

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
INSTITUTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA SOCIAL E DO TRABALHO

VIVIAN LOIETES DE OLIVEIRA PRADO

NINGUÉM É UMA ILHA: UM ESTUDO SOBRE SOLIDÃO, QUALIDADE
DE VIDA E COPING EM JOVENS BRASILEIROS

São Paulo
2022

VIVIAN LOIETES DE OLIVEIRA PRADO

NINGUÉM É UMA ILHA: UM ESTUDO SOBRE SOLIDÃO, QUALIDADE
DE VIDA E COPING EM JOVENS BRASILEIROS

Versão Original

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social e do Trabalho da Universidade de São Paulo como requisito para a obtenção do título de Mestre em Psicologia Social.

Orientador: Prof. Dr. Esdras Guerreiro Vasconcellos

São Paulo
2022

AUTORIZO A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE
TRABALHO, POR QUALQUER MEIO CONVENCIONAL OU ELETRÔNICO,
PARA FINS DE ESTUDO E PESQUISA, DESDE QUE CITADA A FONTE.

Catálogo na publicação
Biblioteca Dante Moreira Leite
Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo
Dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Loietes de Oliveira Prado, Vivian

Ninguém é uma ilha: um estudo sobre Solidão, Qualidade de Vida e Coping
em Jovens Brasileiros / Vivian Loietes de Oliveira Prado; orientador Esdras
Guerreiro Vasconcellos. -- São Paulo, 2022.

156 f.

Dissertação (Mestrado - Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social) --
Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, 2022.

1. Solidão. 2. Qualidade de Vida. 3. Estratégias de Coping. 4. Jovens. I.
Guerreiro Vasconcellos, Esdras, orient. II. Título.

NINGUÉM É UMA ILHA: UM ESTUDO SOBRE SOLIDÃO, QUALIDADE
DE VIDA E COPING EM JOVENS BRASILEIROS

VIVIAN LOIETES DE OLIVEIRA PRADO

Nome: _____

Assinatura: _____

Dissertação defendida e aprovada em: ____ / ____ / ____

*A todos que se sentem sozinhos na
jornada em busca de conexões reais.*

AGRADECIMENTOS

A conclusão dessa etapa é a realização de um sonho. Meu coração feliz e aquecido agarra essa oportunidade de agradecer e dividir essa conquista com aqueles que torceram e sonharam comigo.

Primeiramente, minha gratidão ao Eterno por Seu cuidado dispensado a mim em cada passo e pela certeza de que nunca estarei só.

Aos meus pais, Eliene e Walter, por todo o apoio e carinho desde o começo. As minhas irmãs Lilian e Vanessa que vibram alegremente em cada realização. À todos os meus familiares, avós, cunhado, tios, tias e amigos pela torcida e todo o suporte que tornaram esse momento possível.

Ao professor Dr. Esdras Guerreiro Vasconcellos por sua orientação acolhedora, sua paciência e sábios ensinamentos.

À todos os professores que contribuíram com a minha formação. Em especial aos professores doutores: Alberto Domeniconi, Wellington Zangari e Suely Franca que motivaram meu envolvimento no mundo da pesquisa em um contexto onde isso parecia uma realidade distante e quase inalcançável.

Ao estatístico Luiz Santos pela generosidade em auxiliar e esclarecer as dúvidas sobre análises e sobre o SPSS. À todo o suporte de pesquisa de uma amiga que o mundo acadêmico me trouxe, Érika Nakano.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) pelo financiamento da pesquisa e a todos que direta e indiretamente fizeram parte deste estudo.

Certa vez me disseram que seria irônico estudar a solidão já que a vida acadêmica é deveras solitária. No entanto, escrever essas linhas me faz genuinamente feliz ao reconhecer que eu não estive só.

E por isso, a todos vocês, minha gratidão!

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Características Sociodemográficas da Amostra Participante	38
Tabela 2 - Distribuição da frequência dos Níveis de Solidão UCLA-BR.....	41
Tabela 3 - Distribuição dos Níveis de Solidão UCLA-BR (média e desvio padrão).....	42
Tabela 4 - Distribuição das Scores Médios do WHOQOL-Bref.....	43
Tabela 5 - Matriz de Intercorrelação entre as Variáveis Sociodemográficas e Níveis de Solidão	45
Tabela 6 - Distribuição de Frequência entre Sexo e Estado Civil.....	46
Tabela 7 - Distribuição de Frequência entre Sexo e Status de Trabalho.....	47
Tabela 8 - Distribuição de Frequência entre Idade e Estado Civil	48
Tabela 9 - Distribuição de Frequência entre Idade e Escolaridade	49
Tabela 10 - Distribuição de Frequência entre Idade e Status de Trabalho	49
Tabela 11 - Distribuição de Frequência entre Estado Civil e Número de Moradores	50
Tabela 12 - Distribuição de Frequência entre Escolaridade e Localidade	51
Tabela 13 - Distribuição de Frequência entre Localidade e Status de Trabalho	52
Tabela 14 - Distribuição da Frequência entre Número de Moradores e Escolaridade	53
Tabela 15 - Distribuição da Frequência entre Escolaridade e Status de Trabalho	54
Tabela 16 - Frequência dos Níveis de Solidão UCLA-BR distribuídos por escolaridade	55
Tabela 17 - Frequência dos Níveis de Solidão UCLA-BR distribuídos por status de trabalho	56
Tabela 18 - Frequência dos Níveis de Solidão UCLA-BR distribuídos por gênero.....	58
Tabela 19 - Frequência dos Níveis de Solidão UCLA-BR distribuídos por Estado Civil	59
Tabela 20 - Matriz de Intercorrelação entre as Variáveis Sociodemográficas e Domínios do WHOQOL- Bref	61
Tabela 21 - Distribuição da Frequência entre Idade e Domínio Físico	62
Tabela 22 - Distribuição de Scores entre Localidade e Domínio Físico.....	63
Tabela 23 - Distribuição de Scores entre Escolaridade e Domínio Físico	63
Tabela 24 - Distribuição de Scores entre Status de Trabalho e Domínio Físico.....	64
Tabela 25 - Distribuição de Scores entre Localidade e Domínio Psicológico	65
Tabela 26 - Distribuição de Scores entre Escolaridade e Domínio Psicológico	65
Tabela 27 - Distribuição de Scores entre Status de Trabalho e Domínio Psicológico.....	66
Tabela 28 - Distribuição de Scores entre Localidade e Domínio Relações Sociais	67
Tabela 29 - Distribuição de Scores entre Escolaridade e Domínio Relações Sociais	67
Tabela 30 - Distribuição de Scores entre Localidade e Domínio Ambiente	68
Tabela 31 - Distribuição Scores entre Número de Moradores e Domínio Ambiente.....	69
Tabela 32 - Distribuição de Scores entre Escolaridade e Domínio Ambiente.....	69
Tabela 33 - Matriz de Intercorrelação entre as variáveis sócio-demográficas, os Scores Totais do WHOQOL-Bref e o Score Total UCLA-BR	71
Tabela 34 - Distribuição da Frequência entre Idade e Score UCLA	72

