

CONSIDERAÇÕES ACERCA DOS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS AFETIVOSSEXUAIS EM REGIME DE CONFINAMENTO DEVIDO À COVID-19

Considerations about sexual affective interpersonal relationships in a confinement regime due to COVID-19

Consideraciones sobre las relaciones interpersonales afectivo-sexuales en un régimen de confinamiento por el COVID-19

THIAGO DE ALMEIDA⁴

Resumo: A pandemia da Covid-19 reformulou relacionamentos pessoais de uma maneira sem precedentes. Medidas de distanciamento social isolaram pessoas, amigos e parceiros afetivossexuais. Ao longo do período da pandemia do novo coronavírus, muitos casais estão enfrentando inúmeros desafios de conviver seja com a regulação da proximidade ou com o distanciamento total. Consequentemente, conciliar rotinas, dividir espaços e tarefas, estar com o outro o tempo todo ou recorrer às mais diversas ferramentas virtuais para reinventar uma relação agora à distância. Esse estudo, uma revisão crítica da literatura, procurará discutir sobre alguns dados divulgados na mídia procurando promover alguns questionamentos, reflexões e encaminhamentos para esse recente fenômeno que estamos enfrentando. Pode-se concluir com esse estudo que a necessidade de ficar em casa para conter a disseminação do novo coronavírus, o cenário da vida a dois ganhou um novo contexto no qual suas vulnerabilidades estão expostas, colocando muitos relacionamentos amorosos em xeque com crises e conflitos específicos.

Palavras-chave: COVID-19; intimidade; amor; Sars-CoV-2.

Abstract: *The Covid-19 pandemic has reshaped personal relationships in an unprecedented way. Social distancing measures isolated people, friends and affective sexual partners. Throughout the pandemic period of the new coronavirus, many couples are having to face the challenges of living with either the regulation of proximity or total detachment. Consequently, conciliar routines, sharing spaces and tasks, being with each other all the time or using the most diverse virtual tools to reinvent a relationship now at a distance. This study, a critical review of the literature, will seek to discuss some data released in the media to promote some questions and reflections forward to this recent phenomenon that we are facing. It can be concluded with this study that the need to stay home to contain the spread of the new coronavirus, the scenario of life for two has gained a new context in which their vulnerabilities are exposed, putting many love relationships in check with specific crises and conflicts.*

Keywords: COVID-19; intimacy; love; Sars-CoV-2.

Resumen: *La pandemia de Covid-19 ha remodelado las relaciones personales de una manera sin precedentes. Las medidas de distanciamiento social han aislado a personas, amigos y parejas sexuales. A lo largo del período de la pandemia del nuevo coronavirus, muchas parejas se están enfrentando a numerosos desafíos para convivir, ya sea con la regulación de la proximidad o la distancia total. En consecuencia, conciliar rutinas, compartir espacios y tareas, estar todo el tiempo juntos o recurrir a las más diversas herramientas virtuales para reinventar una relación ahora a distancia. Este estudio, una revisión crítica de la literatura, buscará discutir algunos datos publicados en los medios de comunicación, buscando promover algunas preguntas y reflexiones sobre este fenómeno reciente que estamos enfrentando. De este estudio se puede concluir que ante la necesidad de quedarse en casa para contener la propagación del nuevo coronavirus, el escenario de vida de dos ha ganado un nuevo contexto en el que se exponen sus vulnerabilidades, poniendo en jaque muchas relaciones amorosas con crisis puntuales. y conflictos.*

Palabras clave: COVID-19; intimidad; amor; Sars-CoV-2.

⁴ Pós-doutor pela Escola de Artes e Ciências Humanas – EACH – USP, São Paulo, SP. E-mail: thiagodealmeida@thiagodealmeida.com.br. ORCID : <https://orcid.org/0000-0003-4988-9317>.

“O amor se torna epítome da individualização social e, ao mesmo tempo, promessa de resgatar os indivíduos isolados de sua desvantagem anômica. Amor significa, portanto, combate à solidão. Ele é a resposta, a resposta desejada para a quebra histórica das comunhões e liames [...] O amor é democracia radical a dois, sob a forma de autorresponsabilidade por excelência” (BECK & BECK-GERSNSHEIM, 2017, p. 215; p. 216).

Introdução

As relações interpessoais como amizades, amores, colegas de trabalho e familiares, são de grande importância na nossa vida, pois: oportunizam aprendizagens (e.g. Neiva & Mauro, 2011); determinam grande parte de nosso comportamento (e.g., Rodrigues, Assmar, & Jablonski, 2016); seres humanos são criaturas altamente sociais (e.g., Myers, 2014). Neste estudo crítico, pretende-se discorrer somente sobre a afetação dos relacionamentos interpessoais afetivossexuais, pois, segundo Almeida, Rodrigues e Silva (2008), se não nos dermos o trabalho de refletir a respeito deste tema, talvez estejamos perdendo uma preciosa oportunidade para otimizar a qualidade dos nossos relacionamentos amorosos, os quais tanto valorizamos e queremos preservar. O que são relacionamentos interpessoais afetivossexuais? Segundo Machado (2009), os relacionamentos afetivossexuais entre homens e mulheres são um veículo por meio dos quais criamos laços de afetividade mais íntimos, e concomitantemente, criamos nossa identidade e nos definimos como ‘Ser em relação’. Porém, essa construção é um momento marcado por duas individualidades e uma conjugalidade ao mesmo tempo. Esta dualidade causa, em alguns relacionamentos, brigas e indiferenças, levando à separação (Machado, 2009, p. 7). A partir dessa conceituação, logo se pode perceber que relacionamentos interpessoais afetivossexuais são estruturas de interação delicadas, pois nem sempre o curso delas são bem-sucedidos, seja em termos de qualidade da interação, seja em termos satisfação entre os pares, ou ainda, ao se tratar durabilidade da relação estabelecida. O que se percebe, enquanto um denominador comum, aos casais formados, que as relações passem por variações ora positivas ora negativas para a sua manutenção, o que ocasionalmente, precipitam desconfortáveis momentos de crises, aparentemente, intermináveis. O conceito de crise é explicado como toda a situação de

mudança a nível biológico, psicológico ou social, que exige da pessoa ou do grupo, um esforço suplementar para manter o equilíbrio ou estabilidade emocional. Há um consenso, entre pesquisadores das diferentes áreas do conhecimento que, crises levam à ruptura do estado anterior e correspondem a momentos da vida de uma pessoa ou de um grupo em que há ruptura na sua homeostasia psíquica e perda ou mudança dos elementos estabilizadores habituais de uma zona de conforto. Nesse sentido, nas palavras de Santos (2020): “Contudo a crise é um ponto de inflexão, um momento de não retorno, que conduz inevitavelmente a um desenlace.” (p. 43). Em se tratando do contexto específico das crises que se manifestam entre um casal, logo podemos inferir que essas ocorrem porque relacionamentos afetivossexuais envolvem diferenças de personalidade, interesses, expectativas, formas de expressão e gostos individuais.

