psicológicos resultantes do processo de solidão.

Para a cumprimento de tais objetivos, foi feita uma pesquisa do tipo descritiva e exploratória para ser possível tanto compreender o fenômeno estudo quanto levantar hipóteses a seu respeito. Neste intuito, foi feita uma revisão sistemática de literatura nas plataformas SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e BVS PSI. Em ambas, os critérios de inclusão dos materiais foram: ter sido publicado no período de 2010 a 2020; estar disponíveis em língua portuguesa. Em contrapartida, os critérios de exclusão foram: ser uma produção estrangeira; não atender o objetivo geral deste estudo de apresentar método de auxílio da Psicologia Positiva.

Nesta linha, foram feitos levantamentos pelo uso de dois descritores individualmente. O primeiro utilizado foi “psicologia positiva” na base SCIELO, para o qual obteve-se 864 resultados, aplicando-se os filtros acima citados foram selecionados 24 trabalhos, que após leitura minuciosa e a utilização de um quadro síntese, permaneceram neste estudo 7 artigos.

Para o descritor “solidão” na base BVS PSI foram encontrados 356 resultados, número reduzido para 338 após ser aplicado os critérios de inclusão. Deste montante, foi consultado o título de todos, dos quais apenas 23 foram selecionados para leitura do resumo, 11 para leitura completa. Por fim, foram inclusos 6 artigos no estudo, havendo um total de 13 materiais escolhidos.

2. PSICOLOGIA POSITIVA

A psicologia positiva surgiu a partir de um cenário científico voltado principalmente para os estudos acerca de patologias e emoções negativas, no qual Martin Seligman em 1998 – com a finalidade de trazer a luz outros aspectos pertinentes a psicologia – começa a introduzir a discussão sobre os fatores positivos que contribuem para o bem estar e, conseqüentemente, uma vida saudável (MACHADO et al., 2017).

Através desta meta, de acordo com Vazquez et al. (2017) Seligman desenvolveu um modelo que visa a promoção da saúde através do florescimento, denominado PERMA que possui como elementos as emoções positivas (P), engajamento (E), relações positivas (R), vida com compromisso e significado (M), e senso de conquista ou realização (A). Estes constructos estão relacionados com a capacidade de resolutividade perante a situações conflituosa e adversidades, bem como a predominância de estados positivos de afeto (MARQUES et al., 2018).

A partir disso, tal abordagem desenvolve-se através da perspectiva de indicadores positivos, os quais consistem basicamente nos estudos acerca da felicidade, bem estar, criatividade, otimismo, resiliência, esperança, forças e virtudes entre outros constructos que geram movimento, desenvolvimento e promovem benefícios a saúde (SILVA e SILVA 2018).

Diante destas temáticas, um dos principais objetivos deste movimento é a prevenção e a promoção de saúde mental, que podem ser alcançadas por meio da potencialização de características positivas, experiências individuais e coletivas, e algumas técnicas, levando o indivíduo a um estado de bem estar pleno (MARQUES et al., 2018).

Dessa forma, segundo Machado et al. (2017), a psicologia positiva possui três grandes bases de análise consistindo em: experiência subjetiva, que são as vivências positivas presentes e as projetadas para o futuro; características individuais, a exemplo da virtude e espiritualidade e os espaços coletivos como as instituições e comunidades.

3. A SOLIDÃO EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

Estabelecida sua distinção de “estar só” a solidão e os sofrimentos dela advindos são definidos como:

“[...] condição psicológica debilitante, caracterizada por um profundo sentimento de isolamento social, vazio e ameaça pessoal [...] consiste em um sentimento

angustiante e desagradável, que acompanha a percepção de que as necessidades sociais não são atendidas pela quantidade ou qualidade dos relacionamentos existentes” (BARROSO-OLIVERIA; ANDRADE, 2019, p. 2).

Ademais, Azevedo e Afonso (2016) apontam a possibilidade de a solidão se manifestar mesmo em ambientes aonde sujeito tenha contato com múltiplas pessoas, em decorrência de estas não lhe oferecerem bases como suporte social e vínculo afetivo.