Tabela 35 - Distribuição de Frequência entre Localidade e Score UCLA	73
Tabela 36 - Distribuição de Scores entre Localidade e Score WHOQOL-Bref	74
Tabela 37 - Distribuição de Scores entre Escolaridade e Score WHOQOL-Bref.....	74
Tabela 38 - Distribuição de Scores entre Status de Trabalho e Score WHOQOL	75
Tabela 39 - Tabela de Correlação entre Scores Totais de UCLA-BR e WHOQOL-Bref.....	75
Tabela 40 - Nível de Significância das Intercorrelações Estatisticamente Significantes	76
Tabela 41 - Classificação e descrição de frequência das questões 2 e 3 do ECOPS	77
Tabela 42 - Frequência das Estratégias de Coping Frente a Experiências de Solidão (ECOPS)	80

LISTA DE QUADROS E FIGURAS

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - UCLA-BR: Níveis de Solidão distribuídos por Pontuação.....	33
Quadro 2 - Facetas componentes dos domínios do WHOQOL-bref	34
Quadro 3 - Classificação e Exemplos das Estratégias de Coping Utilizados	78
Quadro 4 - Descrição do Perfil dos Entrevistados	80
Quadro 5 - Descrição da Experiência de Solidão	81
Quadro 6 - Descrição da Atribuição das Experiências de Solidão	84
Quadro 7 - Descrição das Estratégias de Coping	86
Quadro 8 - Descrição das Definições de Solidão.....	88

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Representação gráfica dos níveis de solidão	42
Figura 2 - Mapa conceitual dos subgrupos identificados nas entrevistas	89

LISTA DE SIGLAS E ABREVIACÕES

CEP - Comitê de Ética em Pesquisa

CNS - Conselho Nacional de Saúde

ECOPS - Instrumento de Avaliação das Estratégias de Coping frente às Experiências de Solidão

SPSS - Statistical Package for Social Sciences

UCLA-BR - Escala Brasileira de Solidão UCLA

USP - Universidade de São Paulo

WHOQOL GROUP - World Health Organization Quality of Life Group

WHOQOL-Bref - Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde Abreviado (World Health Organization Quality of Life Bref)

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	13
1. O FENÔMENO DA SOLIDÃO	15
1.1. Tipos de Solidão	17
1.2 Isolamento social e Solidão na contemporaneidade	19
1.3 O DNA da Solidão	20
1.4 A função das emoções na Solidão	21
1.5 Impactos na saúde física e mental	22
2. STRESS, SOLIDÃO E COPING	24
2.1 Stress	24
2.2 Estratégias de coping	26
3. OBJETIVOS	30
3.1 Objetivo geral	30
3.2 Objetivos específicos	30
4. MÉTODO	31
4.1 Campo de estudo	31
4.2 Participantes	31
4.3 Instrumentos	31
4.3.1 Questionário Sociodemográfico	32
4.3.2 UCLA-BR: Escala Brasileira de Solidão	32
4.3.3 WHOQOL-BREF: Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida	33
4.3.4 ECOPS: Instrumento de Avaliação das Estratégias de Coping frente às Experiências de Solidão	34
4.3.5 Entrevista semiestruturada	35
4.4.1 Ações anteriores à coleta	35
4.4.2 Coleta de Dados	35
4.4.3. Tratamento dos Dados	36
5. RESULTADOS	37
5.1 PARTE A - Questionário Sociodemográfico	38
5.1.1. Conhecendo os participantes	38
5.2 PARTE B - Resultados dos Instrumentos	41
5.2.1 Escala Brasileira de Solidão (UCLA-BR)	41