Observa-se, atualmente que a pandemia da COVID-19 reformulou relacionamentos interpessoais de uma maneira sem precedentes, desencadeando crises diversas, no cotidiano das pessoas. Medidas de distanciamento social isolaram pessoas, amigos e parceiros afetivossexuais. Independentemente desse fator é sabido que: “A afetividade ocupa um lugar importante na relação conjugal, pois ela viabiliza momentos de trocas afetivas e emocionais na relação do casal, como o respeito, a amizade e o companheirismo que um sente pelo outro” (Machado, 2009, p. 11). Nas palavras do autor Bittencourt (2020): “Essa experiência traumática nos faz pensar na metáfora do porco-espinho. Se ficarmos demasiadamente próximos uns dos outros, nos incomodamos; se nos mantermos afastados, sentimos solidão. O meio-termo está na distância equilibrada.” (p. 171). Antes, porém, cabe-nos, oportunamente, tecermos algumas questões: Se o anseio primordial de todo ser humano é amar e ser amado, o que fazer quando estar perto de quem se ama pode representar um risco para a saúde de si e do outro? Como encontrar o amor quando se está preso em casa? Como a atual pandemia da COVID-19 influencia os relacionamentos amorosos? Como o isolamento afeta a vida afetiva? Quais os efeitos da quarentena na vida dos casais estabelecidos e para quem quer se tornar um casal? Como manter a aproximação, o afeto investir na manutenção de um relacionamento saudável e duradouro diante da situação do isolamento social? Como as pessoas estão se adaptando ao “novo normal” afetivossexual? O que a realidade do confinamento / quarentena pode ter a

ver com o aumento de brigas e separações, como tem sido noticiado? O contrário também pode acontecer, ou seja, uma redescoberta da vida em casal, uma revalorização da vida a dois? Qual é o relacionamento que não tem conflito? A quarentena evidenciou a forma pela qual os relacionamentos amorosos estão sendo construídos? Há como avaliarmos o efeito dessa convivência compulsória para os diversos casais? Qual é o futuro das relações amorosas depois da pandemia do novo coronavírus? E afinal, como encontrar o amor em tempos de pandemia? Afinal, a quarentena está servindo para ser repensado os relacionamentos afetivossexuais?

Além do rastro de 219 milhões de infectados e mais de 4,55 milhões de mortos pelo mundo, até a presente data, esta pandemia trouxe angústia, ansiedade, temor, medo e a necessidade de isolamento social radical. Em tempos de quarentena, o vírus Sars-Cov-2 isolou casais: cada um em sua casa. Exatamente por estarmos isolados e mais fragilizados pelo medo da pandemia, precisamos mais de contatos físicos, de abraços e de ouvir 'eu te amo', 'conta comigo', e suas variações. É impossível estar nesse mundo sem nos relacionarmos. O ser humano se relaciona com tudo aquilo que é vivo e com o que não é também. Se estivermos nos referindo a pessoas, estamos nos referindo a relacionamentos sejam eles de natureza amorosa, somente para ser destacada uma das possibilidades das muitas outras formas de interação entre seres humanos como laboral, de amizade, familiar etc. Todos estes relacionamentos, em maior ou em menor grau envolvem pessoas, interações e intimidade. Se supusermos esses três elementos podemos também supor mais cedo ou mais tardiamente a existência de conflitos. Esses conflitos, sejam de natureza interna ou externa, são inerentes a nossa própria vivência, principalmente vindo à tona para nós que permanecemos em situação de isolamento social por tempo indeterminado.

De fato, o isolamento social foi uma medida sanitária valiosa no enfrentamento da pandemia de coronavírus pelo mundo e, no Brasil, e que teve como objetivo principal a redução na velocidade de contágio entre as pessoas para não sobrecarregar o sistema de saúde dos estados e municípios. No entanto, ao ser imposto o isolamento social como regra única para prevenção e controle de uma pandemia planetária, a COVID-19, o coronavírus tornou-se inimigo número um dos casais de namorados e mesmo para os casais

já estabelecidos, como noivados e para toda a conjugalidade em si.

Certa vez, Para Lévinas (2007) afirmou,

Amar é existir, como se o amante e o amado estivessem sós no mundo. A relação intersubjetiva do amor não é o início, mas a negação da sociedade. E existe aí, certamente, uma indicação sobre sua essência. O amor é o eu satisfeito pelo tu, captando em outrem a justificação do seu ser. A presença de outrem exaure o conteúdo de tal sociedade. O calor afetivo do amor realiza a consciência desta satisfação, deste contentamento, desta plenitude encontrada fora de si, excêntricos. A sociedade do amor é uma sociedade a dois, sociedade de solidões, refratária à universalidade (p. 43).

No entanto, atualmente, o que se observa no cenário contemporâneo, no que concerne os relacionamentos afetivossexuais é que houve a polarização de duas situações: por um lado, ou você está excessivamente junto ou, por outro lado, demasiadamente separado. Afastados por tempo indeterminado do mundo, os casais agora aprendem juntos a enfrentar quem os separou, criando estratégias de afeto, aproximação e sedução, ainda que a distância. Dessa forma, é necessário avaliar como os relacionamentos afetivossexuais se adaptam a esse novo esquema, ou seja, de que maneira eles evoluem nestes dois panoramas diferenciados. Se por amor, os casais criaram estratégias e rotinas para se estabelecerem em uma díade, agora, também por amor, os casais precisam reinventar a própria rotina para conservarem em termos satisfação e de durabilidade o elo uma vez entabulado, superando seus conflitos internos e suas crises, por vezes, diárias. É importante destacar que, para que o casal amadureça casal, situações de conflito, crises e superações desses eventos são fundamentais para que haja um fortalecimento axiológico do relacionamento. O objetivo desse estudo, uma revisão crítica da literatura, procurará discorrer sobre alguns dados divulgados na mídia procurando promover alguns questionamentos e reflexões encaminhamentos para esse recente fenômeno que estamos enfrentando. De acordo com Mancini e Sampaio (2006): "Revisão crítica da literatura, também conhecida como estudos de revisão passiva (sintetizam estudos sobre um tema) ou revisões opinativas (analisam a evidência existente sobre um assunto), são estudos nos quais os autores resumem, analisam e sintetizam as in-

formações disponibilizadas na literatura, mas não seguem necessariamente uma metodologia pré-definida.” (p. 361).

Pandemia de hiperconvivência e pandemônio mundial de violência doméstica

Se por um lado há as pessoas que estão afetadas pela carência de se relacionar, em tempos de confinamento devido à COVID-19, outras estão influenciadas pelo fenômeno da hiperconvivência. Há de se evidenciar que, em se tratando de relacionamentos íntimos, o desconhecimento raramente é uma bênção. Na melhor das hipóteses, ignorar certos aspectos da vida de nossa parceria amorosa pode cumulativamente e com o passar do tempo conduzir ao enorme tédio que se instala na vida de um casal que pouco a pouco passa a viver duas vidas paralelas... até que a morte ou o divórcio os separe. E, a solução não é um “abre-te sésamo” mágico ou algum tipo de panaceia psicológica.

