



Foto: Freepik

## Pesquisa mede impacto da pandemia no bem-estar dos brasileiros

**Estudo avaliou o bem-estar subjetivo no País antes e durante a pandemia e mostrou um aumento dos estados negativos entre os brasileiros, mas também relacionou comportamentos como**



# práticas de exercícios e de tarefas domésticas a maiores níveis de bem-estar

---

Publicado: 24/01/2023 Atualizado: 30/01/2023 as 16:50

**Texto: Bianca Camatta**

---

**Arte: Guilherme Castro**

---

Pesquisa do Instituto de Psicologia (IP) da USP ajudou a quantificar e detalhar algo talvez esperado pelo senso comum: em abril de 2021, quando as mortes por covid-19 no Brasil já chegavam a 325 mil, os brasileiros relataram se sentir menos felizes e estavam mais propensos a estados negativos, como estresse e nervosismo, em relação ao ano de 2018. Os resultados também mostraram que, quanto maior o número de pessoas conhecidas que tiveram covid-19, menor o bem-estar dos participantes. Aqueles que tiveram familiares ou amigos próximos hospitalizados ou que morreram em decorrência de covid-19 também declararam maior adesão às recomendações de distanciamento e isolamento social.

O senso comum, porém, nem sempre se confirma quando aferido na prática, e estudos no tema podem ser contraditórios. Autora da pesquisa no IP, Tania Lucci conta que diversas pesquisas sobre o efeito da pandemia nas pessoas foram realizadas e os resultados variaram muito. Enquanto um estudo publicado no *The British Journal of Psychiatry* mostrou aumento de pensamentos suicidas, outro mostrou até mesmo um impacto positivo no cotidiano. Ainda, no *World Happiness Report*, ranking global de felicidade, o Brasil caiu da 29ª posição para a 41ª em 2021.

Na avaliação da pesquisadora, o estudo realizado no IP se diferencia por abranger pessoas de todas as regiões do País, contar com uma escala de bem-estar subjetivo adaptada ao contexto brasileiro e ter sido realizado em diferentes fases (uma antes e duas durante a pandemia). “Além disso, nós consideramos o quanto cada respondente foi afetado pela covid em relação a pessoas conhecidas ou próximas infectadas pelo vírus e o número de pessoas próximas ou parentes que foram internados ou morreram em decorrência da covid”, conta. “Outro diferencial é termos avaliado como as atitudes das pessoas diante da pandemia influenciaram o seu bem-estar”, complementa.

Ela destaca ainda que, quando se compara os índices de bem-estar de 2018 e 2020, não há diferença significativa. Os pesquisadores acreditam que, em 2020, as pessoas ainda não tinham se dado conta de como a pandemia havia mudado as suas vidas, o que explicaria a pequena diferença entre as respostas desses dois anos.





## Tania Kiehl Lucci - Foto: Arquivo pessoal

---

“Ao compreender os efeitos da pandemia no bem-estar dos brasileiros, o estudo pode auxiliar o desenvolvimento de programas adequados de apoio psicossocial para divulgar e possibilitar estratégias adaptativas de enfrentamento a crises, ajudando a transformar as pessoas em sobreviventes ativos face à pandemia ao invés de vítimas passivas”, defende Tania Lucci.

O artigo intitulado *Some lessons learned from the COVID-19 pandemic: Subjective well-being before and during the pandemic among Brazilian adults* foi publicado em um número especial, voltado para os impactos da covid-19, do periódico *Current Research in Ecological and Social Psychology*.

## O bem-estar subjetivo

---

+ Mais





## **Estudo aponta alto sofrimento mental entre profissionais da saúde durante a pandemia**

---

Participaram do estudo 1.840 pessoas entre 18 e 50 anos das cinco regiões do Brasil. Elas responderam à Escala Brasileira de Bem-Estar Subjetivo (EBBES), elaborada pelos pesquisadores. A escala é composta de 29 itens distribuídos em seis fatores: estados negativos, estados positivos, propósito de vida, satisfação com o ambiente, autoestima ligada à aparência e espiritualidade. Para cada item, há uma escala de respostas que vai de 0 a 10. “O bem-estar subjetivo diz respeito a como as pessoas experienciam e avaliam suas vidas e domínios específicos das suas vidas”, explica Tania Lucci.

A coleta de dados foi realizada em três etapas: em 2018 (antes da pandemia), em junho de 2020 (início da pandemia, 30 mil mortes no Brasil) e em abril de 2021 (durante a pandemia, com mais de 325 mil mortes no País).

Tania conta que, em 2018, antes do início da pandemia, o objetivo do questionário era estruturar uma base sólida para avaliação e promoção do bem-estar da população brasileira. “Havia a proposta de avaliar o bem-estar dos brasileiros de forma longitudinal, a cada ano. Quando começou a pandemia, percebemos a importância de avaliar o bem-estar subjetivo, comparando com os dados coletados antes do período pré-pandemia”, diz.

## **Impactos**

---

Além de se sentirem menos felizes e alcançarem maiores pontuações de estados negativos, as pontuações de espiritualidade, que avaliavam o relato de proximidade com Deus e o hábito de rezar, em 2021, também foram baixas. Esse resultado foi diferente do que os pesquisadores projetaram: “Esperávamos que, diante de sentimentos de



vulnerabilidade, a espiritualidade fosse um fator de proteção”, aponta Tania. Uma hipótese para o resultado encontrado ser contrário é de que as pessoas estivessem questionando a fé devido ao período de crise.

Em 2021, alguns participantes também relataram usar medicamentos de ansiedade e depressão, álcool e drogas ilícitas na tentativa de alívio. Mas o uso de álcool e drogas, assim como assistir televisão, foram comportamentos relacionados a um menor bem-estar.



Socializar por meio de vídeo chamadas foi um dos comportamentos associados a maiores níveis de bem-estar - Foto: Freepik

Apesar de o bem-estar subjetivo ter sido impactado de forma negativa em vários aspectos, também foram identificados comportamentos associados a maiores níveis de bem-estar, como praticar exercício físico, socializar com as pessoas com quem moravam ou por meio de videochamadas, trabalhar e fazer tarefas domésticas. “Isso nos ajuda a refletir sobre estratégias adaptativas de enfrentamento ativo e políticas públicas efetivas para enfrentamento a situações de pandemia e de estresse”, diz Tania Lucci.

O estudo foi liderado por Emma Otta, professora do Instituto de Psicologia da USP, contou com a participação de Vinicius Frayze David e Ricardo Prist, ambos do IP, e teve o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp), da Natura e do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

*Mais informações: e-mail [tanielucci@usp.br](mailto:tanielucci@usp.br), com Tania Kiehl Lucci*