5.2.2 Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde Abreviado (<i>WHOQOL-Bref</i>)	43
5.3 Parte C - Matrizes de Intercorrelação	44
5.3.1. Matriz de Intercorrelação para Solidão	45
5.3.1.1. Intercorrelações sociodemográficas	46
5.3.1.2 Intercorrelações sociodemográficas e níveis de Solidão	55
5.3.2 Matriz de intercorrelação para qualidade de vida	60
5.3.2.1 Domínio físico	62
5.3.2.2. Domínio psicológico	64
5.3.2.3. Domínio relações sociais	66
5.3.2.4. Domínio ambiente	68
5.3.3 Matriz de Intercorrelação para Scores UCLA e WHOQOL-Bref	70
5.3.3.1 Scores UCLA e Sociodemográficas	72
5.3.3.2 Scores WHOQOL-Bref e Sociodemográficas	74
5.3.3.3 Scores Totais: UCLA e WHOQOL-Bref	75
5.4 Parte D - Estratégias de Coping e Entrevistas	77
5.4.1 Instrumento de Avaliação de Estratégias de Coping Frente a Experiências de Solidão (ECOPS)	77
5.4.2 Entrevistas	80
5.4.2.2 Atribuição das Experiências de Solidão	83
5.4.2.3 Estratégias de Coping	86
5.4.2.4. Definição de Solidão	87
6. DISCUSSÃO	91
CONCLUSÃO	103
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	106
ANEXOS	115
APÊNDICES	153

PRADO, V. L. de O. *Ninguém é uma ilha: um estudo sobre Solidão, Qualidade de Vida e coping em jovens brasileiros*. 2022. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social e do Trabalho), Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social e do Trabalho, Universidade de São Paulo, São Paulo.

RESUMO

A solidão é um fenômeno que está diretamente ligado à percepção de apoio e vínculos sociais. Frente a ameaças ou falhas nas relações e na qualidade delas, sentimento de desamparo, angústia e perda fragilizam a noção da rede de apoio existente, influenciando a percepção da solidão vivida. Além da sua influência na mortalidade precoce, a solidão passa a ser considerada um problema crescente de saúde pública, também associada à qualidade de vida individual e coletiva. O objetivo deste estudo foi investigar a correlação entre Solidão e Qualidade de Vida em jovens brasileiros de 18 a 28 anos. Um estudo de campo exploratório foi realizado com 429 participantes. Para a coleta de dados foram utilizados: Questionário de Dados Sociodemográfico; Escala Brasileira de Solidão UCLA (UCLA-BR), Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde Bref (WHOQOL-Bref) e o Instrumento de Avaliação de Estratégias de Coping frente às Experiências de Solidão (ECOPS). A análise de dados foi realizada por meio de uma análise de correlação de Pearson. Uma entrevista semiestruturada foi aplicada com 8 jovens com o intuito de investigar, de forma qualitativa, as experiências de solidão e as estratégias de coping utilizadas. Verificou-se que basicamente metade (50,6%) da amostra apresentou níveis moderado e intenso de Solidão. A forte correlação negativa encontrada entre Solidão e Qualidade de Vida ($r = -0,740$) reforça a importância das relações sociais como indicadoras de níveis mais elevados de saúde física e mental. Entretenimento, autoisolamento e busca de contato apresentaram-se como as estratégias de coping mais frequentes, mas não necessariamente funcionais. Relatos de comportamentos de adição e compulsão alimentar exprimem como as experiências de solidão deprimem os indivíduos público-alvo deste estudo. Concluindo, a solidão impacta a qualidade de vida em seus diversos aspectos, e indica que uma intervenção é bem-vinda e necessária. Para tanto, faz-se necessário que mais estudos sejam realizados considerando a população jovem brasileira.

Palavras-Chave: Solidão; Qualidade de Vida; Estratégias de coping; Jovens.

PRADO, V. L. de O. *Nobody is an island: a study on Loneliness, Quality of Life and coping in young Brazilians*. 2022. Dissertation (Master's Degree in Social and Work Psychology), Postgraduate Program in Social and Work Psychology, University of São Paulo, São Paulo.

ABSTRACT

Loneliness is a phenomenon that is directly linked to the perception of support and social bonds. Faced with threats or failures in relationships and their quality, feelings of helplessness, anguish and loss weaken the notion of the existing support network, influencing the perception of loneliness experienced. In addition to its influence on early mortality, loneliness is now considered a growing public health problem, also associated with individual and collective quality of life. The aim of this study was to investigate the correlation between loneliness and Quality of Life in young Brazilians aged between 18 and 28. An exploratory field study was carried out with 429 participants. For data collection, the following were used: Sociodemographic Data Questionnaire; UCLA Brazilian Loneliness Scale (UCLA-BR); The World Health Organization Brief Quality of Life Assessment Tool (WHOQOL-Bref) and the Coping Strategies Assessment Tool for Experiences of Loneliness (ECOPS). Data analysis was performed using a Pearson correlation analysis. A semi-structured interview was carried out with 8 young people in order to qualitatively investigate their experiences of loneliness and the coping strategies used. It was found that basically half (50.6%) of the sample presented moderate and intense levels of Loneliness. The strong negative correlation found between Loneliness and Quality of Life ($r = -0.740$) reinforces the importance of social relationships as indicators of higher levels of physical and mental health. Entertainment, self-isolation and contact seeking proved to be the most frequent coping strategies, but not necessarily functional. Reports of addiction and binge eating behaviors express how experiences of loneliness depress them. In conclusion, loneliness impacts the quality of life in its various aspects, which indicates that an intervention is welcome and extremely necessary. Therefore, it is necessary that more studies are carried out considering the young Brazilian population.

Key-words: Loneliness; Quality of Life; Coping Strategies; Youth.