Agora, com a necessidade de ficar em casa para conter a disseminação do novo coronavírus, o cenário da vida a dois ganhou um novo contexto no qual suas vulnerabilidades estão expostas, colocando muitos relacionamentos amorosos à prova. De fato, as relações familiares foram intensificadas dada essa hiperconvivência. Os relacionamentos estão a flor da pele. O medo, a insegurança, a ameaça letal ainda fora do controle. Essa situação-problema de convivência forçada e dos riscos de contaminação amplifica, potencializa e intensifica as emoções, podendo distorcer, confundir e até mascarar os sentimentos. Muitos casais, quando tem uma convivência mais próxima, podem ter atritos no relacionamento. Com a quarentena, os casais precisam estar juntos 24h por dia, sendo que isso só acontecia em finais de semana ou férias e agora são obrigados a ter essa convivência diária. Seja por um motivo ou por outro, nas palavras de (Ringel citado por Santos, 2020): “No meio dessa crise, é difícil imaginar um futuro que pareça diferente do presente” (p. 41). No entanto, o cenário atual de isolamento social é uma grande oportunidade para muitos casais reconstruírem o seu relacionamento. Casais também relatam terem se apaixonado mais e reinventado o relacionamento durante a pandemia. Nesse sentido, a quarentena acentuou ou potencializou o que já havia de bom ou de mal, contribuindo

para tanto os aspectos positivos quanto os negativos evoluírem.

Entretanto, enquanto para algumas pessoas o isolamento social representa proteção diante da ameaça da doença, para outros(as), o confinamento domiciliar pode representar perigo, como nos casos de famílias com histórico de violência doméstica (Maciel *et al.*, 2019). Dessa forma, podemos entender que estamos lidando com uma crise (sanitária), inserida em outra, nunca sanada. Nesse sentido, a sociedade vive uma guerra contra o novo coronavírus e, paralelamente, enfrenta um inimigo antigo: a violência doméstica.

No que diz respeito à violência, esta é descrita pelo uso da força física ou do poder, real ou em forma de ameaça, contra si próprio, contra outra pessoa ou contra um grupo, que pode resultar em lesão, morte, dano psicológico, deficiência de desenvolvimento ou privação (World Health Organization, WHO, 1996). Associado a esse fenômeno, sabe-se que a violência intrafamiliar tem sido a forma mais prevalente de violação de direitos, sendo esta, caracterizada por prejudicar o direito integral de desenvolvimento de outro membro da família, no que tange ao espaço físico e às relações estabelecidas (Stefanini Junior *et al.*, 2019). Nas relações, a violência manifesta-se de vários modos e com diferentes graus de severidade, envolvendo, além da violência física outras variações (Marques, Moraes, Hasselmann, Deslandes, Ferreira, & Reichenheim, 2020; Minayo, 2005).

As diferentes formas de manifestações de violência são definidas por: “Violência física”, que compreende lesões à integridade física; “violência psicológica”, que inclui ameaças, humilhações, isolamento, desprezos e intimidações; “violência patrimonial”, que se concretiza em roubo, ou danos aos bens materiais; “violência moral”, caracterizada por calúnias, difamações e injúrias; e “violência sexual”, definida por práticas sexuais não consentidas (Albuquerque Netto *et al.*, 2015). Antes alguns desses fatores poderiam ser escamoteados pela rotina estabelecida pelo casal, por exemplo, o casal saía, trabalhava, fazia programas juntos, mas sem uma interação e uma convivência mais profunda. Nesses tempos de confinamento (ou como ficou popularmente conhecido: *lockdown*), devido à pandemia da COVID-19, não há como desviar a atenção das insatisfações, mágoas, a falta de afinidade e de interesse. Aparentemente e, em especial, os nossos ânimos estão à flor da pele. O

isolamento social foi uma das primeiras indicações dos especialistas para evitar a contaminação do novo coronavírus. No entanto, ficar o dia inteiro em casa aumentou, consideravelmente, o risco de convivência com potenciais agressores. Essas percepções ficam maiores, mais perceptíveis e podem precipitar brigas, reavaliações e até agressões em casos mais graves. Quanto à violência psicológica, esta é descrita entre os especialistas, como atitudes que atingem o autoconceito, a autoimagem e a autoestima de alguém e gerada em diversos contextos em que existe desnutrição psicológica e causam tantos ou mais danos às do que as formas de violência mais visíveis, como a física, por exemplo (Guedes, Silva, & Fonseca, 2009). Esses contextos podem ser ilustrados, a seguir, como: insultos constantes; exploração; privação arbitrária da liberdade (impedimento de trabalhar, estudar, cuidar da aparência pessoal, gerenciar o próprio dinheiro, brincar, etc.); Negligência (atos de omissão a cuidados e proteção contra agravos evitáveis como situações de perigo, doenças, gravidez, alimentação, higiene, entre outros); humilhação; desvalorização; chantagem; ameaças; isolamento de amigos e familiares; confinamento doméstico; ridicularização; críticas pelo desempenho sexual; rechaço; omissão de carinho; manipulação afetiva; negação de atenção e supervisão (Ministério da Saúde, 2001). É uma problemática de saúde pública, ao contrário do que o senso comum costuma aventar (Moreira, Pôncio, & Damasceno, 2020). Os dados, apresentados por Alencar Stuker, Tokarski, Alves e Andrade (2020), revelam o crescimento vertiginoso da violência doméstica em tempos de pandemia do novo coronavírus no mundo. Por exemplo, as denúncias de violência doméstica dobraram na China desde o início da quarentena. Na França, houve o aumento de 36% em Paris e 32% no resto do país. Na Espanha, o aumento foi de 47%, em relação ao mesmo período no ano anterior, e denúncias on-line subiram 700%. Na Colômbia, o número de emergência às mulheres vítimas de violências aumentou 163% e, na África do Sul, as linhas telefônicas do disque-denúncia tiveram o dobro de ligações. Observa-se no Brasil a mesma tendência encontrada do cenário mundial com o início do distanciamento social. Se em 2019, no Brasil, de acordo com o Anuário Brasileiro de Segurança Pública, a cada dois minutos era criado um Boletim de Ocorrência em alguma delegacia do país com denúncia de vítima no convívio doméstico; por ocasião do

