

Afetividade e relacionamentos em tempos de isolamento social: intensificação do uso de mídias sociais para interação durante a pandemia de COVID-19

Emotions and relationships during social isolation: intensifying the use of social media for interaction during the COVID-19 pandemic

Alex Primo^a

ORCID: 0000-0003-2848-0301

Recebido em: 24/ 08/2020. Aprovado em : 30/09/2020.

Resumo

Com a rápida disseminação do novo coronavírus (COVID-19) em escala global, o distanciamento social passou a ser imposto como importante forma de contenção da pandemia e para evitar o esgotamento do sistema de saúde. Diante desta longa quarentena mundial, situação inédita na história da humanidade, este estudo visa discutir as mudanças no bem-estar emocional e como as mídias sociais passaram a ser usadas para a manutenção dos relacionamentos com amigos e familiares no período de isolamento. Através de um questionário online (N=725) buscou-se refletir sobre como interações online foram mantidas como forma de enfrentamento do distanciamento social que inviabilizou os contatos presenciais.

Palavras-chave: COVID-19. Coronavírus. Pandemia. Isolamento social. Mídias sociais. Interação.

Abstract

With the rapid dissemination of the new coronavirus (COVID-19) on a global scale, social distance became an important form of containing the pandemic and to prevent the depletion of the health system. In the face of this long worldwide quarantine, an unprecedented situation in human history, this study aims to discuss changes in emotional well-being and how social media has been used for relationship maintenance during the isolation period. Based on the results of an online survey (N = 725), this paper discusses how online interactions were conducted as a way of coping with social isolation.

Keywords: COVID-19. Coronavirus. Pandemic. Social isolation. Social media. Interaction.

^a Universidade Federal do Rio grande do Sul. E-mail: aprino@ufrgs.br

Introdução

Com a rápida disseminação do novo coronavírus (COVID-19) em escala global, o distanciamento social passou a ser imposto como importante forma de contenção da pandemia e para evitar o esgotamento do sistema de saúde. Diante desta longa quarentena mundial, situação inédita na história da humanidade, este estudo visa discutir as mudanças no bem-estar emocional e como as mídias sociais passaram a ser usadas para a manutenção dos relacionamentos com amigos e familiares no período de isolamento. Através de um questionário on-line, com uma amostra (N=725) não probabilística de conveniência (FRICKER, 2017; GIL, 2008), buscou-se refletir sobre como o isolamento afetou o estado emocional e como as interações online foram mantidas como forma de enfrentamento do distanciamento social que inviabilizou os contatos presenciais.

É importante alertar que esta é uma pesquisa da comunicação e não da psicologia. Sendo assim, não é conduzido um aprofundamento em saúde mental. Por outro lado, pesquisas em cibercultura vêm prestando progressiva atenção à relação entre o uso intenso de mídias sociais, a subjetividade, os afetos e os relacionamentos. A onipresença das mídias digitais e o comportamento “*always on*” (TURKLE, 2011) não mais permitem as críticas na comunidade científica de Comunicação que o estudo dos afetos em ciências sociais seria “psicologizante” ou estaria fora do escopo da área. Como bem lembra a socióloga Illouz (2011, p. 62):

O afeto é uma entidade psicológica, sem dúvida, mas é também, e talvez até mais, uma entidade cultural e social: através dos afetos nós pomos em prática as definições culturais da individualidade, tal como se expressam em relações concretas e imediatas, mas sempre definidas em termos culturais e sociais.

Com esse entendimento, o presente artigo oferece não apenas um registro desse difícil momento histórico, como também apresenta reflexões sobre dados empíricos de como pessoas vivendo apenas em casa há praticamente cinco meses estavam usando as mídias sociais para lidar com as dificuldades de convívio social e que impacto afetivo o isolamento estava trazendo.

Após uma discussão inicial sobre pandemia e os efeitos emocionais, sociais, profissionais e econômicos do COVID-19, este artigo apresenta e discute os resultados da pesquisa quantitativa.

A pandemia de COVID-19 e seus impactos na vida afetiva e profissional

Conforme a Organização Mundial da Saúde (2010), uma pandemia é a disseminação global de uma nova doença. O primeiro registro da doença relacionada ao novo coronavírus (COVID-19) ocorreu na cidade de Wuhan, na China, em 31 de dezembro de 2019 (MATIAS; DOMINSKI; MARKS, 2020). Desde então, o COVID-19 disseminou-se mundialmente com grande rapidez. Os sintomas mais comuns da infecção por COVID-19 são febre, tosse seca e cansaço. Os sintomas mais graves são dificuldade de respirar, dor no peito e perda de fala ou movimento (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020).

O primeiro caso confirmado de COVID-19 no Brasil foi registrado em 26 de fevereiro de 2020. A primeira morte, de um homem de 62 anos, ocorre no dia 17 de março. Nos meses seguintes a doença avançou rapidamente¹: 100 mortos em 28 de março; 100 mil óbitos em 8 de agosto. Além do medo de contaminação, a ansiedade e confusão da população foram ampliadas diante da politização da pandemia no país. O presidente Bolsonaro contribuiu para esta tensão, comparando a pandemia a uma “gripezinha”, defendendo tratamentos sem comprovação e o fim do “confinamento em massa”, trocando ministros da saúde² e entrando em atrito com a Organização Mundial da Saúde.

Em virtude dos riscos da pandemia e do potencial esgotamento dos serviços de tratamento intensivo, as autoridades de saúde passaram a exigir o uso de máscaras, higienização das mãos e superfícies e o isolamento social. No limite, diversas cidades decretaram o confinamento compulsório (*lockdown*). Muitas delas tiveram que retomar essa forma de isolamento extremo mesmo depois de tal medida ter sido revogada.

Ainda que o mundo já tenha sofrido com outras pandemias (como peste bubônica, HIV/AIDS, gripe suína, Zika vírus), Matias, Dominski, Marks (2020) observam que a resposta das populações à ameaça do Novo Coronavírus (COVID-19) não tem precedentes. Os autores ainda comentam que os rígidos procedimentos de segurança acabam também contribuindo para o incremento do medo de infecção e morte.

¹ Coronavírus: veja a cronologia da doença no Brasil. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/04/06/coronavirus-veja-a-cronologia-da-doenca-no-brasil.ghtml>. Acesso em: 18/09/2020.

² Troca de ministros afeta todo o sistema de saúde, afirma secretário de SP. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2020/05/19/troca-de-ministros-afeta-todo-o-sistema-de-saude-afirma-secretario-de-sp.htm>. Acesso em: 18/09/2020.

Mas mais do que uma doença infecciosa, Taylor (2019, p. 2) lembra que pandemias envolvem problemas emocionais e desordem social. Diante dos riscos disseminados, o distanciamento social imposto acarreta o rompimento de rotinas individuais e familiares e crise no sistema produtivo e econômico. O cuidado de amigos e familiares doentes e a perda de pessoas queridas podem ser traumatizantes. A eventual impossibilidade de conduzir os rituais de sepultamento, diante dos riscos de infecção, pode agravar o impacto emocional.

