

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE IPORÁ - UNIPORÁ
PSICOLOGIA

JULIANE EDUARDA LACERDA DAMACENA

**ENTRE A SOLIDÃO E O BEM-ESTAR: O ISOLAMENTO SOCIAL E
SUAS CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS**

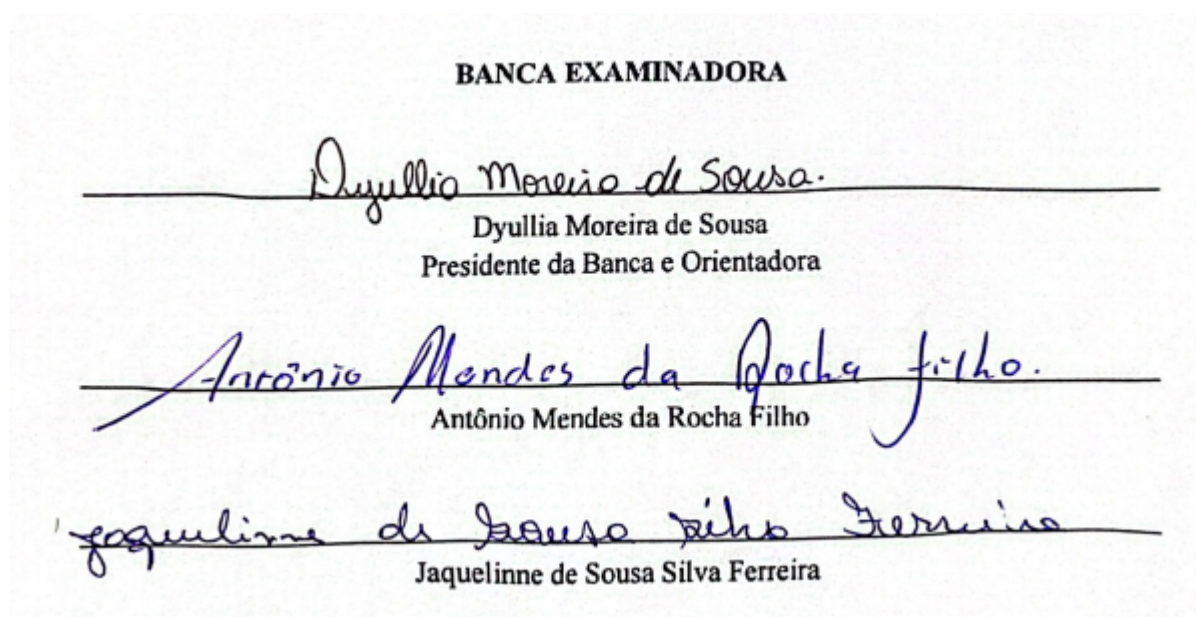
IPORÁ-GO
2025

JULIANE EDUARDA LACERDA DAMACENA

**ENTRE A SOLIDÃO E O BEM-ESTAR: O ISOLAMENTO SOCIAL E
SUAS CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS**

Artigo apresentado à banca Examinadora do curso de Psicologia, da Unidade Universitária de Iporá - UNIPORÁ como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. (a) Dyullia Moreira de Sousa



IPORÁ-GO

2025

¹Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. julianeeduarda2301@gmail.com

²Orientador (a), Psicóloga pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. psi.dyullia@gmail.com

ENTRE A SOLIDÃO E O BEM-ESTAR: O ISOLAMENTO SOCIAL E SUAS CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS

BETWEEN LONELINESS AND WELL-BEING: SOCIAL ISOLATION AND ITS PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES

Juliane Eduarda Lacerda Damacena¹

Dyullia Moreira de Sousa²

RESUMO:

O presente artigo teve como objetivo analisar as implicações do isolamento social prolongado no bem-estar psicológico. A pesquisa se justifica pela crescente relevância do tema, especialmente após o contexto pandêmico, e pela necessidade de diferenciar o fenômeno objetivo do afastamento social da experiência subjetiva da solidão. O referencial teórico-metodológico adotado foi a pesquisa bibliográfica, com abordagem qualitativa e caráter exploratório, baseada na análise de artigos científicos obtidos na base de dados PubMed, publicados nos últimos dez anos. A análise integrou os achados da literatura com a teoria psicanalítica freudiana. Os resultados confirmaram a hipótese inicial, demonstrando que o isolamento social prolongado é um fator de risco que se manifesta no sofrimento psíquico através da solidão, associada ao agravamento de sintomas depressivos, ansiosos, declínio cognitivo e ideação suicida. O estudo evidenciou que a qualidade dos vínculos é mais determinante para o bem-estar do que a quantidade de interações. A discussão, à luz da psicanálise, interpretou o isolamento como um mecanismo de defesa que, ao falhar, expõe o sujeito à angústia de desamparo, levando ao empobrecimento da vida pulsional. Conclui-se que o papel do psicólogo é crucial na reconstrução da capacidade de vincular-se de forma significativa.

Palavras-chave: Isolamento Social. Bem-estar psicológico. Solidão. Psicanálise. Saúde Mental.