enfrentamento paralelo ao novo coronavírus, pode-se notar que houve um grande aumento nos casos de violência doméstica e outros conflitos associados a vida de quarentena em casa. Desde o início da quarentena, em março, o número de denúncias recebidas pelo canal ligue 180, do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos (MMFDH), aumentou 17,9%, em todo o país, em comparação com o mesmo período de 2019. No mês seguinte, em abril, o crescimento foi de 37,6%. Dados do Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP, 2020) no estudo “Violência doméstica durante a pandemia de COVID-19”, apresentados em maio, demonstram que o feminicídio no país cresceu 22,2% nos meses de março e abril desse ano, se comparado ao mesmo período do ano passado. Os dados indicam que houve menos registros de ocorrências de crimes dessa natureza nas delegacias de todo o país. Consequentemente, houve a redução da concessão de medidas protetivas de urgência para evitar o contato de agressores com mulheres. A queda que houve nos boletins de ocorrência e processos no período de pandemia não corresponde à realidade das agressões. Essa queda, certamente, ocorreu porque milhões de mulheres estão confinadas com seus agressores em casa, muitas em verdadeiro cativeiro, o que prejudica a denúncia em delegacias, mesmo com os sistemas virtuais. Constata-se o acerto dessa conclusão pelo fato de que, embora a possibilidade de acusação de crimes tenha caído, a ocorrência de feminicídio aumentou no Brasil de forma expressiva, em torno de 22,2% de março para abril, enquanto houve queda nos boletins de ocorrência em casos de agressão e violência sexual. Fenômeno similar foi constatado na Itália e divulgado pela ONU. Ainda, segundo o Fórum Brasileiro de Segurança Pública, por meio de um levantamento em parceria com a empresa Decode, feito a pedido do Banco Mundial conflitos conjugais aumentaram 451% após o início das medidas de isolamento social contra a COVID-19 (FBSP, 2020). Ainda, em âmbito nacional, no Rio de Janeiro, de acordo com o TJRJ, os casos de violência doméstica aumentaram em 50%. Em Belo Horizonte, 43 mulheres por dia buscaram ajuda por terem sofrido violência doméstica, entre março e junho. Mesmo assim, houve uma redução nos números, o que preocupa as autoridades sobre subnotificação (Ricci, 2020). De acordo com a Polícia Civil de Minas Gerais, de março a junho deste ano, 44.413 mulheres denunciaram ter sofrido violência doméstica. Isso corresponde a 364

mulheres abusadas por dia. No ano passado, no mesmo período, eram 48.956 e, em 2018, 47.682 mulheres. Há de considerar, outro dado alarmante: 37 mulheres foram vítimas de feminicídio em pandemia, mas a realidade de avanço nos casos aconteceu em todo o mundo. No estudo realizado por Mendonça e Ludermir (2017) intitulado como “Violência por parceiro íntimo e incidência de transtorno mental comum”, foi apontado que a violência psicológica é mais comum que a agressão física e sexual em mulheres com baixa escolaridade e que vivem em situação de menor renda. Recentemente, antes da pandemia, Barros *et al.* (2016) realizaram uma pesquisa com mulheres na faixa etária de 15 a 49 anos, onde a violência psicológica também foi indicada como a mais prevalente, obtendo frequência de 52,7%. Ainda, acredita-se que essa forma de violentar possa ser mais facilmente compartilhada devido ao medo de mais agressões ou em razão da vergonha que as vítimas possuem de falar a respeito dos abusos que acontecem na relação conjugal (Barros *et al.*, 2016). Em razão desses cenários, foi sancionada a Lei 14.022/20, que dispõe sobre medidas de enfrentamento à violência doméstica e familiar durante pandemia do novo coronavírus. A norma torna essenciais os serviços relacionados ao combate e à prevenção das agressões tanto contra mulheres quanto contra idosos, crianças, adolescentes e pessoas com deficiência. Porém, as relações conjugais e familiares podem ser conflituosas e disfuncionais mesmo em tempos considerados normais, onde todos nós podíamos sair livremente e conviver socialmente. Com a imposição de isolamento social a convivência familiar se tornou mais intensa, com isso, podem surgir conflitos e divergências, mesmo em famílias que mantêm relacionamento saudável e funcional, onde as fronteiras de cada subsistema são definidas e respeitadas. É importante analisarmos esse fenômeno de acordo com o modelo biopsicossocial. O modelo biopsicossocial pode ser conceituado como um novo modo de interpretar fenômenos como os que estamos tratando, neste estudo, levando em consideração os aspectos psicológicos, sociais e culturais, em conjunto com os aspectos orgânicos, para melhor compreensão dos eventos (Fertonani, Pires, Biff & Scherer 2015; Alves, Santos, Ferreira, Costa & Costa, 2017). A seguir, passaremos a discorrer quais são os efeitos biológicos e psicológicos do isolamento social e como eles estão relacionados com essas crises e conflitos contemporâneos.

Os efeitos biológicos e psicológicos do isolamento social

Todos afetados pelo distanciamento ou isolamento social, independentemente de seu estado de saúde, estão mais susceptíveis a um aumento do estresse e piora da saúde mental (Brooks *et al.*, 2020; Faro *et al.*, 2020; Xiang *et al.*, 2020). Alguns estressores na quarentena são: necessidade de afastamento de amigos e familiares, incerteza quanto ao tempo de distanciamento (Brooks *et al.*, 2020), tédio (Barari *et al.*, 2020), medo (Lima *et al.*, 2020), a ruptura das conexões sociais e físicas (Centers for Disease Control and Prevention, CDC, 2020; European Centre for Disease Prevention and Control, ECDC, 2020), maior irritabilidade tanto nos agressores, quanto nas crianças e nos adolescentes (Santa Rita *et al.*, 2020), a busca por individualidade e o espaço pessoal (Balzarini *et al.*, 2020), lidar com o adoecimento ou com a própria morte (Faro *et al.*, 2020), do cônjuge, dos filhos ou dos parentes etc. (Barreto *et al.*, 2020), dentre outros fatores.

Apesar de não ser considerada doença, o isolamento pode causar problemas psicológicos e físicos. E pode ser classificada como crônico ou agudo. Nos últimos anos, cientistas vêm esmiuçando os possíveis efeitos fisiológicos do isolamento. Uma das descobertas atuais é que seu impacto é semelhante ao do estresse. Consequentemente, as correlações e consequências do isolamento são incontáveis, sendo algumas mais conhecidas, como a depressão e o suicídio (Cacioppo, Hawkley, & Thisted, 2010; Venturini, & Goulart, 2016), diminuição na qualidade do sono (e.g., Cacioppo *et al.*, 2002), aumenta a severidade dos enfartos, e inúmeras outras não descobertas (Abbott, 2018; Dahlberga, McKeeb, 2014; Holt-Lunstad, 2018 a e b; Lim, M., H., Rodebaugh, Zyphur, & Gleeson, 2016; Lim, Gleeson, Alvarez-Jimenez, & Penn, 2018; Lim, Eres, & Vasan, 2020; Lim, Holt-Lunstad, & Badcock, 2020; Mihalopolous, 2020; Mushtaq *et al.*, 2014; Ouakinin, Barreira, 2015; Santini *et al.*, 2020; Valtorta *et al.*, 2016). Isso tudo porque, somos uma espécie social, gregária que se desenvolveu a partir de comunidades de 100, 200 pessoas, em nossa ancestralidade (Lim *et al.*, 2016). Logo, é impossível esgotar todas as associações negativas ao tema. E, qual é a gênese dessa associação isolamento social aos prejuízos físicos e psicológicos? Em suma, uma maior biodisponibilidade parte por milhão (p.p.m.)

da associação de adrenalina e cortisol no plasma sanguíneo. Logo, em estado de tensão constante, você tende a relaxar menos e a dormir mal. E o que isso significa na prática? Ora, o aumento (p.p.m.) de cortisol/adrenalina está correlacionado extensamente na literatura acadêmica a problemas de saúde como problemas cardiovasculares. Num balanço geral, alguns pesquisadores chegam a estimar um aumento de 26% na probabilidade de morte prematura entre quem vive sozinho demais (Valtorta *et al.*, 2016). O mesmo estudo pode concluir uma diminuição das capacidades cognitivas, e descobriram um risco 40% maior de demência em pessoas solitárias.