Com o COVID-19 não tem sido diferente. Empresas e indústrias têm demitido funcionários e a economia mundial entrou em crise (MAHMUD; TALUKDER; RAHMAN, 2020). Os próprios profissionais de saúde têm enfrentado problemas psicológicos graves com a alta demanda imposta pela pandemia global. Além do risco de infecção por tratar de pacientes com COVID-19, esses profissionais vêm enfrentando sobrecarga de trabalho, menor contato com a família, frustração, ansiedade, insônia, raiva e medo (TORALES *et al.*, 2020). Por outro lado, Robbins *et al.* (2020) reconhecem que a pandemia vem motivando inovações na saúde, principalmente no uso de tecnologias digitais para atendimento remoto e qualificação dos profissionais da saúde.

Na população em geral, o longo período de isolamento social pode causar ou agravar problemas psicológicos em virtude da falta de comunicação interpessoal (XIAO, 2020). O trabalho em casa, dificuldades de renda, o desemprego, o acompanhamento de aulas online dos filhos e até a convivência ininterrupta na família podem contribuir para problemas como tédio, estresse, ansiedade, obsessão por limpeza, insônia, depressão, raiva, medo, abuso de álcool e drogas e aumento de violência doméstica (GOLECHHA, 2020; PIERCE *et al.*, 2020, USTUN, 2020; BANERJEE; RAI, 2020). O distanciamento pode, inclusive, agravar a solidão de pessoas que já viviam em situação de vulnerabilidade psicológica, podendo provocar problemas de saúde duradouros (Matias *et al.*, 2020).

As políticas públicas de restrição ao contato face a face, conforme Matias *et al.* (2020), acabam restringindo as pessoas em uma “bolha” doméstica. Considerando a teoria da motivação de Maslow (1943, 1970), os autores avaliaram como os efeitos da pandemia afetam as categorias de necessidades humanas (fisiológicas, segurança, afeto, estima e autorrealização).

O pânico pelo isolamento social reflete já no primeiro nível, o fisiológico. Um fato curioso foi a corrida aos supermercados para estocagem de papel higiênico e comida. Com relação à alimentação, os autores apontam um potencial aumento de problemas com obesidade. A insônia tem sido outra dificuldade recorrente nesta categoria.

As políticas de contenção da pandemia — como distanciamento, uso de máscaras e higienização constante de mãos e superfícies — repercutem diretamente no segundo nível (proteção). A pesquisa de Ustun (2020) na Turquia, por exemplo, identificou em questionário com 1115 respondentes uma relevante correlação entre medo de infecção por COVID-19 e crescente obsessão por limpeza.

Mas o impacto nos afetos e na estima/autorrealização (nível 3 e 4, respectivamente) são os que mais importam ao presente artigo. Matias *et al.* (2020) lembram que enquanto a interação com outras pessoas pode equilibrar as emoções e conter a solidão, o isolamento mandatário pode causar ou agravar problemas mentais. Já a autoestima e a autorrealização sofrem diretamente com os problemas relacionados ao trabalho e à economia. Segundo os autores, a pandemia do COVID-19 criou a “tempestade perfeita” para as vulnerabilidades humanas e alertam sobre a possível persistência dos sintomas, mesmo após o controle da pandemia.

Torales *et al.* (2020) comentam que os graves sintomas e o risco de morte relacionados à infecção pelo novo coronavírus acabam atraindo toda a atenção, fazendo com que as consequências psicológicas na população em geral não sejam percebidas. Para eles, o impacto na saúde mental em escala global poderá ser duradouro. Segundo Golechha (2020) e Pierce *et al.* (2020) os efeitos da recessão econômica também persistirão, contribuindo para a vulnerabilidade psicológica, podendo culminar em depressão e até suicídios.

Diante da imposição do isolamento, é comum que as pessoas busquem desenvolver estratégias de enfrentamento para reduzir os efeitos negativos. Ustun (2020) identificou as seguintes práticas para suportar a quarentena: passar tempo com familiares (56,5%); aproveitar o tempo consigo mesmo com livros, filmes etc. (51,6%); usar mídias sociais (28,4%); falar com amigos por telefone ou videoconferência (24,8%). Ao correlacionar os resultados, a autora observou que os participantes que aproveitavam o tempo com a família e consigo mesmos e estavam ocupados com tarefas do trabalho ou escola apresentaram menores níveis de depressão. Em sentido contrário, aqueles que usavam mais mídias sociais e se comunicavam mais com amigos e limpavam a casa com mais frequência apresentaram índices de depressão mais altos. A autora avalia que as pessoas enfrentando problemas psicológicos buscaram mais contato com amigos e usaram mais mídias sociais.

Alguns aspectos positivos também foram identificados em virtude do isolamento social. É o que revelou a pesquisa de Hawke *et al.* (2020), realizada em abril de 2020 com 622 jovens, com idade entre 14 e 28, que já vinham sendo acompanhados em um estudo longitudinal sobre abuso

de substâncias. Quase metade dos respondentes da amostra³ relatou impactos positivos após 3 semanas da decretação do estado de emergência em Ontário, no Canadá. Alguns desses efeitos foram: mais tempo livre para lazer, exercícios, relaxamento; cuidado de si; redução de ansiedade relacionados à escola e trabalho.

Durante a pandemia de COVID-19, a interação online contribuiu para que algumas dificuldades relacionais, escolares e profissionais fossem minimizadas. As conversações na internet com amigos e familiares, a educação a distância e o teletrabalho certamente não resolveram as limitações impostas pelo isolamento social, mas permitiram que a crise não fosse ainda maior. O confinamento na “bolha doméstica” (Matias *et al.*, 2020) teria talvez desembocado em um violento descontrole global se a comunicação humana não pudesse ser exercida.

Diferentemente dos artigos citados anteriormente, que relatavam experiências internacionais no início da pandemia, a presente pesquisa observa sujeitos brasileiros que já vivenciavam o isolamento social há quase 150 dias. O foco deste estudo quantitativo é na afetividade e na manutenção de relacionamentos através da interação online. Apesar desta investigação não estar vinculada à área da saúde (como psicologia ou epidemiologia), e não ter como objetivo o aprofundamento em doenças mentais, com frequência será discutida a autopercepção de felicidade pela amostra antes do isolamento social e durante esse período. Tal avaliação pessoal será estudada diante de como e quanto as mídias sociais são usadas para fins relacionais durante a pandemia.

Estratégias metodológicas

A presente pesquisa foi estruturada a partir dos estudos anteriores do autor deste artigo: relacionamentos, conversações e afetos em mídias sociais (PRIMO 2020a, 2020b, 2018, 2017, 2016). Diante da gravidade da pandemia e do inédito isolamento social em escala global, as mídias sociais revelaram-se uma forma viável para manutenção das relações com amigos e familiares. A partir disso, buscou-se desenvolver uma *survey* que viabilizasse a reflexão sobre mudanças nos padrões afetivos e conversacionais durante o período de isolamento social, prestando especial atenção às interações na internet. Enquanto as publicações citadas anteriormente referiam-se ao

³ 47,3% da amostra de jovens em tratamento por dependência e 40,3% da amostra da comunidade da cidade de Ontário.

período inicial de quarentena, o presente artigo discute respostas registradas 5 meses após a primeira morte por coronavírus no país.