ABSTRACT

This article aimed to analyze the implications of prolonged social isolation on psychological well-being. The research is justified by the growing relevance of the topic, especially after the pandemic, and by the need to differentiate the objective phenomenon of social distancing from the subjective experience of loneliness. The theoretical and methodological framework adopted was bibliographic research, with a qualitative and exploratory approach, based on the analysis of scientific articles obtained from the PubMed database, published in the last ten years. The analysis integrated the findings of the literature with Freudian psychoanalytic theory. The results confirmed the initial hypothesis, demonstrating that prolonged social isolation is a risk factor that manifests as psychological distress through loneliness, associated with the worsening of depressive and anxious symptoms, cognitive decline, and suicidal ideation. The study showed that the quality of relationships is more determinant for well-being than the quantity of interactions. The discussion, in light of psychoanalysis, interpreted isolation as a defense mechanism that, when it fails, exposes the subject to the

¹Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. julianeeducarda2301@gmail.com

²Orientador (a), Psicóloga pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. psi.dyullia@gmail.com

anguish of helplessness, leading to the impoverishment of instinctual life. It concludes that the psychologist's role is crucial in rebuilding the capacity for meaningful connection.

Keywords: Social isolation. Psychological well-being. Loneliness. Psychoanalysis. Mental health.

INTRODUÇÃO

O isolamento social tornou-se mais evidente, comentado e valorizado a partir de 2020 com o início da pandemia mundial do Coronavírus. Apesar do foco principal deste trabalho não ser sobre o isolamento na pandemia em si, é impossível falar de isolamento social e não falar da pandemia do Covid-19, em que ele foi de fundamental importância para conter a disseminação do vírus. As aulas presenciais foram substituídas por aulas remotas, o trabalho presencial pelo trabalho remoto, comemorações, festas, cultos religiosos, tudo através da tela da tv, do celular ou do computador. O agravamento dos impactos psicológicos decorrentes do isolamento, mesmo após o restabelecimento das interações sociais, evidencia a importância de investigar de forma aprofundada a relação entre o distanciamento social prolongado e o bem-estar mental.

Compreender a redução das interações sociais exige olhar para além do afastamento físico: trata-se também de um distanciamento simbólico e emocional. O isolamento social diz respeito à falta ou à limitação das interações e dos laços sociais, enquanto a solidão representa uma vivência subjetiva e dolorosa que nasce da diferença entre o que se deseja em termos de conexão e o que realmente se tem. Quando esse sentimento se prolonga, ele tende a se transformar em um afastamento emocional mais profundo. A redução das interações, a perda de interesse por atividades que antes traziam prazer e a ausência de vínculos afetivos saudáveis podem favorecer o surgimento de sintomas de depressão e ansiedade, ampliando a vulnerabilidade ao sofrimento psíquico. Afinal, o distanciamento de atividades significativas costuma ser um sinal claro de que algo na vida emocional precisa de atenção e cuidado.

Na visão psicanalítica, o isolamento social pode ser compreendido como uma manifestação das tensões entre o desejo de vínculo e a necessidade de defesa do eu. Freud (2010) observa que, diante das frustrações e exigências da vida em sociedade, o sujeito pode reagir retirando-se das relações, como forma de evitar o sofrimento decorrente do contato com o outro. Esse movimento, embora funcione como defesa psíquica, tende a gerar um

¹Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. julianeuarda2301@gmail.com

²Orientador (a), Psicóloga pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. psi.dyullia@gmail.com

empobrecimento da vida pulsional e afetiva, uma vez que o ser humano é, por natureza, dependente das trocas libidinais com o mundo externo.

Em *O ego e o id* (2011), Freud já destacava que a construção do eu ocorre a partir das identificações e relações com as figuras significativas, de modo que o afastamento do outro compromete a própria estruturação do sujeito. Assim, o isolamento pode ser entendido não apenas como ausência de convivência física, mas como um distanciamento simbólico e emocional, que expressa o conflito entre o impulso de autoconservação e o desejo de amar e ser amado.

A partir disso, torna-se crucial compreender de que forma o isolamento prolongado pode facilitar a manifestação ou o agravamento de condições psíquicas graves, impactando o bem-estar mental do indivíduo. Este trabalho tem como objetivo geral analisar os impactos do isolamento social na saúde mental, identificando suas principais consequências emocionais e os fatores que influenciam o bem-estar psicológico das pessoas, respondendo à problemática: Quais os impactos do isolamento social prolongado no bem-estar psicológico?

Para alcançar esse propósito, o trabalho propõe-se a investigar as relações entre o isolamento social prolongado e o surgimento ou agravamento de sintomas depressivos e ansiosos, discutir estratégias de enfrentamento e recursos emocionais que contribuam para a promoção da saúde mental e o fortalecimento dos laços sociais, e refletir sobre o papel do psicólogo na escuta, acolhimento e reconstrução de vínculos em contextos de isolamento e sofrimento psíquico. Essa compreensão é essencial para a criação de estratégias de prevenção e de apoio psicológico mais humanas e acessíveis, que atendam às necessidades reais das pessoas.