Várias pesquisas (e.g. Cornwell, & Laumann, 2015) buscaram entender qual a relação entre saúde mental e conexão social. De acordo com Santini *et al.* (2020): “Desconexão social pode ser definida como escassez de contato com outros. Ela pode ser indicada por fatores como uma rede de contatos pequena, interação irregular com outras pessoas e falta de participação em atividades sociais e grupos. A solidão, por outro lado, é uma experiência completamente subjetiva e está mais relacionada à qualidade das relações que temos com o outro do que à quantidade. Tal experiência pode sentir-se isolado, sem suporte ou sentir-se inadequado nas relações interpessoais. Contudo, a solidão pode se manifestar completamente desvinculada da quantidade de pessoas que se conhece ou do tempo que se passa só” (p. e63). Mas, afinal, o confinamento, que obriga casais a uma convivência muito mais intensa do que eles estavam acostumados anteriormente, é mesmo um risco para os relacionamentos amorosos? O que a realidade do confinamento implica para um casal que passa a conviver 24 horas por dia, diariamente, sendo que antes se viam por 5 horas no máximo? Será que todos os problemas dos casais surgiram durante os últimos meses da quarentena? Ou os problemas só não estavam explícitos?

Estes cônjuges, cada vez mais, têm lidado com a vulnerabilidade pessoal e do outro, com a solidão imposta pelo isolamento social, o com o estresse gerado pela carga negativa das notícias propagadas pela mídia, em meio as muitas dificuldades surgidas em nosso momento ocasionadas por essa crise sanitária. Também, pode-se dizer que especialmente agora, devido ao confinamento por ocasião da pandemia da COVID-19, há agora uma sobreposição de funções e atividades que pode levar a um grande desgaste das

famílias: os pais estão em teletrabalho, cuidar dos filhos que não estão indo na escola, de uma mãe/pai adoentados ou idosos, tarefas domésticas diversas, lidar com a demanda de afeto de outra pessoa, muita informação sobre a COVID-19, as crianças têm aulas virtuais com trabalhos e exercícios para apresentar em esquema de tele-educação e mantém-se as tarefas domésticas, tudo no mesmo espaço e num tempo útil insuficiente para tudo. Rapidamente, esta sobrecarga pode aumentar o estresse, a frustração, a sensação de incapacidade. Se nas famílias monoparentais essa nova rotina pode aumentar o cansaço físico e psicológico, nas famílias biparentais pode promover o conflito entre o casal. Em se tratando ou não de situações de pandemia, pode-se pensar que a monotonia é o elemento mais devastador para os relacionamentos em geral, sejam eles de natureza afetivossexual ou não, mas a situação do confinamento produzido pela pandemia está se tornando uma verdadeira lente de aumento que está hiper dimensionando algumas realidades ao expor as fragilidades, as diferenças e as zonas de atrito que, muitas vezes, já existiam entre os pares constituídos. Em outras palavras, uma característica, atitude ou comportamento do parceiro que mal era notada, agora salta aos olhos exigindo um maior equilíbrio emocional.

Pandemia de separações e divórcios

Com o isolamento social não podem sair de casa, ter contato com outras pessoas e a rotina de uma relação tão próxima pode ser abalada e haver brigas e até separações. Na realidade, a busca por “divórcio online gratuito” na internet aumentou em 9900% na quarentena, segundo dados divulgados pelo Google Brasil (Correa, 2020). No levantamento, que abrange todo o País, só a pergunta “como dar entrada em um divórcio” registrou crescimento de 82%. E essa estatística não é somente local. Vale lembrar que a China – o primeiro país a identificar casos de coronavírus – teve uma elevação das separações (principalmente em Xiam que registrou números recordes de pedidos), de acordo com o jornal The Global Times (Correa, 2020). Em uma pesquisa realizada pelo Instituto do Casal (IC, [2020]) que contou com mais de 700 autorrelatos e que comparou os resultados com outro levantamento, anteriormente conduzido em 2018 (IC, [2020]), do mesmo modo também,

apontava as principais razões das brigas de casal. Em suma, o objetivo da nova pesquisa foi analisar o comportamento dos casais durante a pandemia no isolamento/distanciamento social. O uso excessivo dos celulares (primeiro lugar na pesquisa) e a divisão não igualitária das tarefas domésticas (segundo lugar na pesquisa), foram elencados como os principais motivos de brigas entre casais que moram juntos, durante o isolamento social. Cabe destacar que, na pesquisa realizada em 2018, o uso excessivo dos celulares ocupava o terceiro lugar, enquanto a divisão não igualitária das tarefas domésticas, ocupava o quinto lugar dos autorrelatos. Dependendo do casal e da relação existente, pode haver mudança para melhor ou pior. Muitos casais preferem ficar numa relação a distância, se vendo somente as vezes, e se dão bem dessa forma e quando ficam muito tempo juntos, tendem a ter conflitos, mesmo se gostando. Outros casais são muito apegados, gostam de ficar sempre juntos e se dão bem dessa maneira, mas pode acontecer que pelo fato de serem obrigados a ficar juntos numa pandemia, podendo atrapalhar a relação. É fato que os relacionamentos estão à flor da pele, levando-se em consideração que muitas vezes reagimos desproporcionalmente ao agravo, ao que o outro faz, a uma interação que anteriormente passaria despercebida ou que seria provavelmente relevada. O tempo de convivência entre as pessoas da família está sendo um grande desafio para alguns, pois está exigindo maior equilíbrio emocional. Para outros, essa está sendo uma oportunidade única de prazer e fortalecimento entre seus membros. É preciso ter um certo autocontrole nas emoções e isso se torna difícil num momento normal, imagina numa pandemia onde ninguém sabe de nada, onde não existe um controle de nada. Os sentimentos se tornam instáveis. Sendo assim, ressignificar o nosso olhar é necessário para termos uma visão construtiva e colaborativa para que cada um de seus membros possa se aperfeiçoar e contribuir para o equilíbrio e crescimento de uma família.

Para alguns casais, a quarentena serviu para adiantar planos de união. Haviam os que estavam levando o relacionamento ainda distantes geograficamente, cada um na sua casa, e mudaram-se para uma delas, seja pelo conforto e um ambiente melhor, seja pelos riscos de contaminação. Por detrás disso, há também um rompimento de barreiras para que o relacionamento tome novos rumos.