INTRODUÇÃO

O contexto sócio-histórico vivenciado no século XXI é permeado pelo discurso do avanço tecnológico que conecta o mundo ao passo que incentiva desconexões e alienação nos relacionamentos entre os indivíduos. Por essa razão, nos convida a pensar sobre a solidão e a reconhecer sua amplitude em tempos de pandemia, especialmente entre os mais jovens.

O novo Coronavírus, denominado como SARS-CoV-2 (Síndrome Respiratória Aguda Grave de Coronavírus 2), é o causador da doença do atual surto e quadro infeccioso viral da COVID-19. Ele se propagou rapidamente em diversas regiões do planeta, provocou consequências diferenciadas em termos de difusão e danos, além de ter afetado – e ainda afetar, a saúde da população a nível mundial a ponto de indicar a necessidade de instruções médicas de cuidado e medidas restritivas para evitar sua propagação e contágio.

Como decorrência disso, os relacionamentos pessoais passaram por intensas mudanças provocadas pelas medidas de isolamento social e distanciamento de contato físico, as quais passaram a ser regra para a prevenção e controle de uma pandemia planetária. Assim, o isolamento entre pessoas, famílias, amigos e parceiros foi um dos fatores que aumentou a sensação e percepção da solidão entre as pessoas no mundo todo.

De acordo com uma pesquisa realizada pelo IPSOS Institute em fevereiro de 2021, em um ranking de 28 países, o Brasil mostrou ser o segundo país mais solitário. Isso porque 52% dos entrevistados brasileiros declararam se sentir sozinhos (com um aumento da sensação de solidão nos 6 meses anteriores à pesquisa), ficando atrás apenas da Turquia com 54%, e na frente da Bélgica (51%) e do Canadá (50%).

Frente a isso, é pertinente salientar que o interesse da pesquisadora pelo tema precede o cenário pandêmico vivenciado na atualidade, ainda que este dialogue perfeitamente com os objetivos desta pesquisa. Em outras palavras, ainda que a pandemia não seja o foco principal

da investigação, seria improvável falar de solidão sem mencioná-la ou considerá-la em seus mais diversos aspectos devido à sua relevância para a compreensão acerca do objeto de estudo.

Este trabalho procura entender, portanto, o fenômeno da solidão no mundo contemporâneo afetado pelas consequências pandêmicas do novo Coronavírus e sua influência na percepção da Qualidade de Vida e Coping.

1. O FENÔMENO DA SOLIDÃO

A solidão é um tema milenar que suscita reflexões desde a filosofia mais antiga até as áreas multidisciplinares como a educação, as neurociências e a psicologia. Ela possui um caráter polissêmico, ou seja, uma multiplicidade de conotações e significados e, ainda que seja uma palavra carregada de significado amplo e complexo, parece ser consensual que envolva e desperte pensamentos e emoções permeados de angústia e abandono.

Desde o século V a.C., Platão (427-347 a.C.) dedicou-se a estudar o homem inserido na pólis em seus aspectos morais, éticos e sociais, bem como à compreensão de outras questões abordadas em sua obra intitulada “A República” (Platão, 2002). O conceito de "justiça" e a busca pela verdade marcaram seu legado uma vez que defendia que o indivíduo só alcança a verdade na solidão, mas não no isolamento. Ou seja, para isso, ele deveria continuar inserido na pólis. Na perspectiva de Aristóteles (384-322 a.C.), discípulo de Platão, encontrar o prazer na solidão não era coisa de humanos, mas de animais ou deuses.

Nesse contexto, dentre as diversas tentativas de compreender sua profundidade e definir esse fenômeno tão singular, buscou-se entender a solidão por meio das dimensões do pensar, do sentir e do perceber, considerando-a como uma resposta emocional sentida, pensada e percebida numa experiência subjetiva onde há uma discrepância entre a qualidade das relações interpessoais que se deseja ter e aquela que atualmente se tem (Peplau & Perman, 1982).

Ao ser negligenciada, ignorada e mal-entendida, é frequentemente associada à fraqueza, vulnerabilidade, dor e sofrimento, o que contribui para que seja percebida como um mal a ser evitado a qualquer custo. Porém, a solidão é uma das condições inevitáveis da existência a qual o ser humano está sujeito, tanto quanto a fome, a sede ou a morte (Baumeister & Leary, 1995; Di Domenico, 1990; Moreira & Callou, 2006).

Como indicadora de relacionamentos inadequados ou insuficientes, a solidão pode sinalizar a necessidade de formar conexões mais significativas. Isso porque os seres humanos

são essencialmente sociais e têm a necessidade inata de pertencimento a um grupo que, por sua vez, consiste em um desejo de formar e manter relacionamentos interpessoais duradouros (uma rede de apoio, por exemplo). Para que isso aconteça, é preciso que ocorram interações frequentes e positivas, além de reciprocidade na preocupação com o bem-estar um do outro. Aqueles que experienciam constantemente dificuldades ao formar e/ou manter relações interpessoais satisfatórias ou que não tem a necessidade de pertencimento atendida conseqüentemente estarão mais propensos a sentirem solidão, ansiedade, depressão e raiva (Baumeister & Leary, 1995; Cacioppo et al., 2000; Hagerty, Willians, Coyne, & Early, 1996;).

Para o sociólogo Robert Weiss (1974), um dos primeiros autores a se dedicar ao estudo da solidão, a integração social é alcançada a partir de relacionamentos que proporcionam companheirismo e atividades compartilhadas, sensação de segurança, intimidade e compromisso. Além disso, é por meio do desenvolvimento da confiança e da segurança que se sustenta a capacidade de desenvolver relacionamentos mais profundos e significativos, e é a partir deles que confirmamos, constantemente, nossa própria identidade. São por essas razões que a falta de contato com o outro pode ser tão dolorosa, pois desorganiza a vida psíquica e desorienta os afetos (Heinrich & Gullone, 2006).

