

### É possível desaprender a socializar depois de um ano em quarentena?

Daqui a poucas semanas, completa-se um ano que o Brasil começou a adotar medidas para assegurar o distanciamento social. De forma descentralizada e ainda criticada, as restrições de circulação e de encontros presenciais com quem não mora na mesma casa vieram, em grande medida, de atitudes e preocupações pessoais com a covid-19.

Com a socialização reduzida, muita gente tem tempo de sobra para deitar no sofá, olhar para o teto e criar paranoias do tipo "será que quando eu puder voltar a encontrar mais gente, vou saber como me comportar?", "e fazer uma apresentação em frente a um monte de gente no trabalho? Será que vai ser muito diferente de falar para janelinhas no Zoom?".

TAB consultou três especialistas para separar o que é paranoia e o que é real nesse medo de voltar a se portar com a mesma timidez de um adolescente no primeiro dia de aula na escola nova.

**Vamos direto ao ponto: dá para desaprender a socializar?** Depende. Alguns fatores determinantes são a idade em que cada um entrou em quarentena, o tempo e o grau de isolamento social. Em linhas gerais, adultos saudáveis, sem grandes dificuldades de socializar antes da quarentena e que mantiveram contato com outras pessoas — pelo menos online — não devem encontrar problemas quando voltarem a encontrar grandes grupos. "Eu acho muito improvável que a população em geral desaprenda a interagir. Há pesquisas com pessoas que ficaram isoladas no Ártico, por exemplo, e elas mostram que o efeito é principalmente no estado emocional da pessoa. Isso, depois, pode atrapalhar a interação. Mas é um efeito colateral de um transtorno emocional", diz Ronald Fischer, cientista comportamental e pesquisador do Instituto D'Or de Pesquisa e Ensino (IDOR) e da Victoria University of Wellington, na Nova Zelândia. Em outras palavras, passar muito tempo sozinho ou interagindo apenas pelas redes sociais mexe com nosso psicológico — mas não há evidências de que mexa com o cérebro dos seres humanos, sociais por natureza.

**O que muda, emocionalmente?** Quem tinha alguma tendência a fobia social, por exemplo, pode apresentar algum grau do transtorno se não tiver oportunidades de interagir durante muito tempo. Quem é mais extrovertido, por outro lado, pode estar doído para gastar energia socializando e, quando puder, vai voltar a fazê-lo com todo prazer. "Isso depende muito da estrutura de personalidade de cada pessoa", afirma Rossano Cabral Lima, professor do Instituto de Medicina Social da UERJ (Universidade do Estado do Rio de Janeiro). "Muitas vezes as pessoas mais introvertidas costumam ser também mais tímidas, mais inseguras, têm mais medos. Então, para lidar com tudo isso que a pandemia reforça — a solidão, a insegurança com a saúde, com o emprego —, o impacto é maior para essas pessoas. Precisam de um cuidado maior pelos colegas, pela família e, no limite, por um profissional da saúde." Lima ressalta o impacto na saúde mental dos adolescentes naturalmente mais tímidos e fechados. "Se a gente está falando de jovens que têm essas características ou personalidade, é importante que tenham um suporte em casa de pessoas que compreendam a necessidade de ficar mais sozinho, mas que abra pontes para não deixar isso se transformar numa barreira intransponível", aconselha. Ele relata que, em seu consultório de psiquiatria, recebe queixas frequentes de pacientes jovens que prefeririam não voltar às aulas presenciais, por exemplo.

**Parece então que nem todo mundo está empolgado para a volta "ao normal".** Não mesmo. Aliás, o psiquiatra enxerga uma retomada de socialização diferente da qual estávamos acostumados. Sabe aquela ideia de que, depois que todo mundo estiver vacinado, vai ser quase um Carnaval eterno no Brasil todo? Lima aposta que, inicialmente, pode até haver um boom de reencontros, de comemorações atrasadas de aniversários que foram só um bolinho no Zoom durante um bom tempo, de viagens e de grandes festas adiadas. Passada a euforia inicial, ele vê relações cada vez mais mediadas pelas redes sociais — não necessariamente de uma forma negativa, mas uma entrada mais contundente da comunicação virtual nas nossas vidas. Natal em família com ligação em vídeo para quem não pôde se deslocar? Tá valendo. Trabalho remoto em um dia de sintomas de gripe? Também.