Busca e consolidação de parcerias afetivossexuais em plena pandemia

Enquanto muitos casais entram em colapso, outros têm vivido momentos de cumplicidade durante a pandemia de coronavírus. Os apelos para se ficar em casa e as políticas de distanciamento social criadas pelo surto de coronavírus não impediram os solteiros de usar aplicativos de namoro e plataformas *online*. Também apelidada de ‘carentena’, o período de distanciamento social imposto pela pandemia da COVID-19 tem rendido frutos para aplicativos de relacionamento, cuja proposta é conectar, por meio digital, pessoas com os mesmos interesses. Ser feliz no amor ou encontrar alguém especial é o que muitas pessoas querem ao procurar um relacionamento *online*. Afinal, a impossibilidade de flertar ou de encontrar parceiros e até amigos para eventos físicos são fatores que levam à busca pelos recursos digitais. Nestes tempos de pandemia, nossas relações pessoais estão sendo afetadas pelas relações virtuais. Devido ao distanciamento social, imposto pela pandemia do novo coronavírus, o amor digital está mais em alta do que nunca. O uso de ferramentas virtuais disparou, pois os usuários continuam procurando maneiras de se conectar, namorar e evitar o tédio. De acordo com os dados divulgados pelas próprias empresas, O *Happn* notou um aumento de 18% nas mensagens trocadas pelo aplicativo; o *The Inner Circle* teve um aumento de 15% nos *matches* de 10% nas mensagens enviadas; e o *Par Perfeito* registrou crescimento de 70% de novos usuários, um ganho de 20% no tempo médio gasto no aplicativo e site 15% de volume de mensagens trocadas desde o início de março (Monteiro, 2020). Os usuários do *Tinder* fizeram 3 bilhões de *matches* no mundo todo, no domingo, 29 de março, o máximo que o aplicativo já registrou em um único dia (Shaw, 2020). É importante evidenciar que a pandemia do novo coronavírus revelou uma parte da vida dos casais que eles não imaginavam que existia. Casais que não tinham a oportunidade de convívio tão longo e diário passam a enxergar maneiras diferentes de estarem juntos, criando condições tanto para aproximarem-se, serem mais íntimos e cooperativos um com o outro, como para revelar e intensificar as intollerâncias. Em suma, o clichê “enfim, sós”, na prática, não é tão sedutor assim. Em tempos da COVID-19, os casais de namorados têm enfrentado o dilema entre permanecerem ‘juntos’ na quarentena, alguns

suspenderam os encontros por um tempo ainda indefinido, outros, procuram se encontrar munidos de cuidados que, na verdade, não garantem a não contaminação. Enfim, o fato é que o isolamento social é uma situação desconhecida para a maioria das pessoas, até o presente momento. De forma geral, as pessoas, ou quase todas elas, ou pelo menos deveriam estar, em isolamento social, de maneira a não propagar o Coronavírus e, também não deixar que o sistema de Saúde Pública entre em colapso, permitindo que os casos graves tenham o devido cuidado e menos gente venha a óbito. A campanha do '#Ficaemcasa, encabeçada por autoridades de saúde de todos os países, é o remédio necessário para conter o aumento da transmissão do novo coronavírus. De fato, a pandemia do novo coronavírus representa uma circunstância completamente sem precedentes, assim como a mudança de rotina provocada por ela. Se a questão da rotina incomoda muitos casais, a monotonia do confinamento às quatro paredes de casa pode incomodar muito mais. Costuma-se dizer que a monotonia pode dar cabo de muitas relações, o que dizer de uma que obriga as pessoas a estarem confinados ao mesmo espaço físico vinte e quatro horas por dia, sete dias por semana? O confinamento modificou completamente as relações entre as pessoas. O ser humano tem uma excelente capacidade de adaptação e, no entanto, tem uma tendência a resistir à mudança. No caso de uma pandemia, não há como fugir, ignorar ou contrariar o que está a acontecer. Temos uma estrutura psicológica que nos permite observar o que se passa à nossa volta e distinguir o que não controlamos daquilo que está ao nosso alcance fazer. Dessa forma, a distância pode também evidenciar se o relacionamento está no caminho certo ou não. Se neste período o sentimento de saudade é muito grande, a vontade de ver, de dividir e estar junto cresce, é sinal de que o relacionamento está evoluindo, ganhando raízes. Mas a distância pode evidenciar o esvaziamento.

Considerações finais

Em tempos de quarentena, o vírus Sars-Cov-2 e sua variante, cepa que recebeu o nome de B.1.1.7, isolou e continua a isolar fisicamente amigos, casais e familiares: cada um em sua casa. É importante evidenciar aqui que o isolamento é uma medida sanitária que separa as pessoas umas das outras, mas não da sociedade, pois somos seres sociais, somos seres gregários. Ao longo do período da pandemia do novo

coronavírus, muitos casais estão tendo que enfrentar inúmeros desafios de conviver seja com a regulação da proximidade ou com o distanciamento total. Consequentemente, conciliar rotinas, dividir espaços e tarefas, estar com o outro o tempo todo ou recorrer às mais diversas ferramentas virtuais para reinventar uma relação agora à distância. Dependendo do casal e da relação existente, o confinamento pela COVID-19 pode trazer resultados positivos para o casal que, antes estava acostumado a se verem somente em alguns momentos do dia, ou aos finais de semana, e agora interagem diariamente com o(a) parceiro(a). Entretanto, para outros casais o efeito do confinamento pode aumentar a concordância e as discordâncias que antes eram menos percebidas ou lidadas de uma forma mais superficial. Como pode-se discernir, ao longo desse manuscrito, este cenário atual não criou problemas ou diferenças que já não existiam no casal, apenas acelera situações que, mais cedo ou mais tarde, se manifestariam da mesma forma. O isolamento pode despertar gatilhos que já causavam ansiedades. Mesmo para aqueles com os casamentos mais felizes e estáveis, o distanciamento social para combater a disseminação do novo coronavírus oferece sérios desafios aos nossos relacionamentos amorosos. Sabe-se que a convivência entre o casal é permeada por conflitos de todos os tipos: pessoais, financeiros, conjugais, emocionais. De fato, saber lidar adequadamente com eles é um desafio diário, afinal, não existe um "manual de do matrimônio feliz e duradouro" e, talvez por isso, os "contos de fadas" sempre terminam depois do último ponto final da narrativa. Com a vida social reduzida à vida *online* devido às medidas de distanciamento impostas para o combate ao novo Coronavírus (COVID-19), como pode ser observado também, em tempos de coronavírus, as relações interpessoais sofreram repaginamento, causando aumento da procura por namoro em aplicativos de relacionamento. Mais recentemente, a flexibilização da quarentena, com reabertura de locais como bares e restaurantes, tem encorajado usuários de aplicativos de relacionamento a retomar saídas para encontros. Mas, ainda uma questão continua em aberto se, após a pandemia, as pessoas encontrarão novas formas de utilizar os aplicativos de relacionamento ou se darão uma nova chance às formas antigas e espontâneas de conhecer pessoas. De fato, a pandemia já mudou as formas como os relacionamentos funcionam. É difícil prever exatamente quais serão as mudanças nos relacionamentos após o fim da pandemia do novo

coronavírus, mas deve haver um aumento da importância das individualidades. Os impactos futuros vão depender de como as pessoas estão lidando, atualmente com a ansiedade, o medo, a insegurança, a angústia, a solidão, o isolamento e as incertezas. Distância física não significa distanciamento emocional. Consequentemente, a separação que o isolamento muitas vezes proporciona é uma separação física, mas não precisa ser uma separação afetiva. Então o distanciamento é físico, mas não afetivo. Em suma, a pandemia da COVID-19 precipitou arranjos de união

para quem não suportou a ideia de ficar fisicamente separado. Abalou relações fragilizadas por meio dos mecanismos de interação em termos de uma intensa convivência. Agora, com a necessidade de ficar em casa para conter a disseminação do novo coronavírus, o cenário da vida a dois ganhou um novo contexto no qual suas vulnerabilidades estão expostas, colocando muitos relacionamentos amorosos em xeque. Mas também fez gritar a necessidade de conexão de quem se achava autossuficiente.