O questionário foi desenvolvido através do Google Forms e era composto por 31 perguntas, sendo apenas duas delas abertas. O presente artigo discutirá boa parte desses resultados, principalmente aqueles relacionados ao bem-estar afetivo. Aspectos como conversações com amigos e familiares e videoconferências serão abordados em artigo futuro.

Nomes e e-mails não foram solicitados, resultando em proteção total do anonimato dos participantes. Além dos dados demográficos, buscou-se avaliar o perfil de uso de mídias sociais e serviços de videoconferência. Diversas questões solicitavam que os participantes comparassem sentimentos e práticas interativas antes do isolamento e durante esse período de distanciamento social.

Como a permanência em casa ampliou muitas demandas (como trabalho e estudo remoto, atenção continuada a filhos etc.), empreendeu-se um esforço para a criação de um instrumento que pudesse ser respondido em 5 minutos. Com esse objetivo, e considerando que este não é um estudo da área da saúde, evitou-se utilizar escalas tipicamente adotadas em pesquisas de psicologia e medicina para avaliação de ansiedade e depressão. A Escala de Bem-Estar PERMA-Profiler⁴, por exemplo, consta de 23 perguntas, o que ampliaria significativamente o tempo de resposta. Sendo assim, preferiu-se utilizar apenas uma versão da questão para autojulgamento da felicidade geral, antes do isolamento e durante esse período.

O questionário permaneceu aberto para respostas de 6 a 14 de agosto de 2020. A pesquisa foi inicialmente divulgada nos dois perfis (pessoal e profissional) no Facebook do autor deste trabalho e na lista de discussão da Associação dos Programas de Pós-Graduação em Comunicação (Compós). Além do convite para participação, solicitava-se que o link fosse compartilhado. De 7 a 13 de agosto veiculou-se um anúncio⁵ na mesma plataforma com link direto para o questionário online. Com o encerramento do formulário online, obteve-se um total de 732 respostas. O questionário estava aberto a qualquer pessoa disposta a respondê-lo. Ou seja, utilizou-se uma *survey* de autosseleção irrestrita (FRICKER, 2017). Após a eliminação de 7 questionários

⁴ Disponível em: https://61185fa1-8283-4137-9076-f2f8c0c15353.filesusr.com/ugd/53318a_017ca2e6f6e24586a222d0e93d9503d4.pdf. Acesso em 18 ago. 2020.

⁵ O anúncio exibia a ilustração de um homem e uma mulher fazendo um brinde, cada um deles com o corpo saindo de uma tela de notebook. Acima da imagem lia-se: “Como o isolamento social tem afetado você e seus relacionamentos. Participe da pesquisa Interações na Internet Durante o Isolamento”. Abaixo da ilustração um botão “Saiba mais” levava para a página do questionário on-line no Google Forms.

respondidos, a análise estatística foi realizada com 725 respostas. O único critério de exclusão utilizado foi a escrita de resposta inválida na opção “outro” em questões demográficas (como “heterossexual” na pergunta sobre gênero).

Os resultados são apresentados na próxima seção através de frequência e percentual. As alterações antes e durante a pandemia foram analisadas pelo teste McNemmar e as associações entre as variáveis verificadas via teste Qui-quadrado ou ainda pelo coeficiente de correlação de Spearman. As análises foram realizadas no software SPSS versão 21 e foram considerados resultados significativos quando $p < 0,05$.

Resultados

Em virtude da forma com que o questionário foi divulgado obteve-se uma amostra não-probabilística por conveniência (FRICKER, 2017; GIL, 2008). A Tabela 1 apresenta dados demográficos dos participantes. Além de idade, identidade de gênero, região de residência e grau de escolaridade, buscou-se investigar se o respondente morava sozinho ou acompanhado. Diante da situação de isolamento social era importante saber se morar sozinho tinha impacto afetivo e sobre o uso de mídias sociais.

Alguns vieses podem ser notados na Tabela 1, como a preponderância de respondentes da região sul (onde vive e trabalha o autor deste trabalho) e o alto grau de escolaridade (58,5% com pós-graduação). Provavelmente, isto é, devido à divulgação a partir do perfil no Facebook do autor deste trabalho e da lista de discussões da Compós. Por outro lado, tendo em vista que significativa parcela das pesquisas sobre mídias sociais foca em jovens (amostras por conveniência realizadas com estudantes das universidades nas quais trabalham os pesquisadores), a maior variedade da amostra aqui reunida viabiliza outras reflexões.

Tabela 1 – Perfil da amostra (N=725)

Variável	N	%
Idade		
até 15 anos	2	0,3
entre 16 e 19 anos	47	6,5
entre 20 e 29 anos	148	20,4

entre 30 e 39 anos	203	28,0
entre 40 e 49 anos	151	20,8
entre 50 e 59 anos	124	17,1
acima de 60 anos	50	6,9
Identidade de gênero		
Homem cisgênero	172	23,7
Mulher cisgênero	545	75,2
Mulher transgênero	6	0,8
Intersexual	2	0,3
Região		
Sul	358	49,4
Sudeste	240	33,1
Centro-Oeste	47	6,5
Nordeste	64	8,8
Norte	16	2,2
Grau de escolaridade		
Ensino Fundamental completo	35	4,8
Ensino Médio Completo	22	3,0
Ensino Superior incompleto	79	10,9
Ensino Superior completo	165	22,8
Pós-Graduação	424	58,5

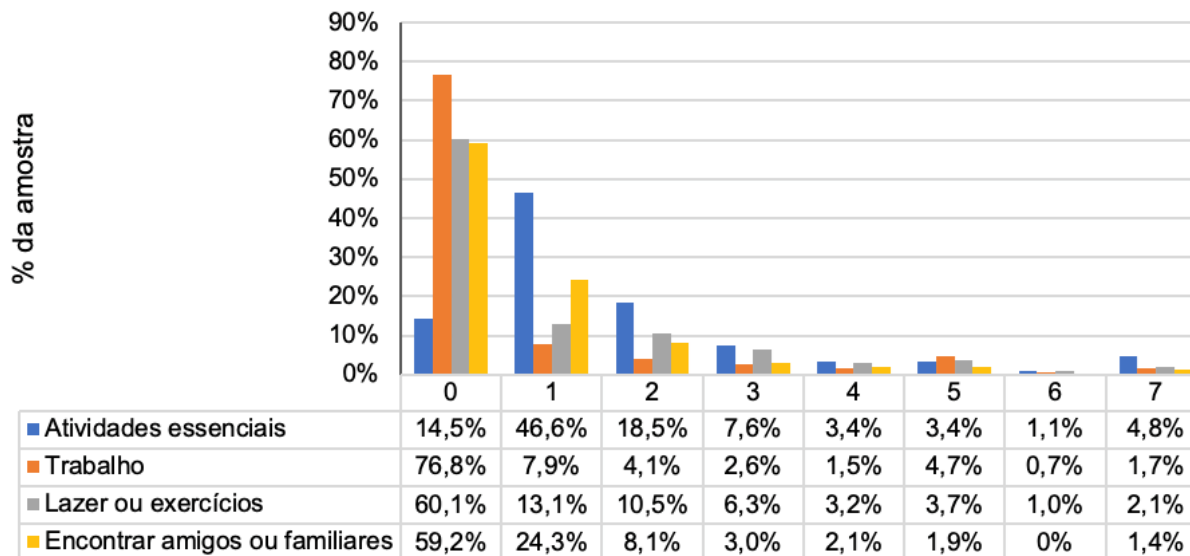
A Tabela 2 mostra resultados da pergunta que questionava com quem o respondente mora. Dentre a amostra, 15% (N=108) vivia com companheiro afetivo e filho(s) na mesma residência. As outras combinações de 3 ou mais pessoas apresentou ocorrência muito baixa. Considerando que esta pesquisa busca avaliar as interações em um período de isolamento, foi importante verificar quem já vivia sem companhia em casa. A partir desse dado, mais tarde discute-se se viver só (15,9%) teve impacto nas práticas interacionais através de mídias sociais e de videoconferência.