A escolha desse tema se mostra muito importante, pois permite compreender com mais profundidade como o isolamento social prolongado pode afetar a saúde mental das pessoas. Nos últimos anos, situações como a pandemia e as mudanças nas formas de convivência mostraram o quanto o distanciamento pode gerar sentimentos de solidão e ansiedade. Entender esses impactos é fundamental para pensar em maneiras mais eficazes de cuidar do bem-estar psicológico e fortalecer os laços sociais. Portanto, o estudo se justifica por seu valor não só acadêmico, mas também social contribuindo para que profissionais, instituições e a sociedade em geral possam olhar com mais sensibilidade para os efeitos do isolamento social e agir de forma mais empática e acolhedora na promoção da saúde mental.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

¹Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. julianeeduarda2301@gmail.com

²Orientador (a), Psicóloga pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. psi.dyullia@gmail.com

O impacto negativo do distanciamento social na saúde física.

O impacto negativo do distanciamento social persistente pode ser muito significativo. A psicóloga e pesquisadora na área de relações sociais e saúde, Julianne Holt-Lunstad (2015) reafirma isso destacando a importância das conexões sociais para o bem estar humano. De acordo com ela, a falta de relacionamentos significativos e de apoio social podem ter impacto relevante na saúde, aumentando o risco de doenças cardiovasculares, depressão e até morte prematura.

As pesquisas conduzidas por Holt-Lunstad (2015) demonstram que a qualidade e a quantidade dos vínculos sociais exercem influência direta sobre a saúde e a longevidade. Pessoas com redes de relacionamento amplas e saudáveis tendem a apresentar melhores indicadores físicos e psicológicos, enquanto aquelas que vivem em maior isolamento mostram maior vulnerabilidade a doenças e mortalidade precoce. A autora evidencia que a ausência de conexões significativas pode elevar o risco de condições como infarto, acidente vascular cerebral, diabetes tipo II e declínio cognitivo, além de interferir na recuperação do organismo e acelerar processos de envelhecimento celular. Em suas análises comparativas, Holt-Lunstad (2015) observa que o impacto do isolamento social sobre a mortalidade é superior ao de fatores amplamente reconhecidos como perigosos, incluindo sedentarismo, obesidade e poluição do ar.

Ainda em 2008, John T. Cacioppo já trazia afirmações sobre como o isolamento social persistente poderia afetar a qualidade de vida dos indivíduos. Em seu livro “Solidão: a natureza humana e a necessidade de vínculo social” (2008) ele e seu co-escritor William Patrick afirmam:

Nessas e em uma miríade de outras formas, sentimentos de vínculo social, assim como de falta de vínculo, exercem uma enorme influência em nossos corpos e em nossos comportamentos. Todos nós passamos por um declínio físico mais cedo ou mais tarde, mas a solidão pode agravar o ângulo da ladeira descendente. De modo oposto, vínculos saudáveis podem ajudar a atrasar o declínio. Uma vez que entramos nos domínios de um “elevado bem-estar social” — e isso é possível para qualquer um de nós —, nos beneficiamos com os efeitos positivos e restaurativos que podem nos ajudar a viver mais fortes e por mais tempo (Cacioppo; Patrick, 2008, p.23).

A solidão não é apenas um estado emocional desagradável, mas um fator com implicações profundas para a saúde física e mental. A solidão crônica cria um ciclo no qual a falta de vínculo reforça o afastamento do indivíduo das relações sociais.

Sob a ótica psicanalítica, as afirmações de Cacioppo e Patrick (2008) fazem relação com o pensamento freudiano, que reconhece no vínculo afetivo uma dimensão essencial para

¹Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. julianeeduarda2301@gmail.com

²Orientador (a), Psicóloga pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. psi.dyullia@gmail.com

a constituição do sujeito. Freud (2010) argumenta que o sofrimento humano está intimamente ligado às relações sociais. Ao mesmo tempo que buscamos o outro para obter prazer e segurança, também nos protegemos das dores que esses laços podem causar.

O isolamento e a solidão podem ser compreendidos como formas defensivas do eu, que tenta evitar o desprazer das frustrações relacionais, mas acaba produzindo um vazio ainda maior. O que Cacioppo (2008) descreve como adoecimento físico e emocional decorrente da solidão pode ser visto, na psicanálise, como o resultado de uma ruptura das trocas libidinais, nas quais o indivíduo se distancia não apenas do outro, mas de sua própria vitalidade psíquica.

Identificar as principais consequências emocionais do isolamento social é fundamental para compreender como o afastamento prolongado das interações humanas pode impactar a saúde mental e o funcionamento psíquico do indivíduo. Como já vimos, o ser humano, por natureza, necessita do contato social para desenvolver e manter sua estabilidade emocional. Quando essa necessidade básica é interrompida ou reduzida, surgem sentimentos de solidão, tristeza e ansiedade, que podem evoluir para quadros mais graves, como depressão e transtornos de ansiedade generalizada (Cacioppo; Patrick, 2008).

De acordo com Holt-Lunstad (2015), a ausência de conexões sociais significativas está associada a um aumento significativo de sofrimento emocional, bem como a uma menor capacidade de enfrentamento diante de situações estressoras. As relações interpessoais funcionam como uma rede de apoio afetivo e simbólico, que permite ao indivíduo elaborar suas experiências e manter o senso de pertencimento e identidade. Quando essa rede é rompida, há um enfraquecimento dos recursos emocionais e um aumento da vulnerabilidade psíquica, favorecendo o aparecimento de sintomas como apatia, irritabilidade, insônia e sensação de vazio existencial.