Se tendo em mente tais conceitos, a solidão e as consequências do isolamento social prolongado podem se apresentar de diversas formas em diferentes grupos. Em primeiro lugar, crianças com reduzido contato com outros tendem a ter avarias em seu desenvolvimento, tendendo a se tornarem mais tímidas, agressivas, dependentes dos pais e menos capazes de fazer amizades no futuro (SANTOS et al., 2015).

Em outro âmbito, jovens e adultos tendem a recorrer as redes sociais em momentos de solidão, havendo uma relação proporcional do uso de ferramentas como Facebook e a intensidade de isolamento vivenciado (REIS et al., 2016). Por último, na população idosa, o tédio e o isolamento se apresentaram como fator de risco para ideações suicidas e tentativas, devido tal estado impedir o sujeito de se envolver em uma tarefa agrave, gerando sensações de “vazio e de ausência de sentido para existir” (MINAYO-TEXEIRA; MARTINS, 2016, p.37).

Mais detalhadamente, aspectos como baixa autoestima, exclusão e doenças físicas agem como fatores de risco para solidão, depressão e pensamento suicidas (ADEMAIS-AZEVEDO; AFONSO, 2016). Todas essas situações podem ser agravadas pela incerteza, ansiedade e medo desencadeados pela atual pandemia, sendo vital a construção de estratégias voltadas para o enfrentamento e o lidar com estes receios.

4. PSICOLOGIA POSITIVA E A SOLIDÃO NO ISOLAMENTO SOCIAL

Encontrou-se na literatura pesquisada algumas estratégias da psicologia positiva cuja finalidade é a promoção do bem estar e a qualidade de vida. Estes recursos terapêuticos podem ser utilizados no tratamento de certas patologias como a ansiedade e depressão (MARQUES et al., 2018; BASTIANELLO; HUTZ, 2015; RIGONI et al., 2012).

Como exemplos, têm-se a realização de atividade física, a qual gerou resultados positivos em pessoas com depressão bem como a mitigação dos efeitos emocionais estressores, além de promover melhora na autoestima e do humor (MARQUES et al., 2018). Têm-se ainda, práticas meditativas e de atenção concentrada como o mindfulness – estado de

autoconsciência da mente e corpo no qual se entende entre em contato com estados subjetivos e anseios (CINTRA; GUERRA, 2017; MACHADO et al., 2017).

Outro destaque são as relações sociais, as quais possuem grande potencial de reduzir sofrimentos originários da solidão, fator esse refletido em esferas como: idosos ainda casados ou com alguma forma de companhia terem menores taxas de solidão, usuários de redes sociais com poucos amigos com os quais tem interações possuíam maior saúde mental quando comparados aqueles com muitos “amigos” com os quais apenas visualizavam postagens; indivíduos com suporte social e com a sensação de serem importantes e amados, mesmo a distancia, apresentarem maior satisfação de vida (REIS et al., 2016; AZEVEDO; AFONSO 2016; BARROSO-OLIVEIRA; ANDRADE, 2016).

Em suma, o suporte social bem como a sua integração quando positivos promovem a redução de efeitos negativos a saúde, como o estresse e induzem respostas positivas como o bem-estar sendo indicadores de qualidade de saúde mental (MARQUES et al., 2018; VAZQUEZ et al., 2017).

Outros constructos como o otimismo, engajamento em uma atividade e o reconhecimento de pequenas conquistas do dia a dia – manter uma rotina, ter conseguido realizar exercícios, cuidar dos filhos, etc. – proporcionam a redução de quadros de ansiedade resultantes do isolamento e estão correlacionados com o bem estar a autoestima (BASTIANELLO; HUTZ, 2015).