Tabela 2 – Acompanhante na residência

	N	%
ninguém, moro sozinho(a)	115	15,9
amigo(s)	24	3,3
companheiro afetivo (namoro/casamento)	167	23,0
familiar(es)	228	31,4
filho(s)	39	5,4
familiar(es), companheiro afetivo (namoro/casamento)	8	1,1
familiar(es), filho(s)	14	1,9
familiar(es), amigo(s)	3	,4
companheiro afetivo (namoro/casamento), filho(s)	108	14,9
companheiro afetivo (namoro/casamento), amigo(s)	2	,3
companheiro afetivo (namoro/casamento), filho(s), amigo(s)	1	,1
familiar(es), companheiro afetivo (namoro/casamento), filho(s)	15	2,1
familiar(es), companheiro afetivo (namoro/casamento), filho(s), amigo(s)	1	,1

Para avaliar o respeito às determinações de isolamento social, questionaram-se quantos dias por semana o participante saía de casa para certas atividades (FIG. 1). Durante o isolamento, aproximadamente 47% da amostra destinam um dia para atividades essenciais (como supermercado, farmácia etc.), enquanto 59%, 60% e 77% não saíram para encontrar amigos/familiares, atividades de lazer e nem para trabalhar, respectivamente. Ou seja, verifica-se que a grande maioria da amostra tem seguido o distanciamento social.

Figura 1 - Dias na semana destinados para atividades fora de casa



Com relação ao uso de mídias sociais, os serviços mais citados foram: WhatsApp (97,4%), Instagram (79,6%), Facebook (76,6%). Twitter (33,2%), Messenger (25,9%), Telegram (13,5%), TikTok (6,3%). Esses sites e aplicativos foram listados no questionário para que os entrevistados não ficassem com dúvidas sobre o que seriam mídias sociais.

Verificou-se que o uso de Instagram ($p < 0,0011$)⁶ é maior entre mulheres cis (82,8%) do que entre homens cis (70,9%)⁷. O Twitter é usado ($p = 0,008$) mais por homens cis (41,9%) do que por mulheres cis (30,8%). Não se encontrou associação relevante com as outras mídias mencionadas anteriormente. No que toca à faixa etária, observa-se na Tabela 3 que o uso do Facebook e Messenger vai aumentando com a idade ($p < 0,001$), mas que o uso de Instagram, Twitter e TikTok vai diminuindo com o avanço da idade ($p < 0,001$). Já o uso de WhatsApp e Telegram independe da faixa etária. Entre as formas de acesso, somente o notebook independe da idade. Quanto à escolaridade (TAB. 4), observou-se que quanto maior a escolaridade maior é o uso do WhatsApp ($p = 0,003$) e menor o uso de TikTok ($p < 0,001$). Não se verificou nenhuma associação significativa entre o uso desses serviços on-line com a região do país.

⁶ Diante da pouca representatividade de outras identidades de gênero, o teste foi executado apenas entre homens cis e mulheres cis.

⁷ A questão "Qual é sua identidade de gênero?" trazia a seguinte observação sobre as alternativas: "Considera-se: cisgênero - pessoa que se identifica com o sexo designado ao nascer; transgênero - pessoa que se identifica com um sexo diferente do designado ao nascer".

Tabela 3 – Uso de mídias sociais e faixas etárias

	Até 19 anos	20-29 anos	30-39 anos	40-49 anos	50-59 anos	60+	P
	N(%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
Facebook	32 (65,3)	106 (71,6)	143 (70,4)	127 (84,1)	103 (83,1)	41 (82,0)	<0,001
Instagram	40 (81,6)	133 (89,9)	177 (87,2)	118 (78,1)	82 (66,1)	27 (54,0)	<0,001
Twitter	20 (40,8)	64 (43,2)	78 (38,4)	40 (26,5)	28 (22,6)	11 (22,0)	<0,001
TikTok	9 (18,4)	19 (12,8)	6 (3,0)	4 (2,6)	5 (4,0)	3 (6,0)	<0,001
WhatsApp	44 (89,8)	146 (98,6)	199 (98,0)	148 (98,0)	121 (97,6)	48 (96,0)	0,394
Telegram	9 (18,4)	22 (14,9)	32 (15,8)	17 (11,3)	11 (8,9)	7 (14,0)	0,091
Messenger	12 (24,5)	23 (15,5)	36 (17,7)	50 (33,1)	42 (33,9)	25 (50,0)	<0,001
Desktop	6 (12,2)	20 (13,5)	29 (14,3)	32 (21,2)	34 (27,4)	11 (22,0)	0,001
Notebook	16 (32,7)	121 (81,8)	140 (69,0)	93 (61,6)	70 (56,5)	33 (66,0)	0,280
Celular	49 (100)	147 (99,3)	202 (99,5)	148 (98,0)	122 (98,4)	47 (94,0)	0,011
Tablet	1 (2,0)	7 (4,7)	8 (3,9)	13 (8,6)	11 (8,9)	10 (20,0)	<0,001

Os participantes informaram que utilizam os seguintes dispositivos para acesso a mídias sociais: celular (98,6%), notebook (65,2%), desktop (18,2%) e tablet (6,9%). Os homens cis usam mais desktop e notebook (23,8% e 73,8%, respectivamente) do que mulheres cis (16,5% e 62,9%)⁸. Conforme a Tabela 3, o uso de desktop e tablet vai aumentando com a idade ($p=0,001$ e $p<0,001$, respectivamente). Já o uso de notebook independe da faixa etária. O celular é usado para acessar mídias sociais por quase todos os respondentes.

Como mostra a Tabela 4, ao avaliar-se o grau de escolaridade, encontrou-se que o uso do TikTok diminui quanto mais longa for a formação ($p<0,001$), o que é condizente com o uso desse serviço por pessoas mais jovens. Já o WhatsApp é tanto mais usado quanto maior for o grau educacional ($p=0,003$). Com relação ao uso de dispositivos de acesso a mídias sociais, encontrou-se associação significativa apenas com o uso de notebook, que aumenta com mais anos de vida ($p<0,001$). O uso de outros dispositivos e mídias sociais não mostrou correlação significativa com faixa etária.