Na psicanálise, Freud (2010) aponta que o sofrimento humano é inseparável das relações sociais, pois é a partir do vínculo com o outro que o sujeito estrutura sua vida afetiva e simbólica. O isolamento, portanto, pode ser entendido como um mecanismo defensivo diante da dor de se relacionar, mas que, paradoxalmente, aprofunda o mal-estar e o empobrecimento das trocas libidinais. A falta de vínculo reduz a possibilidade de investimento afetivo no mundo externo, resultando em retraimento emocional e enfraquecimento do eu.

As consequências emocionais do isolamento social vão muito além da simples solidão. Elas envolvem um desequilíbrio na vida psíquica, com impactos diretos no bem-estar

¹Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. julianeeduarda2301@gmail.com

²Orientador (a), Psicóloga pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. psi.dyullia@gmail.com

e na capacidade de manter relações saudáveis. Reconhecer esses efeitos é essencial para a construção de estratégias de prevenção e de intervenção que visem restaurar os vínculos afetivos, fortalecendo o sujeito em sua dimensão emocional e relacional.

Estratégias de enfrentamento.

Identificar estratégias de enfrentamento e recursos emocionais que contribuam para a promoção da saúde mental exige compreender que o sofrimento psíquico não deve ser eliminado, mas simbolizado e elaborado. Freud (1917) afirma que o processo de elaboração do sofrimento é essencial para que o sujeito possa transformar a dor em algo pensável e comunicável. O enfrentamento não se dá pela negação da dor, mas pela possibilidade de dar significado à experiência e construir novos modos de relação com o desejo, com o outro e com a própria falta.

As estratégias de enfrentamento não devem ser compreendidas apenas como técnicas de controle emocional, mas como processos subjetivos de elaboração psíquica. A escuta psicanalítica possibilita que o indivíduo reconheça as causas inconscientes do seu sofrimento, entrando em contato com conteúdos recalcados que se manifestam em forma de angústia, isolamento ou repetição de padrões relacionais. A partir desse contato, o sujeito pode reorganizar seu mundo interno, fortalecendo o eu e desenvolvendo recursos emocionais mais autênticos para lidar com as frustrações e exigências da vida.

Em *O ego e o id* (2011), Freud explica que o equilíbrio psíquico depende da mediação constante entre as demandas pulsionais e as exigências da realidade externa. Assim, promover saúde mental significa favorecer o fortalecimento do ego, permitindo que o indivíduo reconheça seus limites, elabore perdas e construa vínculos de forma livre e consciente. A psicoterapia psicanalítica oferece um espaço de escuta que permite ao sujeito elaborar seu sofrimento sem recorrer ao isolamento como defesa.

A promoção da saúde mental também envolve a reconstrução dos laços sociais e afetivos. O contato com o outro é condição fundamental para o desenvolvimento emocional e para a circulação da libido. Quando o sujeito encontra formas simbólicas de expressão, seja pela fala, pela arte ou pela relação terapêutica, ele reativa seu potencial criativo e restabelece o investimento libidinal na vida. Dessa forma, é importante reconhecer o valor do autoconhecimento, da escuta, da simbolização, para ressignificação que o indivíduo pode fazer de si e do mundo que está construindo. A escuta clínica, os vínculos significativos e a abertura ao outro são recursos emocionais essenciais para a promoção da saúde mental, pois

¹Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. julianeeduarda2301@gmail.com

²Orientador (a), Psicóloga pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. psi.dyullia@gmail.com

ajudam o sujeito a ressignificar o sofrimento e a sustentar uma vida mais integrada e equilibrada.

O papel do psicólogo.

O papel do psicólogo é fundamental para promover a ressignificação das experiências subjetivas e a restauração dos vínculos afetivos. A psicanálise enfatiza que o sofrimento humano está intrinsecamente ligado às relações interpessoais, e que o isolamento prolongado pode fragilizar o eu, reduzir a capacidade de investimento libidinal e gerar sentimentos de solidão e desesperança (Freud, 2010).

Dessa forma, o psicólogo atua como mediador entre o sujeito e suas experiências emocionais, oferecendo escuta qualificada e acolhimento que permitem ao indivíduo elaborar seus conflitos internos e construir novas formas de relação com o outro. Winnicott (1990) destaca a importância do ambiente suficientemente bom para o desenvolvimento emocional saudável, no qual o sujeito encontra espaço seguro para expressar suas angústias e necessidades afetivas. A intervenção psicológica, portanto, não se limita à redução dos sintomas, mas busca fortalecer o eu, favorecer a elaboração do sofrimento e facilitar a reintegração do indivíduo na rede de vínculos sociais. A escuta empática e o acolhimento funcionam como recursos emocionais que promovem autonomia e resiliência, permitindo que o sujeito construa sentidos para sua experiência de isolamento e fortaleça sua saúde mental (Freud, 2011; Winnicott, 1990).

Dessa forma, o papel do psicólogo se revela não apenas na intervenção clínica, mas também na promoção de um espaço relacional seguro, no qual o isolamento e o sofrimento psíquico possam ser transformados em processos de elaboração, crescimento e fortalecimento dos vínculos. O trabalho do profissional é central para a recuperação emocional e para a reintegração social do indivíduo, oferecendo recursos psíquicos e emocionais que favorecem a construção de uma vida mais equilibrada e saudável.