Referências

- Abbott, J., Lim, M., Eres, R., Long, K., & Mathews, R. (2018, dec.). The impact of loneliness on the health and wellbeing of Australians. *In Psych*, 40, (6).
- Alencar, J., Stuker, P., Tokarski, C., Alves, I., & Andrade, K. (2020). Políticas Públicas e violência baseada no gênero durante a pandemia da Covid-19: ações presentes, ausentes e recomendadas. Brasília: IPEA. Disponível em: https://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/nota_tecnica/200624_nt_disoc_78.pdf. Acesso em 18/02/2021.
- Albuquerque Netto, L., Moura, M. A. V., Silva, G. F., Penna, L. H. G., & Pereira, A. L. F. (2015). Mulheres em situação de violência pelo parceiro íntimo: tomada de decisão por apoio institucional especializado. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 36, nº spe. Recuperado de: <http://www.scielo.br/pdf/rngenf/v36nspe/0102-6933-rngenf-36-spe-0135.pdf>.
- Almeida, T., Rodrigues, K. R. B., & Silva, A. A. (2008). O ciúme romântico e os relacionamentos amorosos heterossexuais contemporâneos. *Estudos de Psicologia* (Natal), 13(1), 83-90. <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2008000100010>
- Alves, S. W. E., & Uchôa-Figueiredo, L. R. (2017). Estratégias de atuação da psicologia diante do câncer infantil: uma revisão integrativa. *Revista da SBPH*, 20(1), 55-74.
- Barari, S., Caria, S., Davola, A., Falco, P., Fetzter, T., Fiorin, S., & Slepici, F. R. (2020). *Evaluating COVID-19 public health messaging in Italy: self-reported compliance and growing mental health concerns*. Recuperado de: <http://gking.harvard.edu/covid-italy>.
- Balzarini, R. N., Muise, A., Zoppolat, G., Di Bartolomeo, A., Rodrigues, D. L., Alonso-Ferres, M., ... Slatcher, R. B. (2020, May 16). *Love in the time of Covid: perceived partner responsiveness buffers people from lower relationship quality associated with Covid-Related Stressors*. Recuperado de: <https://doi.org/10.31234/osf.io/e3fh4>.
- Barreto, V. H. S. (2020). Pandemia, sexualidade e percepção do risco: algumas notas sobre quarentena e desejo. *AntropoLÓGICAS EPIDÊMICAS*, v2a18. Recuperado de: <https://www.antropologicas-epidemicas.com.br/post/pandemia-sexualidade-e-percep%C3%A7%C3%A3o-do-risco-algumas-notas-sobre-quarentena-e-desejo>.
- Barros, E. N., Silva, M. A., Falbo Neto, G. H., Lucena, S. G., Ponzio, L., & Pimentel, A. P. (2016). Prevalência e fatores associados à violência por parceiro íntimo em mulheres de uma comunidade em Recife/Pernambuco, Brasil. *Ciência e Saúde Coletiva* [online], 21, (2), 591-598. Recuperado de: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232016000200591. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015212.10672015>.
- Bittencourt, R. N. (2020). Pandemia, isolamento social e colapso global. *Revista Espaço Acadêmico*, 19(221), 168-178.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence *The Lancet*, 395, 912-920. [Doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Cacioppo, J.T., Hawkley, L.C., Berntson, G.G., Ernst, J.M., Gibbs, A.C., Stickgold, R., & Hobson, J.A. (2002). Do lonely days invade the nights? Potential social modulation of sleep efficiency. *Psychological Science*, 13, 384-387.
- Cacioppo, J.T., Hawkley, L.C., & Thisted, R.A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: Five year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging*, 25, 453-463.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *Social distancing, quarantine, and isolation: keep your distance to slow the spread*. Recuperado de: <http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>
- Cornwell, B., & Laumann, E.O. (2015). The health benefits of network growth: new evidence from a national survey of older adults. *Soc Sci Med*, 125, 94-106.
- Correa, A. (2020). *Procura por divórcios aumenta 9900% na quarentena*. GQ Globo. Recuperado de: <https://gq.globo.com/Prazeres/Poder/Comportamento/noticia/2020/05/procura-por-divorcios-aumenta-9900-na-quarentena.html>.
- Dahlberga, L., & McKeib, K. J. (2014). Correlates of social and emotional loneliness in older people: evidence from an english community study. *Aging Mental Health*, 18, 504-14.
- European Centre for Disease Prevention and Control. (2020). *Considerations relating to social distancing measures in response*