Weiss (1973) identificou seis funções das relações sociais:

- 1) o vínculo, geralmente, proporcionado pelo(a) parceiro(a);
- 2) o cuidado emocional e físico;
- 3) a integração social que provém do contato com amigos;
- 4) a confirmação do valor do outro;
- 5) a noção de uma aliança, vínculo de confiança;
- 6) e a orientação em situações stressantes.

Como se pode verificar, a solidão funciona como uma resposta à ausência de uma ou mais dessas funções relacionais. Neto (2000) afirma que a solidão está relacionada com carências de nível afetivo que, basicamente, se resumem à falta de alguém para estabelecer relações pessoais e íntimas. Assim, é possível afirmar que a solidão está mais relacionada à percepção da qualidade do que à quantidade de relacionamentos: uma pessoa solitária pode sentir que seus relacionamentos não são significativos e que não é compreendida pelos outros (Cacioppo et al., 2000; Lim, Rodebaugh, Zyphur, & Gleeson, 2016; Cacioppo & Patrick, 2008).

1.1. Tipos de Solidão

Solitude: o lado positivo da moeda

Frente às suas mais diversas definições, a solidão também pode se manifestar de múltiplas formas. Uma delas é a solidão da individualidade, ou solitude. Esta é a consciência de estar só consigo mesmo e diz respeito ao movimento de retorno do indivíduo ao seu próprio *self*, a fim de reconhecer seus próprios sentimentos, vontades, identidade e relacionar-se diretamente com a qualidade da sustentação emocional (Di Domenico, 1990; Moreira & Callou, 2006).

Mansur (2008) defende que, quando vista por uma perspectiva livre de preconceitos, a solidão pode ser explorada como uma potência positiva e benéfica, como um método facilitador da criatividade, de abertura para os próprios sentidos e de ampliação dos próprios significados individuais:

Avaliada como uma conquista, a solitude, ou seja, a capacidade para ficar só de maneira positiva, em suas complexas injunções psicológicas e sociais, encontra-se diretamente relacionada à qualidade da sustentação emocional e das oportunidades culturais que encontramos, seja no início ou no decorrer da vida, no conjunto formado pelo ambiente familiar e pela sociedade em que vivemos. Inerente a essa concepção encontra-se também a crença na potencialidade humana de renovar sentidos, por meio de gestos devidamente ancorados no espaço da convivência humana - sem idealizações ingênuas ou românticas, pois a vida é inegavelmente difícil, para todo ser humano, desde os seus começos (Mansur, 2008, p. 44).

O conceito da solidão corrobora com o discurso de Erich Fromm, psicanalista e filósofo existencial. Em seu livro “A arte de amar” (1971), declara que "a capacidade de ficar só é a condição da capacidade de amar” (p. 84). Ainda que seja uma afirmação paradoxal, o autor conjectura que escolher viver só é positivo para a reintegração de si mesmo para depois retomar a ligação com o outro.

Solidão Emocional

A solidão emocional se caracteriza por sentimentos de desamparo e pode ser advinda de um histórico de abandono, rejeição, crises, doenças, mudanças de valores ou de residência, dificuldades, traumas, mortes, entre outros (Cacioppo et al., 2006).

Por sua vez, o psicólogo existencial Rollo Reece May (1995), explica que o homem moderno se sente amedrontado frente à ideia de solidão porque, muitas vezes, isso significa estar alienado da sociedade e/ou dos vínculos sociais. O indivíduo concentra-se em sua própria solidão pois não consegue utilizá-la de forma saudável e, dessa forma, ao invés de se encontrar e se libertar, acaba ficando preso dentro de suas amarras pessoais.

Neste tipo, as experiências com a solidão decorrem da incapacidade do indivíduo de se relacionar com o outro – processo este que dificulta a possibilidade dele se abrir para qualquer tipo de vínculo.

Isolamento Social

Frequentemente, a solidão e o isolamento social são considerados sinônimos. Mas, embora relacionados, devem ser entendidos separadamente (Franklin & Tranter, 2011).

O isolamento social é definido como pouco ou nenhum contato com outros indivíduos, enquanto a solidão, por sua vez, é definida pela falta de conexão emocional com os demais. O outro pode até mesmo estar próximo geograficamente, porém, a solidão impede qualquer

aproximação afetiva ou psicológica. Mesmo estando próximo, se vive o distanciamento (Gomes, 2001; Sá, Mattar, & Rodrigues, 2006).

Ele se refere mais diretamente aos aspectos físicos de uma privação de contatos sociais, sendo uma experiência decorrente de interações insatisfatórias com a rede de apoio. Nele, o indivíduo se isola por opção e escolha própria ou como consequência de rejeição por parte dos outros, podendo ser motivado por diferentes razões pessoais e interpessoais entre as quais podemos citar o medo, a ansiedade, a agressividade, a preferência pela solidão (Santos et al., 2013), ou até mesmo como medida sanitária preventiva no enfrentamento da pandemia de Coronavírus no Brasil e no mundo.

1.2 Isolamento social e Solidão na contemporaneidade

Nas sociedades contemporâneas ocidentais caracterizadas pelos avanços da tecnologia, a facilidade de acesso e a expansão dos meios de comunicação têm se mostrado crescente à solidão vivenciada pelo ser humano (Andrade, 2006). Nesse momento atípico, a tecnologia facilita mais contatos e conexões, porém, com menor qualidade (implicando uma forma mais individual de se viver).