Na prática isto se traduz em evitar estímulos ansiosos como excesso de notícias negativas, manter – na medida do possível – um cotidiano de trabalho a distância e envolver-se em atividades de lazer como filmes, jogos, livros e entretenimento com a família, bem como manter contato com a espiritualidade ou crença religiosa.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante resgatar o modelo do PERMA descrito pelos autores Marques et al. (2018) como importante contribuição para este estudo. Através deste, é possível sintetizar as estratégias expostas: a realização de exercícios físicos, evitar estímulos negativos e se envolver em rotinas de trabalho com busca de relacionamentos construtivos que geram o afeto positivo (P) potencializado pelo engajamento (E) e relações (R). Estes podem ainda ser acentuados pelo envolvimento em uma tarefa gratificante ou espiritual, as quais podem criar uma sensação de significado (M) e conquista (A). Assim sendo, a psicologia positiva possui múltiplas contribuições para o enfrentamento dos sofrimentos passíveis de surgir em

decorrência da solidão nos tempos atuais de isolamento social.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Z.; AFONSO, Maria. **Solidão na perspectiva do idoso**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro, V. 19, Nº 2, 2016, p. 313-324;

BARROSO, S.; OLIVERIA, N.; ANDRADE, V. **Solidão e depressão: relações com características pessoais e hábitos de vida e universitários**. Revista Psicologia: teoria e pesquisa. Brasília, V. 35, 2019;

BASTIANELLO, M.; HUTZ, C. **Do Otimismo Explicativo ao Disposicional: a Perspectiva da Psicologia Positiva**. Revista PsicoUSF, Itatiba, V. 20, Nº. 2, 2015, p. 237-247;

CINTRA, C. L.; GUERRA, V. M. **Educação Positiva: A aplicação da Psicologia Positiva a instituições educacionais**. Revista Psicologia Escolar e Educação, Maringá, V. 21, Nº. 3, 2017, p. 505-514;

MANTELLATTO, L. **As vivências de morar só em interface com a pós modernidade: perspectivas de jovens universitários**. Revista de Psicologia da UNESP, V. 15, Nº 1, 2016, p. 70-81;

MACHADO, F. A; GURGEL, L. G; REPPOLD, C. T. **Intervenções em Psicologia Positiva na reabilitação de adultos e idosos: revisão da literatura**. Revista Estudos de Psicologia. Campinas, V. 34, Nº. 1, 2017, p. 119-130;

MARQUES. I; BALREIRA. M. L; TEMÓTIO. J. T. **Psiquiatria Positiva, Psicologia Positiva E Mindfulness: Uma Visão Comum**. Revista Psicologia, Saúde e Doenças, V. 19, Nº. 2, 2018; p. 354-368;

MINAYO, M.; TEXEIRA, S.; Martins, J.. **Tédio enquanto circunstância potencializadora de tentativas de suicídio na velhice**. Revista Estudos de Psicologia, V. 21, Nº 1, 2016, p. 36-45;

REIS, P. **A solidão em utilizadores Portugueses do Facebook**. Revista Psicologia e Sociedade. Portugal, V. 28, Nº 2, 2016, p. 237-246;

RIGONI, P. A. G. et al. **Orientação de vida e comportamentos de risco para a saúde em universitários: uma análise sob o olhar da psicologia positiva**. Revista. educ. fis. UEM, Maringá, V. 23, Nº. 3, 2012, p. 361-368.

SANTOS, A. et al. **O Reduzido Envolvimento Social: Implicações para o Ajustamento Psicossocial de Crianças em Contexto Pré-Escolar**. Revista Psicologia Reflexão e Crítica. Lisboa, V. 28, Nº 1, 2015, p. 186-193;

SILVA, A. D. S. R; SILVA, N. **Significados de Felicidade orientados pela Psicologia Positiva em Organizações e no Trabalho**. Revista Psicologia Desde el Caribe, V. 35, Nº 1, 2018, p. 60-80;

VAZQUEZ, J. C. et al. **Saúde Mental Positiva Ocupacional: proposta de modelo teórico para abordagem positiva da saúde mental no trabalho.** Revista Saúde soc. São Paulo, V. 26, Nº. 2, 2017, p. 584-595.

Sites consultados

EBC. **Psiquiatras veem agravamento de doenças mentais durante a pandemia.** 2020. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-05/psiquiatras-veem-agravamento-de-doencas-mentais-durante-pandemia>>. Acesso em: 22 de maio de 2020;