METODOLOGIA

Esse trabalho utiliza uma metodologia de pesquisa bibliográfica, com abordagem qualitativa e caráter exploratório. Baseado em Godoy (1995) a abordagem qualitativa, enquanto exercício de pesquisa, não se apresenta como uma proposta rigidamente estruturada, ela permite que a imaginação e a criatividade levem os investigadores a propor trabalhos que explorem novos enfoques. Gil (2008) afirma que a pesquisa exploratória tem

¹Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. julianeeduarda2301@gmail.com

²Orientador (a), Psicóloga pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. psi.dyullia@gmail.com

como principal objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, tornando-o mais explícito e contribuindo para o desenvolvimento de hipóteses ou novas perspectivas de análise.

De acordo com Marconi e Lakatos (2017), a pesquisa bibliográfica fundamenta-se em material já publicado, como livros, artigos científicos e periódicos acadêmicos, sendo essencial para a construção teórica de trabalhos científicos. Assim, a investigação desenvolvida baseia-se na reunião, leitura, estudo e análise de artigos científicos disponíveis na base de dados PubMed, selecionados por sua relevância e atualidade.

Foram utilizados como critérios de coleta: publicações realizadas nos últimos 10 anos, em idioma inglês ou português, e que abordassem o isolamento social e suas implicações psicológicas, cognitivas e sociais. Após a seleção, os artigos foram analisados qualitativamente, considerando seus objetivos, métodos, resultados e conclusões, de modo a identificar convergências e divergências entre os estudos, permitindo uma reflexão crítica e integradora sobre o tema.

1. RESULTADOS

O presente artigo buscou analisar os impactos do isolamento na saúde mental dos indivíduos, para além da pandemia do Covid-19, investigar o impacto das relações entre o isolamento social prolongado e o surgimento ou agravamento de sintomas depressivos e ansiosos, discutir estratégias de enfrentamento e recursos emocionais que contribuam para a promoção da saúde mental e o fortalecimento dos laços sociais, e refletir sobre o papel do psicólogo na escuta, acolhimento e reconstrução de vínculos em contextos de isolamento e sofrimento psíquico.

Durante a seleção de arquivos, observou-se certa dificuldade de encontrar artigos acadêmicos dos últimos dez anos sobre o tema, que tratassem o isolamento social como fenômeno amplo e não apenas como medida de prevenção à disseminação do Coronavírus. Após uma vasta e detalhada procura nos bancos de dados, foram encontrados 13 artigos que abordam o isolamento social e como ele afeta o bem estar das pessoas. Todos os artigos separados para análise foram obtidos na base de dados da PubMed.

Entre os trabalhos analisados, destaca-se o artigo de Ravi Shankar (2023), intitulado “Solidão, isolamento social e seus efeitos na saúde física e mental”. O autor evidencia que o isolamento social exerce efeitos nocivos sobre o bem-estar humano, contribuindo para o

¹Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. julianeeduarda2301@gmail.com

²Orientador (a), Psicóloga pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. psi.dyullia@gmail.com

agravamento de quadros depressivos, ansiosos e de ideação suicida. Seus estudos indicam uma maior prevalência de sintomas depressivos e pensamentos suicidas em adolescentes quando comparados à população adulta, sugerindo que essa faixa etária é particularmente vulnerável aos impactos emocionais do afastamento social. Além disso, Shankar (2023) observa que, durante o período pandêmico, os problemas de saúde mental em crianças manifestaram-se por meio de apego excessivo, preocupações exageradas com a segurança, aumento da ansiedade, sintomas depressivos e dificuldades acadêmicas.

Souza *et al.* (2023) investigou a relação entre isolamento social, solidão e desempenho cognitivo em idosos. Os autores identificaram que tanto a solidão quanto o isolamento social estão significativamente associados à redução das funções cognitivas, indicando que a falta de vínculos e interações sociais podem acelerar o declínio cognitivo. Resultados semelhantes foram encontrados por Freak-Poli *et al.* (2022), constatando que a solidão esteve diretamente relacionada ao declínio cognitivo e ao desenvolvimento de demência. Tais evidências reforçam que a qualidade das conexões afetivas, e não apenas a presença de uma rede social, exerce papel essencial na preservação da saúde mental e cognitiva.

Dessa forma, compreende-se que o isolamento social e a solidão constituem fatores de risco não apenas para o sofrimento psíquico, mas também para o comprometimento progressivo das capacidades cognitivas, especialmente em populações mais vulneráveis, como a de idosos. Esses resultados fortalecem a ideia de que o isolamento social não se limita a provocar sofrimento emocional, mas também interfere na manutenção da saúde mental como um todo, comprometendo aspectos afetivos e cognitivos fundamentais para o bem-estar dos indivíduos.

O estudo de Lara *et al.* (2019) também evidenciou a estreita relação entre isolamento social, solidão e declínio cognitivo. O estudo foi realizado com adultos e idosos espanhóis e demonstrou que tanto o isolamento quanto a solidão estão associados à piora das funções cognitivas ao longo do tempo. Esses resultados reforçam a compreensão de que o social prolongado impacta não apenas o bem estar emocional mas também a integridade cognitiva funcional dos indivíduos.