⁸ Os testes foram realizados apenas entre homens cis e mulheres cis. Com relação ao desktop, $p=0,030$, e notebook, $p=0,009$.

Tabela 4 – Associação entre mídias sociais e dispositivos com escolaridade

	Ensino Médio completo	Superior incompleto	Superior completo	Pós-Graduação	p
	N(%)	N (%)	N (%)	N (%)	
Facebook	42 (73,7)	62 (78,5)	121 (73,3)	327 (77,1)	0,640
Instagram	41 (71,9)	63 (79,7)	135 (81,8)	338 (79,7)	0,376
Twitter	18 (31,6)	33 (41,8)	53 (32,1)	137 (32,3)	0,467
TikTok	11 (19,3)	9 (11,4)	10 (6,1)	16 (3,8)	<0,001
WhatsApp	52 (91,2)	76 (96,2)	161 (97,6)	417 (98,3)	0,003
Telegram	10 (17,5)	14 (17,7)	23 (13,9)	51 (12,0)	0,105
Messenger	13 (22,8)	19 (24,1)	43 (26,1)	113 (26,7)	0,471
Desktop	8 (14,0)	12 (15,2)	37 (22,4)	75 (17,7)	0,530
Notebook	17 (29,8)	49 (62,0)	102 (61,8)	305 (71,9)	<0,001
Celular	56 (98,2)	77 (97,5)	163 (98,8)	419 (98,8)	0,465
Tablet	3 (5,3)	2 (2,5)	10 (6,1)	35 (8,3)	0,089

Reconhecendo a dificuldade em se informar quantas horas por dia se fica conectado a mídias sociais, optou-se por solicitar um autojulgamento sobre o tempo de uso antes do isolamento (TAB. 5). Antes do isolamento social, o volume de uso relatado foi: muito alto (7%), alto (36,3%), médio (45,7%) e baixo (11%). A pergunta no questionário sobre o tempo de uso de mídias sociais durante o isolamento ofereceu alternativas diferentes. Essa decisão foi tomada durante o pré-teste do instrumento realizado com os orientados de mestrado e doutorado do autor deste trabalho. Após responderem a primeira versão do questionário, alguns estudantes relataram que mesmo já tendo uso muito alto antes da quarentena, tal volume teria aumentado ainda mais com o distanciamento social. Com a alteração das alternativas da questão, os respondentes informaram que durante o isolamento seu uso de mídias sociais: aumentou muito (37,1%), aumentou um pouco (34,2%), permaneceu o mesmo (22,9%), diminuiu um pouco (3,9%) e diminuiu muito (1,9%). Não se encontrou associação significativa entre a alteração do tempo de uso com faixa etária ($p=0,975$), nem com escolaridade ($p=0,059$).

Conversar online e ver publicações de pessoas que se gosta teve um impacto emocional positivo durante o isolamento (TAB. 5). Através dessas práticas, os respondentes relataram se sentir: muito bem (21,2%), bem (52,4%), nem bem nem pior (22,1%), pior (4%), muito pior (0,3%). Mas quando não está se sentindo bem, a maioria dos participantes (61%) expõe esse sentimento apenas em conversas privadas na internet. Outras respostas foram: “em posts públicos nas mídias sociais (ex. Facebook) e em conversas privadas na internet (ex. WhatsApp)” (11,3%), “apenas em posts públicos nas mídias sociais” (1,4%), “nunca expresse tristeza na internet”

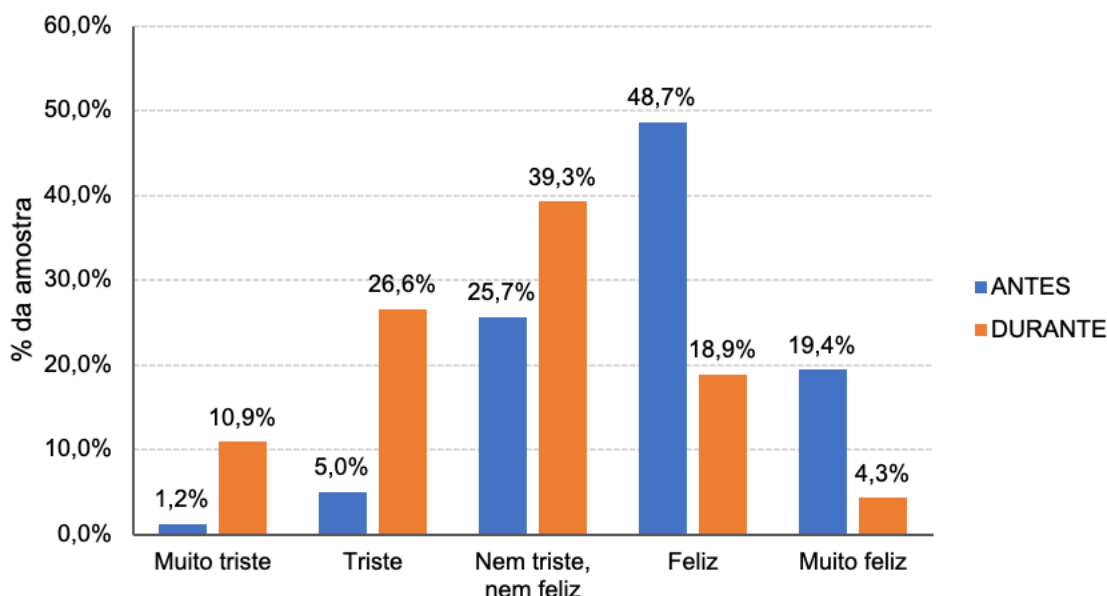
(25,4%), “nunca me sinto triste” (1%). Quanto a receber apoio emocional na internet de amigos e familiares em momentos de dificuldades, os participantes responderam: “sempre que preciso” (37,9%), “às vezes” (36,8%), “não revelo minhas dificuldades emocionais nas mídias sociais” (21,7%), “nunca” (3,6%).

Tabela 5 – Perfil de uso (N=725)

Variável	N	%
Uso de mídias sociais ANTES do isolamento social		
Muito alto	51	7,0
Alto	263	36,3
Médio	331	45,7
Baixo	80	11,0
Uso de mídias sociais DURANTE o isolamento social		
Aumentou muito	269	37,1
Aumentou um pouco	248	34,2
Permaneceu o mesmo	166	22,9
Diminuiu um pouco	28	3,9
Diminui muito	14	1,9
DURANTE o isolamento, conversar na internet e ver publicações nas mídias sociais das pessoas que eu gosto faz eu me sentir:		
Muito bem	154	21,2
Bem	380	52,4
Nem bem nem pior	160	22,1
Pior	29	4,0
Muito pior	2	0,3
Se não estou bem, eu expresso esse sentimento:		
Em posts públicos nas mídias sociais (ex. Facebook) e em conversas privadas na internet (ex. Whatsapp)	82	11,3
Apenas em posts públicos nas mídias sociais	10	1,4
Apenas em conversas privadas na internet	442	61,0
Nunca expresso tristeza na internet	184	25,4
Nunca me sinto triste	7	1,0
Apoio emocional de amigos e familiares em momentos de dificuldade através da internet		
Sempre que preciso	275	37,9
Às vezes	267	36,8
Nunca	26	3,6
Não revelo minhas dificuldades emocionais nas mídias sociais	157	21,7

Este estudo buscou avaliar se houve mudanças afetivas e relacionais antes do isolamento social e durante esse período (FIG. 2). Para se comparar mudanças na autopercepção de felicidade, questionou-se “De maneira geral, como você se sente?”. Os resultados revelam um significativo deslocamento de “Feliz” ou “Nem triste nem feliz” antes do isolamento para uma concentração em “Nem triste nem feliz” e “Triste” durante a pandemia. Não se encontrou associação significativa entre os níveis de felicidade e identidade de gênero.