**Ainda acho que vai ser esquisito voltar a encontrar muita gente. Devo me preocupar?** Se você está sentindo dificuldade em interagir com grandes grupos desde já, e tem medo de perder a sociabilidade quando puder ver mais gente ao vivo, vale pensar no que está causando esse problema. Será que não é apenas a falta de assunto porque não tem nada muito diferente acontecendo na vida nestes tempos esquisitos? O podcast "This American Life", da rádio pública norte-americana NPR, por exemplo, dedicou um episódio inteiro à falta de algumas coisas que nem imaginávamos que perderíamos na pandemia. Entre elas, a fofoca. Poder jogar conversa fora sobre fatos completamente banais e sem importância faz falta, e não há nem material para focar durante a pandemia. Outro problema que pode estar te impedindo de socializar é o cansaço causado pelas longas chamadas de vídeo. Conhecida como Zoom fatigue, essa exaustão é real e tem distanciado muita gente de interações sociais. Lima alerta que vale fazer um esforcinho para manter os laços virtualmente e, se necessário, procurar ajuda profissional.



**Atenção às crianças.** Um grupo mais suscetível a problemas decorrentes da pouca socialização por um período prolongado são as crianças. "Elas têm que interagir, principalmente se pensarmos em crianças de dois, três, quatro anos, e aprender a negociar com outras crianças, para desenvolver o que a gente chama de teoria da mente. É preciso aprender que tem outras pessoas com outras intenções, diferentes das dela", afirma Fischer, do Idor. Isso é ainda mais essencial na primeira infância, afirma a psicóloga Maria Beatriz Martins Linhares, professora associada da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da USP. "Até os seis anos de idade, nós temos grandes ganhos desenvolvimentais. São nossas janelas de oportunidade para o desenvolvimento, onde os estímulos precisam ser muito bem cuidados. Não só estímulos materiais, mas sociais. O face a face, o olhar, o sorriso, a expressão facial, a conversa, a linguagem. Até os dois anos, a criança desenvolve a capacidade de comunicação. E eu preciso do outro para falar", diz ela, que também é pesquisadora do Centro de Pesquisa Aplicada em Primeira Infância, da Fapesp. A boa notícia é que a criança é muito plástica, ou seja, tem capacidade adaptativa grande e pode recuperar essas perdas. Para isso, a especialista afirma que é essencial criar memórias e ambientes positivos para os pequenos. Brincar de faz de conta, de escolinha e lembrar dos colegas com fotos da turma são sugestões.

**Idosos também têm suas particularidades.** O processo degenerativo do cérebro, que ocorre naturalmente com a idade, pode ser retardado com algumas atividades que acabam ficando de lado na pandemia. O cuidado com a saúde do idoso faz com que esse seja um dos grupos mais isolados e, conseqüentemente, com menos estímulos sociais. "Depois de certa idade, nós perdemos algumas funções e fica mais difícil de lembrar de algumas coisas. Quando você tem menos interação com outras pessoas, seu cérebro não vai praticar algumas coisas bem importantes, como memória, estimulação e interação", diz Fischer. Ele sugere conversas por vídeo, fazer passeios ao ar livre quando possível (com distanciamento, claro), atividades manuais, como recorte de gravuras, e exercícios de memória no dia a dia.

Veja mais em: <https://tab.uol.com.br/noticias/redacao/2021/02/18/e-possivel-desaprender-a-socializar-depois-de-um-ano-em-quarentena.htm?cmpid=copiaecola>

### **Proposta de Redação**

O que você pensa sobre o assunto tratado no texto acima? Redija um artigo de opinião respondendo à pergunta feita no título dessa matéria "**É possível desaprender a socializar depois de um ano em quarentena?**".