A sensação de vazio e de falta emerge de uma sociedade gradativamente mais individualista, tornando-se um sintoma social. A respeito disso, Carneiro e Abritta (2008) sobrepõem que:

O homem do século XXI busca na virtualidade um substituto para a relação afetiva consistente. Engana seu estado de solidão e sentimento de vazio existencial com os milagres oferecidos pela tecnologia, o celular, a internet, na relação virtual” (Carneiro & Abritta, 2008, p. 192).

Para Bauman (2001), somos considerados seres impulsionados pelo desejo e que buscam sempre novas formas de realização, experiências e valores. No entanto, este prazer é sempre algo almejado, não duradouro e que requer constante estímulo. Os recursos tecnológicos oferecem essa constância, que é utilizada na tentativa de driblar o estado de solidão para que o

indivíduo não se depare com o sofrimento. Porém, isso gera, na verdade, o aumento do vazio existencial uma vez que estes recursos são desprovidos de sentido e sentimentos verdadeiros.

O neuropsiquiatra austríaco e fundador da escola de Logoterapia Viktor Frankl (2019), ressalta que vivemos em uma época na qual se predomina o sentimento de vazio existencial, afetando milhares de pessoas, principalmente os jovens. O autor denomina o vazio existencial como um profundo sentimento de que a vida não tem mais sentido.

Constantemente, o vazio e a falta atraem situações onde os excessos e comportamentos de compensação (como comprar, comer, usar a internet, entre outros) são usados como tentativas de preenchimento dos mesmos, "de ingerir, de se completar, de tentar preencher o que falta, gênese da baixa autoestima de um mundo individualista que dá lugar à solidão" (Moreira & Callou, 2006 *apud* Moreira, 2002, p.143).

O consumismo e a cultura do aqui e agora, bem como a perda dos vínculos afetivos e grupais, colabora para que o indivíduo se torne individualista e superficial, e apresente dificuldade de transcendência pessoal (Frankl, 2019; Teixeira, 2006).

1.3 O DNA da Solidão

A percepção e as formas de vivenciar a solidão são únicas e podem variar de acordo com o nível da vulnerabilidade e de habilidades para autorregular as emoções associadas a experiência da solidão e isolamento.

De acordo com Cacioppo e Patrick (2008), assim como qualquer outra característica, o desejo de criar vínculos sociais e de sentir dor na ausência deles são transmitidas por conjuntos de informações genéticas. Em outras palavras, da mesma forma como herdamos um tipo físico ou aspectos da inteligência, cada indivíduo herda de seus pais certo nível de necessidade de inclusão social, que pode também ser interpretada como sensibilidade à dor de exclusão social. Em ambos os casos, a influência do ambiente no desenvolvimento dessa herança genética também é fundamental pois a propensão individual e geneticamente enraizada age como um

regulador que indica sinais de sofrimento de acordo com o atendimento ou não das necessidades pessoais de vínculo.

A necessidade de inclusão ou a sensibilidade à exclusão são baixas o bastante para que alguns possam tolerar um afastamento em relação aos amigos e família sem muito sofrimento. No entanto, devido à influência dos genes, do ambiente e da personalidade, determinadas pessoas podem sentir a necessidade de um contato diário mais efetivo para se sentirem bem. Ou seja, pode haver pessoas que conseguirão esperar até a próxima oportunidade para construir vínculos, enquanto outras poderão emergir em uma espiral descendente de pensamentos e comportamentos autodestrutivos (Cacioppo et al., 2000; Luo, Hawkley, Waite, & Cacioppo, 2012; Semin & Cacioppo, 2008).

A expressão dos genes depende das circunstâncias ambientais (sejam elas reais ou meramente percebidas) pois eles fornecem as bases que sustentam o comportamento ao mesmo tempo que dependem dos sistemas sensoriais para interagir com o ambiente. Assim, os sinais que os sentidos recebem provocam mudanças na concentração e no fluxo desses hormônios e neurotransmissores, que servem como mensagens internas para provocar comportamentos específicos. A partir disso, destacam-se os genes da solidão, que aparecem como diferenças individuais nos níveis de ansiedade ou sensibilidade aos sentimentos de isolamento social (Cacioppo & Patrick, 2008).

1.4 A função das emoções na Solidão

Dada a importância das relações interpessoais, pode-se destacar a função social das emoções. A culpa, a ansiedade e a frustração, por exemplo, podem ser percebidas e usadas como indicadores frente às necessidades de pertencimento não atendidas (Averill, 1994; Campos, Mumme, Kermoian, & Campos, 1994).

Melhor dizendo, certas emoções podem nos levar a uma reavaliação cognitiva das situações, ao passo em que podem motivar e permitir mudanças de comportamentos que

ameaçam ou dificultam a satisfação dessas necessidades. Por exemplo: as emoções associadas à solidão podem servir para alertar que as necessidades de pertencimento não estão sendo atendidas, corroborando para que o indivíduo as conduza de forma mais adequada e alivie sua solidão (Baumeister & Tice, 1990; Heinrich & Gullone, 2006).

Às vezes, as percepções de ameaça são injustificadas e as modificações de comportamento nem sempre são bem-sucedidas: os comportamentos de pessoas solitárias podem ter um impacto negativo na comunicação interpessoal e reduzir a probabilidade de formarem relacionamentos satisfatórios com os demais (Jones, Hobbs, & Hockenbury, 1982).