Figura 2 – Estado emocional antes do isolamento e durante



O cruzamento do estado emocional durante o isolamento com as faixas etárias (TAB. 6) mostrou que de forma geral a felicidade vai aumentando com a idade ($p < 0,001$).

Tabela 6 – Estado emocional e faixas etárias

	Até 19 anos	20-29 anos	30-39 anos	40-49 anos	50-59 anos	60+	p
	N(%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
Muito triste	18 (36,7)	22 (14,9)	13 (6,4)	15 (9,9)	9 (7,3)	2 (4,0)	<0,001
Triste	9 (18,4)	55 (37,2)	57 (28,1)	37 (24,5)	27 (21,8)	8 (16,0)	
Nem feliz nem triste	13 (26,5)	50 (33,8)	82 (40,4)	66 (43,7)	52 (41,9)	22 (44,0)	
Feliz	9 (18,4)	20 (13,5)	39 (19,2)	24 (15,9)	29 (23,4)	16 (32,0)	
Muito feliz	0 (0,0)	1 (0,7)	12 (5,9)	9 (6,0)	7 (5,6)	2 (4,0)	

Conforme mostra a Tabela 7, à medida que a escolaridade cai, a infelicidade aumenta. As respostas “triste” e “muito triste” foram relatadas por 57,9% dos respondentes com ensino médio completo, 48,1% com superior incompleto, 40,6% com superior completo e 31,7% com pós-graduação. Já entre os grupos “feliz” e “muito feliz” 17,5% tem ensino médio completo, 20,3% superior incompleto, 23,7% superior completo e 24,3% pós-graduação. Por outro lado, nenhuma associação significativa foi verificada quanto à região do Brasil onde reside o entrevistado.

Tabela 7 – Estado emocional e escolaridade

	Ensino Médio completo	Superior incompleto	Superior completo	Pós-Graduação	p
	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	
Muito triste	20 (35,1)	8 (10,1)	30 (18,2)	21 (5,0)	<0,001
Triste	13 (22,8)	30 (38,0)	37 (22,4)	113 (26,7)	
Nem feliz nem triste	14 (24,6)	25 (31,6)	59 (35,8)	187 (44,1)	
Feliz	8 (14,0)	12 (15,2)	30 (18,2)	87 (20,5)	
Muito feliz	2 (3,5)	4 (5,1)	9 (5,5)	16 (3,8)	

Ao testar-se a correlação entre níveis de felicidade e saídas para lazer/exercícios e encontrar amigos ou familiares verificou-se que a força de correlação é praticamente nula ($r=0,14$ e $r=0,04$ respectivamente).

O período de isolamento social acarreta dificuldades emocionais, relacionais e financeiras. Buscou-se avaliar como os respondentes reagiam ao se deparar com publicações de outras pessoas nas mídias sociais relatando problemas acarretados pela quarentena. O compartilhamento de dificuldades deixou 47,4% da amostra muito tristes (TAB. 8).

Tabela 8 – Reações a publicações sobre relatos de dificuldades

	Muito triste	Triste	Nem feliz nem triste	Feliz	Muito feliz	Total	p
	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	
Me sinto aliviado ao saber que não sou a única pessoa passando dificuldades	30 (38,0)	66 (34,2)	67 (23,5)	27 (19,7)	2 (6,5)	192 (26,5)	<0,001
Lamento que os outros não estejam tão felizes como eu	8 (10,1)	14 (7,3)	55 (19,3)	46 (33,6)	17 (54,8)	140 (19,3)	
Não dou bola	2 (2,5)	6 (3,1)	11 (3,9)	6 (4,4)	3 (9,7)	28 (3,9)	
Fico muito triste	39 (49,4)	102 (52,8)	142 (49,8)	53 (38,7)	8 (25,8)	344 (47,4)	
Me irrita com lamentações na internet	0 (0)	5 (2,6)	10 (3,5)	5 (3,6)	1 (3,2)	21 (2,9)	

O estado emocional durante a pandemia mostrou-se associado significativamente com o sofrimento alheio revelado em mídias sociais ($p < 0,001$). Conforme mostra a Tabela 8, aproximadamente metade das pessoas nos grupos que relataram estar “triste”, “muito triste” ou “nem triste nem feliz” durante a pandemia disseram “fico muito triste” ao ver publicações nas mídias sociais sobre dificuldades que as outras pessoas estão passando durante o isolamento. O percentual que se sente “aliviado de saber que não sou a única pessoa passando dificuldades” foi maior entre os grupos “muito triste” ou “triste”. Por outro lado, 54,8% das pessoas que se julgam “muito felizes” durante o isolamento responderam que lamentam que os outros não estejam tão felizes como elas. As respostas do grupo que percebe estar “feliz” no período dividiram-se entre alívio, lamentação e tristeza diante das dificuldades de outras pessoas. Os percentuais de respostas “não dou bola” e “me irrita com lamentações na internet” foram baixos em todos os níveis.

Diante dos desafios interacionais impostos pelo isolamento, o instrumento coletou dados sobre com quem os participantes residem: companheiro afetivo (namoro, casamento, etc.), familiar, filho, amigo. Um aspecto que interessou particularmente foi o impacto do isolamento em quem já morava sozinho (TAB. 9). Entre os respondentes, 15,9% moram sozinhos. Ao contrastar-se as respostas desse grupo com a dos outros participantes, não se encontrou correlação significativa com níveis de felicidade ($p = 0,488$), nem com tempo de uso das mídias sociais durante o isolamento ($p = 0,513$).

Tabela 9 – Estado emocional e uso de mídias sociais

	Não mora N(%)	Mora sozinho N (%)	P
Como se sente DURANTE o isolamento			0,488
Muito triste	65 (10,7)	14 (12,2)	
Triste	157 (25,7)	36 (31,3)	
Nem feliz nem triste	245 (40,2)	40 (34,8)	
Feliz	120 (19,7)	17 (14,8)	
Muito feliz	23 (3,8)	8 (7)	
Uso de mídias sociais DURANTE o isolamento social			0,513
Aumentou muito	224 (36,7)	45 (39,1)	
Aumentou um pouco	210 (34,4)	38 (33,0)	
Permaneceu o mesmo	139 (22,8)	27 (23,5)	
Diminuiu um pouco	24 (3,9)	4 (3,5)	
Diminui muito	13 (2,1)	1 (0,9)	

Interações com amigos e familiares envolvem também discordâncias e atritos. E, considerando-se que o período de isolamento pode aumentar o estresse e que a comunicação on-line pode facilitar certos mal-entendidos, tais circunstâncias foram consideradas no instrumento de pesquisa. Questionou-se: “DURANTE o isolamento, você teve brigas através da internet?”. Dentre essas opções, os participantes deveriam marcar aquelas que tinham fomentado atritos com amigos e com familiares: assuntos pessoais, trabalho, política, pandemia ou mal-entendido na internet. Essa questão permitia que mais de uma categoria fosse marcada ou nenhuma delas.