Complementando os estudos anteriores, Cacioppo *et al.* (2015) aprofundam a compreensão da solidão e de seus impactos clínicos, destacando-a como uma condição psicológica complexa, caracterizada por uma compatibilidade entre os vínculos sociais desejados e aqueles efetivamente percebidos. Os autores destacam que a solidão está

¹Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. julianeeduarda2301@gmail.com

²Orientador (a), Psicóloga pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. psi.dyullia@gmail.com

associada a diversos desfechos negativos, como maior vulnerabilidade à depressão e declínio cognitivo.

Holt-Lunstad *et al.* (2015) amplia ainda mais o entendimento do isolamento social para além dos sintomas emocionais e aponta que suas consequências podem afetar até mesmo a mortalidade. Reforça que tanto as dimensões estruturais quanto as subjetivas são relevantes, e que medidas focadas apenas em aumentar contatos talvez não sejam suficientes para reduzir o risco.

Já o estudo de Aartsen *et al.* (2024) examinou os efeitos únicos e sinérgicos do isolamento social e da solidão sobre o risco de mortalidade ao longo de vinte anos em adultos mais velhos. Os resultados reforçam que a ausência de vínculos sociais e a percepção de desconexão emocional impactam não apenas o bem-estar psicológico, mas também a saúde física e a longevidade. Tais evidências destacam a importância de intervenções que considerem tanto os aspectos estruturais das redes sociais quanto a experiência subjetiva de solidão, fortalecendo o argumento de que estratégias de enfrentamento e o papel do psicólogo devem contemplar qualidade, significado e percepção dos vínculos sociais, não apenas a quantidade de interações.

Em outro artigo, mais uma vez, Julianne Holt-Lunstad (2018) revisa evidências acumuladas sobre como os relacionamentos sociais influenciam a saúde física e mental, propondo uma abordagem sistêmica para compreender os mecanismos de risco e proteção associados à conexão social. Ela argumenta que a presença de vínculos significativos não apenas melhora o bem-estar psicológico, mas atua como fator protetor contra doenças físicas, mortalidade precoce e declínio funcional. Novamente, fica claro que a qualidade das relações é tão importante quanto a quantidade de interações sociais, reforçando a necessidade de estratégias que promovam vínculos significativos e apoio emocional.

No estudo de Lieberz *et al.* (2021), os autores investigam como a percepção de isolamento social interfere nas interações humanas, especialmente nas decisões de confiança em encontros iniciais. Indivíduos saudáveis com altos escores de solidão demonstraram respostas reduzidas de ocitocina após uma conversa positiva, relataram menor confiança interpessoal, preferiram maior distância social e foram avaliados como menos confiáveis por interlocutores cegos. Em termos neurobiológicos, esses indivíduos apresentaram ativação moderada em regiões límbicas e estriatais, bem como conectividade funcional reduzida entre a ínsula anterior e regiões occipito-parietais durante decisões de confiança, sugerindo um mecanismo neural comum que dificulta a integração de informações de confiança em

¹Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. julianeeduarda2301@gmail.com

²Orientador (a), Psicóloga pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. psi.dyullia@gmail.com

contextos sociais. Esse estudo demonstrou que o isolamento social não afeta somente a esfera emocional ou comportamental, mas mobiliza circuitos neurais que sustentam as relações humanas, implicando-se diretamente na vulnerabilidade ao isolamento e aos seus efeitos psíquicos.

O isolamento social não é somente uma questão de “quantidade de amigos”, mas da qualidade dos vínculos, da percepção de pertencimento e da forma como o cérebro responde à socialização. Lamblin *et al.* (2017) examina como o processo de amadurecimento cerebral durante a adolescência interage com o contexto social do jovem, com foco específico no grau, e qualidade, dos vínculos sociais e na saúde mental. A adolescência é um período caracterizado por intensas mudanças cerebrais ao mesmo tempo em que ocorre o aumento da importância das relações com pares e a ampliação do investimento social além da família. Os autores mostram que os vínculos sociais se formam e se consolidam num período crítico e que o seu enfraquecimento pode ter efeitos duradouros para a saúde mental.

Kim e Duval (2022) ampliaram a compreensão sobre como o isolamento e as dificuldades nas interações sociais relacionando com a saúde emocional e perceberam que essas experiências afetam homens e mulheres de maneiras distintas. As autoras observaram que, para as mulheres, a ansiedade diante do convívio social está frequentemente associada à autocrítica e à tendência de revisitar pensamentos e sentimentos negativos de forma constante. Já entre os homens, o isolamento aparece mais como uma estratégia de defesa, marcada pela evitação e pelo afastamento das relações como forma de lidar com o desconforto. Esses resultados mostraram que o sofrimento ligado à solidão e à dificuldade de interação não é apenas uma questão de ausência de vínculos, mas também de como cada sujeito vive e interpreta suas relações. Sob uma ótica psicanalítica, essas formas de enfrentamento podem ser compreendidas como expressões de mecanismos de defesa frente à angústia e ao medo de rejeição, reforçando a importância do olhar clínico sobre os modos singulares de subjetivação no contexto do isolamento social.