Enquanto para alguns a solidão busca atender às necessidades de pertencimento, em outros a experiência crônica de solidão pode impedir a satisfação futura com relação às necessidades, seja por meio de falhas, emoções e até de comportamentos disfuncionais. Para isso, é necessária a habilidade de autorregulação das emoções, ou seja, de lidar com os desafios mantendo-se suficientemente estável. Assim, à medida que a solidão aumenta e persiste, a estabilidade começa a ser desregulada, favorecendo a vulnerabilidade de aspectos físicos e emocionais (Cacioppo & Patrick, 2008).

As tentativas de desligar-se dos comportamentos de isolamentos são arriscadas pois, geralmente, indivíduos isolados se apegam a seus mecanismos de defesa, que, a curto prazo, parecem cumprir sua função quando, na verdade, trazem consequências desgastantes a longo prazo (Franklin & Tranter, 2011).

1.5 Impactos na saúde física e mental

O estudo da solidão permite-nos explorar as influências sociais e emocionais que exercem impacto expressivo sobre ela, além de possibilitar sua compreensão enquanto uma realidade presente na esfera individual e coletiva. Evidências a denunciam como sendo uma ameaça à saúde e um problema crescente de saúde pública (Lim, Eres, & Peck, 2019).

Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris e Stephenson (2015) usaram métodos meta-analíticos para sintetizar e analisar resultados de 70 estudos que envolveram, ao todo, 3.407.134 participantes em toda a Europa, América do Norte e Ásia. Ao considerarem variáveis como sexo, idade e saúde, concluíram que a probabilidade de mortalidade precoce associada ao isolamento, solidão e o ato de morar sozinho eram 29%, 26% e 32% respectivamente (Holt-Lunstad, Robles, & Sbarra, 2015; Holt-Lustand, Robles, & Sbarra, 2017; Lim, Eres, & Vasan, 2020).

Além de sua influência na mortalidade precoce, a solidão também está associada à níveis mais baixos de bem estar psicológico e de Qualidade de Vida, implicado em fatores fisiológicos da saúde física como o aumento da resistência vascular (Cacioppo et al., 2002), pressão arterial elevada (Cacioppo et al., 2002; Hawkey, Masi, Berry, & Cacioppo, 2006), aumento da atividade adrenocortical hipotalâmica hipofisária (Adam, Hawkey, Kudielka, & Cacioppo, 2006; Steptoe, Owen, Kunz-Ebrecht, & Brydon, 2004), sono prejudicado (Cacioppo et al., 2002; Pressman et al., 2005), imunidade alterada (Pressman et al., 2005), alcoolismo e uso de drogas (Akerlind & Hornquist, 1992), indicador de risco na doença de Alzheimer (Wilson et al., 2007) e obesidade (Lauder, Mummery, Jones, & Caperchione, 2006).

A solidão também passa a ser associada com transtornos de personalidade, hipocondria, esquizofrenia, ideação suicida, depressão, stress e autoestima baixa (Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkey, & Thisted, 2006; DeNiro, 1995; Peplau, Russell, & Heim, 1979; Russell, Cutrona, & Yurko, 1984; Weiss, 1973; Brage, Meredith, & Woodward, 1993).

2. STRESS, SOLIDÃO E COPING

Tendo em vista que a solidão pode ser entendida como um fenômeno que envolve vários níveis e aspectos, não é possível encontrar uma única e simples resposta que possibilite compreender como ela prejudica a saúde dos indivíduos. Em vez disso, a literatura indica que sua incidência tem sido responsável por provocar um processo de desgaste não apenas emocional, mas também fisiológico (Cacioppo & Patrick, 2008).

2.1 Stress

Hans Selye (1956), médico e pesquisador austro-húngaro, define o stress¹ como "a reação inespecífica do corpo a qualquer demanda que lhe seja feita" (p. 76). É o que desencadeia mudanças repentinas no organismo que, diante de uma ameaça e em um curto espaço de tempo, proporciona energia ao organismo e o torna apto para responder o stressor.

No entanto, vale ressaltar que essa definição não prevalece mais pois, se assim o fosse, tudo seria considerado como stress. O que existem são reações semelhantes que não devem ser denominadas dessa forma uma vez que há ações específicas que o caracterizam. Ou seja, até então, Selye (1956) conhecia apenas esse tipo de reação biológica e a definiu, portanto, dessa forma.

De acordo com Vasconcellos (2002), o mecanismo de stress é um programa corporal de emergência onde o sujeito mobiliza energia em questão de segundos para fazer frente a uma situação de perigo, visando a sobrevivência. Assim, não pode ser caracterizado como estímulo e nem como resposta, mas como fenômeno psiconeuroimunológico processado pelo sistema nervoso autônomo no eixo hipotálamo/hipófise/suprarrenais quando o sujeito é exposto a um agente ameaçador externo ou interno.

¹ Os termos Stress, Distress e Eustress seguirão a nomenclatura internacional: raiz stress acrescidos dos prefixos e sufixos correspondentes.

Assim como a solidão, o stress é uma condição inevitável da vida. Segundo Vasconcellos (2017), é certo dizer que sem ele, ela não existiria (tendo em vista que respondemos à demandas e estímulos a todo momento). Fruto desta compreensão, o conceito de homeostase começou a se tornar incompleto uma vez que um equilíbrio perfeito seria impossível diante do stress diário. Segundo o autor, o stress se divide em dois tipos:

1. *Eustress*: aquele que gera sentimento prazeroso, como ver a pessoa amada, ganhar na loteria, por exemplo. Normalmente acompanhados por euforia e felicidade
2. *Distress* – aquele que é desagradável e gera algum grau de sofrimento, como perdas, abandono, tensão, abuso e desvalorização. Normalmente acompanhados por sentimentos depressivos, angústia, ódio, entre outros (Vasconcellos, 2017, p. 45).