De maneira geral, a presença de brigas vai diminuindo à medida que vai melhorando o estado emocional. A exceção é o grupo “muito feliz” que apresentou alguns padrões (assuntos pessoais, política) mais próximos das pessoas mais tristes. Mas, como o grupo “muito feliz” é o menor (N=37), tal desvio não afetou a significância da associação entre brigas na internet e estado emocional (TAB.9).

Tabela 9 – Motivos de brigas na conversação on-line durante o isolamento

	Muito triste N(%)	Triste N(%)	Nem feliz nem triste N(%)	Feliz N(%)	Muito feliz N(%)	Total N(%)	p
Brigas através da internet por							
Assuntos pessoais	31 (39,2)	52 (26,9)	53 (18,6)	21 (15,3)	8 (25,8)	165 (22,8)	<0,001
Trabalho	14 (17,7)	20 (10,4)	25 (8,8)	12 (8,8)	2 (6,5)	73 (10,1)	0,041
Política	25 (31,6)	71 (36,8)	76 (26,7)	31 (22,6)	10 (32,3)	213 (29,4)	0,041
Pandemia	30 (38,0)	69 (35,8)	63 (22,1)	32 (23,4)	8 (25,8)	202 (27,9)	0,002
Mal-entendido em diálogo na internet	20 (25,3)	51 (26,4)	51 (17,9)	20 (14,6)	3 (9,7)	145 (20,0)	0,001

A partir dos dados relatados até o momento, a seção a seguir buscará avançar a reflexão sobre os efeitos emocionais do isolamento e como as mídias sociais contribuíram para o enfrentamento dessas dificuldades.

Discussão

Os resultados quantitativos desta pesquisa oferecem alguns indícios para a reflexão sobre como a vivência em período de isolamento social vem sendo enfrentada no Brasil. Como se viu, as diversas questões do questionário buscavam avaliar como os sujeitos entrevistados estavam reagindo diante das restrições de convívio presencial. De maneira geral, os dados revelam que a

amostra estava respeitando as determinações de sair de casa apenas para finalidades essenciais, mas que a permanência continuada no lar estava tendo um significativo efeito emocional. Diante do relato da autopercepção da felicidade pessoal antes do isolamento e durante a pandemia, observou-se um entristecimento da amostra, sendo que os mais jovens e com menos escolaridade apresentaram maior vulnerabilidade emocional. Se de fato a interação social, a autoestima e a autorrealização são necessidades humanas fundamentais (Maslow, 1943), a longa quarentena não poderia deixar de ter forte efeito afetivo.

Esta pesquisa buscou avaliar como as mídias sociais estavam sendo usadas para a minimização do distanciamento compulsório. Ou, como trata Ustun (2020), de que forma os serviços de comunicação on-line contribuíram para as estratégias de enfrentamento. Com os sujeitos restritos a uma “bolha doméstica” (Matias *et al.*, 2020), os serviços de conversação e de redes sociais na internet viabilizaram a manutenção dos relacionamentos, constituindo uma forma de adaptação aos limites de circulação. É preciso destacar que 71,3% da amostra relatou que seu uso de mídias sociais aumentou durante a pandemia, sendo que dessa significativa parcela 37,1% disse ter aumentado muito.

Se antes da pandemia Turkle (2011) já diagnosticava o comportamento “*always on*”, com o isolamento social esse padrão atingiu patamares ainda mais altos. Tanto o teletrabalho e o *homeschooling* quanto o lazer e o contato com amigos e familiares passaram a ocorrer através das telas de dispositivos digitais. A exaustão cognitiva decorrente de tanto tempo conectado será tratada em outro artigo.

Mesmo que a preferência de mídias sociais e dispositivos digitais tenham variado quanto à identidade de gênero, faixa etária e escolaridade, verificou-se que a interação online tem impacto em todos os grupos. Na verdade, 73,6% afirmaram se sentir melhor a partir das interações on-line. Por outro lado, observar *posts* das dificuldades enfrentadas pelos outros, causa tristeza em 47,4% dos entrevistados. Mas vale notar que 38% dos sujeitos que se identificaram como tristes e 34,2% dos muito tristes sentem-se aliviados ao perceberem que não são os únicos sofrendo. Isso é, além do valor empático, das possibilidades de suporte emocional on-line, as mídias sociais também facultam o compartilhamento de experiências em um momento marcado pelo medo e declínio do sentimento de bem-estar. Conforme apontam Clark *et al.* (2018), falar de si (*self-disclosure*) e trocar suporte emocional são práticas que contribuem para o bem-estar. Dado o papel central da interação para a manutenção do equilíbrio emocional (MATIAS *et al.*, 2020), as mídias sociais e os serviços de videoconferência permitiram que os efeitos negativos do isolamento sobre o bem-

estar fossem minimizados ou controlados. Em um próximo artigo as respostas abertas da amostra trarão dados adicionais para suportar tal conclusão.

É interessante verificar que as pessoas que moram sozinhas, ao contrário do que se poderia pensar, não apresentam um estado emocional significativamente diferente dos entrevistados que residem com outra(s) pessoa(s). Talvez isso se justifique pelo fato de já estarem acostumadas com a vida a sós e com a interação através de mídias sociais, mas tal hipótese demanda um aprofundamento qualitativo.

Diante da situação estressante pelo medo de contaminação, pelo confinamento imposto e pelos limites da interação mediada digitalmente, a ocorrência de atritos on-line mostrou-se mais frequente entre as pessoas menos felizes. Os dois grupos mais tristes também se mostraram mais sensíveis a mal-entendidos nas conversações na internet. Os temas mais frequentes para discussões foram política e pandemia. Esse resultado demonstra um provável efeito da politização do debate sobre saúde pública no Brasil.

Além da cobertura da imprensa sobre o crescente número de doentes e mortos e dos alertas da Organização Mundial da Saúde, a população brasileira sofreu ainda maior estresse com informações oficiais contraditórias. Essa situação vai justamente contra a defesa de Gao *et al.* (2020) de que para minimizar o que chamam de “infodemia” (a nociva circulação de notícias falsas) o governo deveria esforçar-se em prover informações confiáveis para a população.

Porém, com a instabilidade no ministério da saúde, a minimização da gravidade da pandemia pelo presidente da república e a defesa de tratamentos preventivos polêmicos, muitos cidadãos passaram a recorrer às mídias sociais em busca de mais informações. A quantidade de notícias falsas, opiniões extremadas e a confrontação política presentes na internet colaboraram para o aprofundamento da confusão. Esse cenário parece contribuir para o desequilíbrio emocional e provavelmente está associado com os atritos em mídias sociais sobre política e pandemia. Contudo, tal hipótese exige uma abordagem qualitativa.