Lim *et al.* (2016) estuda como a ansiedade social desempenha um papel central na manutenção da solidão ao longo do tempo. Indivíduos com maior ansiedade em situações sociais tendem a evitar interações, o que intensifica progressivamente a percepção de isolamento e dificulta a formação de vínculos significativos. Assim como a maioria dos artigos analisados, aqui também fica claro que a solidão não depende apenas da quantidade de contatos sociais, mas também da forma como cada pessoa vivencia e interpreta suas relações. Mais uma vez reforçando que esse comportamento pode ser compreendido como

¹Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. julianeeduarda2301@gmail.com

²Orientador (a), Psicóloga pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. psi.dyullia@gmail.com

um mecanismo de defesa: o afastamento protege temporariamente o indivíduo do sofrimento emocional, mas, ao mesmo tempo, reforça o isolamento e suas consequências negativas para a saúde mental, reforçando, assim, a importância de considerar tanto os aspectos objetivos quanto subjetivos das relações sociais ao analisar os impactos do isolamento prolongado sobre o bem-estar psicológico.

Com estudos orientados para comportamento suicida, Calati *et al.* (2019) realizaram uma revisão narrativa sobre os impactos do isolamento social em pensamentos e comportamentos suicidas, destacando como a ausência de vínculos significativos aumenta a vulnerabilidade das pessoas analisadas. O estudo indica que a solidão crônica e o isolamento social não apenas intensificam sentimentos de desamparo e desesperança, mas também estão fortemente associados à ideação suicida e a tentativas de suicídio, independentemente da presença de transtornos psiquiátricos prévios. Mais uma vez os autores enfatizam que a qualidade das relações interpessoais, mais do que a quantidade, é determinante na proteção contra pensamentos suicidas. Para a psicanálise, isso pode ser interpretado como o efeito da ausência de suporte emocional e vínculos afetivos na regulação do sofrimento psíquico, mostrando que a desconexão social compromete a capacidade do indivíduo de lidar com frustrações e emoções dolorosas.

A análise dos artigos científicos nacionais e internacionais apresentados anteriormente oferece uma resposta consistente à pergunta que orientou esta pesquisa: quais são os impactos do isolamento social prolongado na saúde mental? De modo geral, os estudos apontam que o afastamento prolongado das interações sociais exerce efeitos negativos significativos sobre o bem-estar psicológico, refletindo-se em sintomas depressivos, ansiosos, declínio cognitivo e, em situações mais graves, ideação suicida.

Diante disso, confirma-se a hipótese inicial deste trabalho, que indicava uma relação direta entre o isolamento social prolongado e o surgimento ou agravamento de sintomas depressivos e/ou ansiosos. Entretanto, mais do que apenas reconhecer tais impactos, é essencial compreender a natureza dessas conexões. Pesquisas como as de Holt-Lunstad (2015, 2019) e Cacioppo *et al.* (2015) evidenciam que o sofrimento emocional está mais relacionado à qualidade dos vínculos e à percepção subjetiva de desconexão (solidão) do que propriamente à ausência objetiva de contato social.

CONCLUSÃO

¹Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. julianeeduarda2301@gmail.com

²Orientador (a), Psicóloga pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. psi.dyullia@gmail.com

O presente trabalho teve como objetivo geral analisar os impactos do isolamento social prolongado no bem-estar psicológico. Ao longo desta pesquisa bibliográfica, foi possível apontar que o isolamento social, enquanto fenômeno objetivo de ausência de contatos, se traduz em sofrimento psíquico através da experiência subjetiva da solidão. A análise da literatura demonstrou que a solidão crônica está profundamente ligada ao surgimento e agravamento de quadros depressivos, ansiosos e ao declínio cognitivo, confirmando a hipótese inicial deste estudo. O achado mais significativo fundamenta-se na observação de que a qualidade dos vínculos é mais determinante para a saúde mental do que a quantidade de interações, o que reforça a relevância da perspectiva psicanalítica adotada.

Na óptica psicanalista, o isolamento social foi visto não como uma circunstância externa, mas como um mecanismo de defesa que, ao tentar proteger o indivíduo da angústia do vínculo e da frustração, acaba expondo-o ao desamparo e à solidão. Nesse contexto, a solidão se manifesta como a dor pelo fracasso dessa defesa, evidenciando uma necessidade emergente pelo outro para constituição e manutenção da vida psíquica.

As contribuições deste trabalho se estendem para além do campo acadêmico, oferecendo contribuições para a reflexão sobre as práticas clínicas. Ao destacar o papel do psicólogo na escuta e no acolhimento da demanda de solidão, este estudo ressalta a importância de intervenções que visem não apenas o aumento de contatos sociais, mas a reconstrução da capacidade de vincular-se de forma significativa.

Durante a confecção deste trabalho notou-se uma certa dificuldade de encontrar artigos recentes que tratam do isolamento social para além do contexto pandêmico. Portanto, destaca-se a importância da necessidade de dar continuidade no estudo desse fenômeno e em seus impactos psicológicos e sociais.

REFERÊNCIAS

AARTSEN, M. *et al.* Os efeitos únicos e sinérgicos do isolamento social e da solidão sobre o risco de mortalidade em 20 anos em homens e mulheres idosos. *Frontiers in Public Health*, v.12, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39478752/> Acesso em: 01 nov 2025

CACIOPPO, J. T.; PATRICK, W. **Solidão: A natureza humana e a necessidade de vínculo social**. Tradução de Maria Luiza X. de A. Zerbini. 1. ed. São Paulo: Record, 2008.

CACIOPPO, S. *et al.* Solidão: importância clínica e intervenções. **Perspectivas em ciência psicológica: um jornal para a Associação para Ciência Psicológica**, v. 10, n. 2, p.