- to COVID-19: second update. Recuperado de: <http://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/covid-19-social-distancing-measures-guide-second-update.pdf>.
- Faro, A., Bahiano, M. A., Nakano, T. C., Reis, C., Silva, B. F. P., & Vitti, L. S. (2020). COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia* (Campinas), 37, e200074. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>.
- Fertonani, H. P., Pires, D. E. P. D., Biff, D., & Scherer, M. D. D. A. (2015). Modelo assistencial em saúde: conceitos e desafios para a atenção básica brasileira. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20, 1869-1878.
- Fórum Brasileiro de Segurança Pública. (2020, abr.). *Violência doméstica durante a pandemia de COVID-19*. [Nota Técnica]. FBSP/Decode. Recuperado de: <https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2018/05/violencia-domestica-covid-19-v3.pdf>.
- Guedes, R. N., Silva, A. T. M. C. D., & Fonseca, R. M. G. S. D. (2009). A violência de gênero e o processo saúde-doença das mulheres. *Escola Anna Nery*, 13(3), 625-631.
- Holt-Lunstad, J. (2017). *Friendship and physical health: the psychology of friendship*. Oxford: Oxford University Press.
- Holt-Lunstad, J. (2018). The potential public health relevance of social isolation and Loneliness: prevalence, epidemiology, and risk factors. *Public Policy & Aging Report*, 27(4), 127-130. <https://doi.org/10.1093/ppar/prx030>.
- Holt-Lunstad, J. (2018, jan.). Why social relationships are important for physical health: a systems approach to understanding and modifying risk and protection. *Annual Review of Psychology*, 69, (1), 437-458. DOI: 10.1146/annurev-psych-122216-011902.
- Instituto do Casal. [2020]. Isolamento social - Por que os casais brigam? Resultado da pesquisa. [Blog]. Recuperado de: https://www.institutodocasal.com.br/wp-content/uploads/2020/06/Isolamento-Social-Por-que-os-casais-brigam-IC_page-0006.jpg.
- Lim, M. H., Eres, R., & Vasan, S. (2020, jul.). Understanding loneliness in the twenty-first century: an update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55, (7), 793-810.
- Lim, M. H., Gleeson, J. F. M., Alvarez-Jimenez, M., & Penn, D. L. (2018, mar.). Loneliness in psychosis: a systematic review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53, (3), 221-238.
- Lim, M. H., Holt-Lunstad, J., & Badcock, J. C. (2020, jul.). Loneliness: contemporary insights into causes, correlates, and consequences (Editorial). *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55, (7), 789-791.
- Lim, M., H., Rodebaugh, T. L., Zythur, M. J., & Gleeson, J. F. M. (2016, apr.). Loneliness over time: the crucial role of social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 125, (5), 620-630.
- Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Eres, R., Long, K. M., Penn, D. L., & Gleeson, J. F. M. (2019, aug.). A pilot digital intervention targeting loneliness in youth mental health. *Frontiers in Psychiatry*, 10(604), 1-13.
- Lima, C. K. T., Carvalho, P. M. M., Lima, I. A. S., Nunes, J. A. V. O., Saraiva, J. S., Souza, R. I., ... Rolim Neto, M. L. (2020). The emotional impact of coronavirus 2019-Ncov (new Coronavirus Disease). *Psychiatry Research*, 287, e112915. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112915>
- Machado, E. S. S. (2009). "[...] Eu me tornei uma geladeira [...]" Sentidos produzidos sobre os afetos que se expressam na mediação familiar, no processo de separação conjugal. (Trabalho de Conclusão de Curso em Psicologia. Universidade do Sul de Santa Catarina. Unisul, Santa Catarina).
- Maciel, Maria Angélica Lacerda et al. (2019). Violência doméstica (contra a mulher) no Brasil em tempos de pandemia (COVID-19). *Revista Brasileira de Análise do Comportamento*, 15(2), 140-146. Disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/rebac/article/view/8767>. Acesso em: 18 fev. 2021. doi:<http://dx.doi.org/10.18542/rebac.v15i2.8767>.
- Mancini, M. C., & Sampaio, R. F. (2006). Quando o objeto de estudo é a literatura: estudos de revisão. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 10(4). <https://doi.org/10.1590/S1413-35552006000400001>.
- Marques, E. S., Moraes, C. L., Hasselmann, M. H., Deslandes, S. Ferreira, & Reichenheim, M. E. (2020). A violência contra mulheres, crianças e adolescentes em tempos de pandemia pela COVID-19: panorama, motivações e formas de enfrentamento. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4), e00074420. Epub April 30, 2020. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00074420>.
- Mendonça, M. F. S., & Ludermer, A. B. (2017). Intimate partner violence and incidence of common mental disorder. *Revista de Saúde Pública*, 51, 32. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5396502/NETT>.
- Mihalopolous, C., Le, L. K.-D., Chatteron, M. L., Bucholc, J., Holt-Lunstad, J., Lim, M. H., & Engel, L. (2020, may). The economic costs of loneliness: a review of cost-of-illness and economic evaluation studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(7), 823-836.
- Minayo, M. C. S. (2005). Violência: um velho-novo desafio para a atenção à saúde. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 29(1), 55-63. Recuperado de <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd51/desafio.pdf>
- Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. (2001). *Violência intrafamiliar: orientações para a prática em serviço*. (Caderno de Atenção Básica, 8). Brasília, DF: Ministério da Saúde. Recuperado de: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd05_19.pdfBR.
- Monteiro, T. (2020). *Pandemia aumenta uso de aplicativos de relacionamento. Serviços criam soluções para período de isolamento social e para o Dia dos Namorados*. Meio&Mensagem. Recuperado de: <https://www.meioemensagem.com.br/home/marketing/2020/06/12/pandemia-aumenta-uso-de-aplicativos-de-relacionamento.html>.
- Moreira, I. D., Pôncio, T. G. H. O., & Damasceno, M. R. (2020). Violência doméstica: uma problemática de saúde pública. *Brazilian Journal of Development*, 6(9), p. 69192-69207.
- Ouakinin, S., & Barreira, D. P. (2015, jan./feb). Loneliness and Mental Health. *Acta Medica Portuguesa*, 28(1), 130-132.
- Reis, W. (2020). Covid-19 e relacionamentos: efeitos da pandemia geram atritos entre casais. Societífica. *Saúde & Bem-Estar*. Disponível em: <https://societifica.com.br/covid-19-e-relacionamentos-efeitos-da-pandemia-geram-atritos-entre-casais/>.

- Ricci, L. (2020). *Violência doméstica: 44,5 mil mulheres denunciaram abusos durante a quarentena em MG*. Estado de Minas Gerais. Recuperado de: https://www.em.com.br/app/noticia/gerais/2020/07/10/interna_gerais,1165013/violencia-domestica-44-5-mil-mulheres-denunciaram-abusos-durante-a-qu.shtml.
- Santa Rita, A. C. M., Castro, A. C. G., Roberti, B. N., Teixeira, D., Menezes, L. B. R., Tavares, M. B., Dias, V. C. A., ... Grillo, C. F. C. (2020). Violência infanto-juvenil intrafamiliar e doméstica: o impacto do distanciamento social e a importância da conscientização em meio à pandemia de COVID-19. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 12(10), e4689. <https://doi.org/10.25248/reas.e4689.2020>
- Santini, Z., Jose, P., Cornwell, E., Koyanagi, A., Nielsen, L., Hinrichsen, C. ... Koushede, V. (2020). Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): A longitudinal mediation analysis. *Lancet Public Health*, 5, e62-70.
- Santos, M. O. (2020). Reflexões sobre os conceitos de tempo e de crise em tempos de pandemia. *NAVA*, 5(1), 38-44.
- Shaw, D. (2020). Coronavírus: chefe do Tinder diz que pandemia mudará 'drasticamente' os relacionamentos. *BBC News Brasil*. Recuperado de: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-52764375>.
- Stefanini, Jaqueline Rodrigues, Juan-Martínez, Berenice, Silva, Débora Tatiane Góes, & Farinha, Marciana Gonçalves. (2019). Violência intrafamiliar e as repercussões para a saúde da mulher: compreendendo a história de Antônia. *Revista do NUFEN*, 11(1), 122-136. <https://dx.doi.org/10.26823/RevistadoNUFEN.vol11.nº01.artigo49>.
- Valtorta, N. K. *et al.* (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 102, 1009-1016.
- World Health Organization. (1996). *Global consultation on violence and health. Violence: a public health priority*. Geneva: WHO (document WHO/EHA/ SPI.POA.2).
- Xiang, Y.-T., Zhao, Y.-J., Liu, Z.-H., Li, X.-H., Zhao, N., Cheung, T., & Chee, H. Ng. (2020). The COVID-19 outbreak and psychiatric hospitals in China: managing challenges through mental health service reform. *International Journal of Biological Sciences*, 16, 1741-1744. 10.7150/ijbs.45072

Recebido: 18.10.21 / Corrigido: 29.07.22 / Aprovado: 03.08.22