Considerações finais

Este artigo buscou oferecer uma aproximação quantitativa sobre como as mídias sociais têm contribuído para a comunicação humana durante a pandemia de COVID-19. Além de avaliar

a frequência e hábitos de uso da internet para a interação em tempos de distanciamento social, buscou avaliar a relação de tais práticas com a autopercepção do bem-estar emocional.

Diante do entristecimento verificado durante o período de isolamento social, em virtude dos impactos em todos os aspectos da vida pessoal e profissional, a interação em mídias sociais mostrou-se uma importante forma de enfrentamento das dificuldades sentidas no período.

Como o volume de dados coletados através do instrumento de pesquisa on-line foi alto, não foi possível aqui apresentar e discutir todos os resultados. Em um próximo artigo será possível refletir sobre as conversações com amigos e familiares, o incremento de videoconferências e como as práticas de comparação social — que ocorrem com frequência em mídias sociais e tem impacto da autoestima e felicidade — estão sendo mantidas durante a pandemia.

É importante relatar que esta pesquisa, como qualquer estudo empírico, apresenta limitações. A amostra reunida apresentou dados demográficos que destoam da média brasileira, principalmente quanto à alta escolaridade. Tal viés foi provavelmente acarretado pela divulgação inicial do questionário on-line a partir dos perfis pessoal e profissional do Facebook do autor, de seus contatos e da lista de discussão da Compós. Sendo uma amostra não-probabilística por conveniência (FRICKER, 2017; GIL, 2008), os resultados aqui discutidos não podem ser generalizados para a população brasileira. De toda forma, esta pesquisa oferece indícios importantes para o estudo de um momento histórico único na história da humanidade, da comunicação e da cibercultura.

Referências

CLARK, Jenna L.; ALGOE, Sara B.; GREEN, Melanie C. Social Network Sites and Well-Being: The Role of Social Connection. **Current Directions in Psychological Science**, [S. l.], v. 27, n. 1, p. 32–37, 2018. DOI <https://doi.org/10.1177/0963721417730833>

FRICKER, Ronald D. Sampling methods for web and e-mail surveys. *In*: FIELDING, Nigel G.; LEE, Raymond M.; BLANK, Grant (org.). **The Sage handbook of online research methods**. London: Sage, 2017.

GAO, Junling *et al.* Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. **PLOS ONE**, [S. l.], v. 15, n. 4, p. e0231924, 2020. DOI <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOLECHHA, Mahaveer. COVID-19, India, lockdown and psychosocial challenges: What next? **International Journal of Social Psychiatry**, [S. l.], p. 002076402093592, 2020. DOI <https://doi.org/10.1177/0020764020935922>

HAWKE, Lisa D. *et al.* Impacts of COVID-19 on Youth Mental Health, Substance Use, and Well-being: A Rapid Survey of Clinical and Community Samples. **The Canadian Journal of Psychiatry**, [S. l.], p. 1-9, 2020. DOI <https://doi.org/10.1177/0706743720940562>

ILLOUZ, Eva. **Amor nos tempos do capitalismo**. Rio de Janeiro: Zahar, 2011.

MAHMUD, Md. Shahed; TALUKDER, Mesbah Uddin; RAHMAN, Sk. Mahrufur. Does ‘Fear of COVID-19’ trigger future career anxiety? An empirical investigation considering depression from COVID-19 as a mediator. **International Journal of Social Psychiatry**, [S. l.], p. 002076402093548, 2020. DOI <https://doi.org/10.1177/0020764020935488>

MASLOW, Abraham H. A Theory of Human Motivation. **Psychological Review**, v. 50, n. 4, p. 370–396, 1943.

MASLOW, Abraham H. **Motivation and personality**. New York: Harper and Low, 1970.

MATIAS, Thiago; DOMINSKI, Fabio H.; MARKS, David F. Human needs in COVID-19 isolation. **Journal of Health Psychology**, [S. l.], v. 25, n. 7, p. 871–882, 2020. DOI <https://doi.org/10.1177/1359105320925149>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Q&A on coronaviruses (COVID-19). *In*: WHO | World Health Organization. 17 abr. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses#>. Acesso em: 14 ago. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. What is a pandemic?. *In*: WHO | World Health Organization. 24 fev. 2010. Disponível em: https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/en/. Acesso em: 14 ago. 2020.

PIERCE, Matthias *et al.* Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. **The Lancet Psychiatry**, [S. l.], p. S2215036620303084, 2020. DOI [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30308-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30308-4)

PRIMO, A. Sorria! Você precisa parecer feliz nas mídias sociais. *In*: FREIRE FILHO, J.; LOPES, D. (Eds.). **Afetos, Emoções e Sentimentos: Horizontes de Pesquisa em Comunicação**. Porto Alegre: Sulina, 2020a. No prelo.

PRIMO, A.; VALIATI, V.; BARROS, L. Práticas conversacionais no WhatsApp: a interação em conversações paralelas. *In*: COMPÓS 2020 - ENCONTRO ANUAL DE ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS PROGRAMAS DE PÓS-GRADUAÇÃO EM COMUNICAÇÃO, 19., 2020, Campo Grande. **Anais [...]**. Campo Grande: UFMS, 2020b.

PRIMO, A. *et al.* Interações e Práticas no Facebook. **Contracampo**, v. 37, n. 2, p. 152–171, nov. 2018.

PRIMO, Alex Teixeira; VALIATI, Vanessa ; LUPINACCI, Ludmila ; BARROS, Laura . Conversações fluidas na cibercultura. **Revista Famecos**, v. 24, p. 24597, 2017.

PRIMO, Alex. E se Aristóteles usasse o Facebook? Uma genealogia da amizade. **Rumores (USP)**, v. 10, p. 1, 2016.

ROBBINS, Tim *et al.* COVID-19: A new digital dawn? **DIGITAL HEALTH**, [S. l.], v. 6, p. 205520762092008, 2020. DOI <https://doi.org/10.1177/2055207620920083>

TAYLOR, Steven. **The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease**. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2019.

TORALES, Julio *et al.* The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. **International Journal of Social Psychiatry**, [S. l.], v. 66, n. 4, p. 317–320, 2020. DOI <https://doi.org/10.1177/0020764020915212>

TURKLE, S. **Alone Together: Why we expect more from technology and less from each other**. New York: Basic Books, 2011.

VALIKA, Taher S.; MAURRASSE, Sarah E.; REICHERT, Lara. A Second Pandemic? Perspective on Information Overload in the COVID-19 Era. **Otolaryngology–Head and Neck Surgery**, [S. l.], p. 019459982093585, 2020. DOI <https://doi.org/10.1177/0194599820935850>

XIAO, Chunfeng. A Novel Approach of Consultation on 2019 Novel Coronavirus (COVID-19)-Related Psychological and Mental Problems: Structured Letter Therapy. **Psychiatry Investigation**, [S. l.], v. 17, n. 2, p. 175–176, 2020. DOI <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0047>

^a Doutor em Informática na Educação (PGIE/UFRGS), professor do Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Informação da UFRGS, Porto Alegre, Rio de Grande do Sul, Brasil. Pesquisador com bolsa produtividade do CNPq. Brasil.

Conflito de interesses

Não há conflito de interesses.