¹Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. julianeeduarda2301@gmail.com

²Orientador (a), Psicóloga pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. psi.dyullia@gmail.com

238–249, 2015. Acesso em 01 nov 2025 Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25866548/>

CALATI, R. *et al.* Pensamentos e comportamentos suicidas e isolamento social: uma revisão narrativa da literatura. *Journal of Affective Disorders*, v. 245, p. 653–667, 2019. Acesso em 01 nov 2025 Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30445391/>

FREAK-POLI, R. *et al.* A solidão, e não o apoio social, está associada ao declínio cognitivo e à demência em duas coortes populacionais longitudinais. *Journal of Alzheimer's Disease*, v. 85, n. 1, p. 295–308, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34842183/>
Acesso em: 01 nov 2025

FREUD, Sigmund. Luto e melancolia (1917). In: FREUD, Sigmund. **Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud**. Rio de Janeiro: Imago, 2010. v. 14.

FREUD, S. O ego e o *id* (1923). In. **Obras completas**. vol. 16. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

FREUD, Sigmund. O mal-estar na civilização (1930). In: FREUD, Sigmund. **Obras completas**. v. 18. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008. ok

GODOY, A. Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. **Revista de Administração de Empresas de São Paulo**, v. 35, n. 3, p. 20-29 Mai/Jun 1995 ok

HARI, J. **Conexões Perdidas: descobrindo as verdadeiras causas da depressão - e as soluções inesperadas**. Editora Intrínseca. 2018

HOLT-LUNSTAD, J. Por que os relacionamentos sociais são importantes para a saúde física: uma abordagem sistêmica para compreender e modificar riscos e fatores de proteção. *Annual Review of Psychology*, v. 69, p. 437–458, 2018. Acesso em 01 nov 2025 Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29035688/>

HOLT-LUNSTAD, J. Relações sociais e risco de mortalidade: uma revisão meta-analítica. *Revista PLoS Medicine*. v. 7, n. 7, 2010 Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20668659/> Acesso em: 01 nov 2025

HOLT-LUNSTAD, J. *et al.* Solidão e isolamento social como fatores de risco para mortalidade: uma revisão meta-analítica. *Perspectives on Psychological Science: a journal of the Association for Psychological Science*, v. 10, n. 2, p. 227–237, 2015. Acesso em: 01 nov 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25910392/>

HOLT-LUNSTAD, J. *Dr. Julianne Holt-Lunstad*. 2024. Disponível em: https://www.julianneholtlunstad.com/?utm_source. Acesso em: 28 out. 2025.

KIM, H.; DUVAL, E. R. Ansiedade de interação social e sintomas depressivos estão diferencialmente relacionados em homens e mulheres. *Psicologia Atual (New Brunswick,*

¹Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. julianeuarda2301@gmail.com

²Orientador (a), Psicóloga pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. psi.dyullia@gmail.com

N.J.), p. 1–12, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35789632/> Acesso em: 01 nov 2025

LARA, E. *et al.* A solidão e o isolamento social estão associados ao declínio cognitivo? **International Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 34, n. 11, p. 1613–1622, 2019. Acesso em: 01 nov 2025 Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31304639/>

LAMBLIN, M. *et al.* Conectividade social, saúde mental e o cérebro adolescente. **Neurociência e Revisões Biocomportamentais**, v. 80, p. 57–68, 2017. Acesso em: 01 nov 2025 Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28506925/>

LIEBERZ, J. *et al.* Solidão e o cérebro social: como o isolamento social percebido prejudica as interações humanas. **Advanced Science (Weinh)**, v. 8, n. 21, e2102076, 2021. Acesso em: 01 nov 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34541813/>

LIM, M. H. *et al.* Solidão ao longo do tempo: o papel crucial da ansiedade social. **Journal of Abnormal Psychology**, v. 125, n. 5, p. 620–630, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27124713/> Acesso em: 01 nov 2025

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Coronavírus**. Acesso: 02 set 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/c/covid-19>

SAVOIA, M. **Psicologia social**. São Paulo: McGraw-Hill, 1989.

SHANKAR, Ravi. Solidão, isolamento social e seus efeitos na saúde física e mental. **Missouri Medicine**, v. 120, n. 2, p. 106–108, mar./abr. 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10121112/> . Acesso em: 29 out. 2025.

SOUZA, J. G. *et al.* Isolamento social, solidão e desempenho cognitivo em idosos: evidências do estudo ELSI-Brasil. **Revista Americana de Psiquiatria Geriátrica**, v. 31, n. 8, p. 610–620, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37211500/> Acesso em: 01 nov 2025.

VEAZIE, S. Isolamento social e solidão: definições e medidas. In: Isolamento social e solidão em adultos mais velhos: oportunidades para o sistema de saúde. Washington (DC): **National Academies Press** (EUA), 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537897/>. Acesso em: 5 nov. 2025.

WINNICOTT, Donald. O ambiente e os processos de maturação (1965). In: WINNICOTT, Donald. **O brincar e a realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1990.

¹Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. julianeeduarda2301@gmail.com

²Orientador (a), Psicóloga pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. psi.dyullia@gmail.com

¹Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. julianeuarda2301@gmail.com

²Orientador (a), Psicóloga pelo Centro Universitário de Iporá - Uniporá, GO. psi.dyullia@gmail.com