Parte da relação entre stress e resultados negativos de saúde parece ser o custo de se manter o equilíbrio fisiológico ao longo do tempo: regulação e correção. O procedimento operacional padrão, ou seja, a busca pela manutenção do equilíbrio dos sistemas corporais é chamada de homeostase. Já no caso de um desequilíbrio, é necessário que o corpo faça novos reajustes de acordo com as necessidades mais amplas do organismo para que volte ao seu estado de equilíbrio. A este, se dá o nome de alostase. Em resumo, toda vez que o sistema corporal reage a um stressor, seja essa reação homeostática ou alostática, há um custo fisiológico envolvido neste ajuste (Berntson & Cacioppo, 2000).

Há estudos que consideram o fenômeno da solidão como um fator stressor capaz de causar reações no organismo, como a alteração das funções imunológicas e cardiovasculares do corpo, por exemplo (Cacioppo et al., 2005; Hawkey, Bosch, Engeland, & Marucha, 2007).

Em um estudo realizado por Kiecolt-Glaser, Speicher e Holliday (1985), os autores buscaram examinar as associações entre solidão, eventos estressantes da vida e níveis de cortisol. Foram coletados sangue e urina de 33 pacientes psiquiátricos internados no dia seguinte à admissão (considerado como um evento estressante), seguido pelo preenchimento da Escala de Solidão da UCLA. Dentre os resultados obtidos, verificou-se que os pacientes que

apresentaram maiores níveis de solidão tiveram níveis de cortisol urinário significativamente mais elevados. A título de esclarecimento, o cortisol é um esteróide que, em resposta ao stress, age sobre o metabolismo do corpo e a eficiência muscular para aumentar nossa habilidade de correr rápido, lutar bem ou lidar com ameaças físicas (Berntson, Cacioppo, & Bosch, 2000; Kiecolt-Glaser et. al., 1985).

Além da medição do cortisol, foi coletada uma amostra de sangue em jovens e adultos de meia idade. Ao analisarem os glóbulos brancos, foi possível identificar uma associação entre solidão e a forma de expressão dos genes. Em outras palavras, a solidão permitia prever mudanças na transcrição do DNA que, uma após a outra, provocavam mudanças na sensibilidade da célula à circulação de cortisol, minando a habilidade de cortar a reação inflamatória (Adam et al., 2006; Berntson & Cacioppo, 2000).

Nessa perspectiva, considerando a influência da solidão e sua inclusão na lista de fatores de risco para doenças e mortes precoces (estando, inclusive, ao lado de índices como os do tabaco, da obesidade e da falta de exercícios), entende-se que é sensato a busca pela melhora dos níveis de satisfação social, que é tantas vezes negligenciada.

2.2 Estratégias de coping

Ao se deparar com um evento stressor, o aparelho psicofisiológico responde a esse estado de stress com mecanismos de coping. Para Vasconcellos (2017), coping é um termo utilizado para designar os comportamentos que uma pessoa apresenta para enfrentar, tolerar ou superar um stressor externo ou interno. Já Lazarus e Folkmann (1984), definem o conceito de coping como sendo um

Conjunto de esforços, cognitivos e comportamentais, utilizado pelos indivíduos com o objetivo de lidar com demandas específicas, internas ou externas, que surgem em situações de stress e são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo seus recursos pessoais (Lazarus & Folkmann, 1984).

Dessa forma, entende-se que o sujeito vai reagir ao stressor de acordo com as características de sua personalidade, podendo responder de forma racional-cognitiva ou apoiando-se na imaginação e fantasia ou, ainda, pode deixar-se levar por uma emoção que o desconecta da realidade. Todavia, nem sempre o coping será bem-sucedido. É possível que uma estratégia mal utilizada possa criar outra situação stressora, que se somará à situação original. Vasconcellos (2017) aponta os termos *eu coping* para se referir a estratégias eficazes que podem gerar sentimento prazeroso e resoluções de sucesso, e *dis coping*, utilizado para falar sobre estratégias não eficazes que podem gerar ainda mais desconforto.

As avaliações de stress são influenciadas, ao mesmo tempo, pelo conhecimento cognitivo e por processos psicológicos afetivo-emocionais comandados pela memória afetiva – que possibilita ao sujeito efetuar uma pré-avaliação e indicar, rapidamente, se a situação oferece risco à sua sobrevivência ou não. Além disso, as habilidades sociais também passam a ser afetadas pela solidão a partir da competência social percebida de cada um; portanto, as estratégias de coping são influenciadas pelas habilidades sociais que, por sua vez, também podem ser afetadas negativamente pela solidão. Ou seja, a autopercepção de competência social também pode interagir com a solidão e influenciar as estratégias de coping e vice-versa (Sá et al., 2006; Urso, 2011).

Russell et al. (1984) observaram que as respostas de enfrentamento à solidão diferem de acordo com o tipo experimentado. Eles descobriram que enquanto os socialmente solitários (ou seja, aqueles com déficits de rede social percebidos) adotaram estratégias mais passivas e contemplativas, as emocionalmente solitárias (ou seja, aqueles com déficits percebidos em seus relacionamentos íntimos) adotaram estratégias de enfrentamento mais ativas, direcionando assim esforços para formar novos relacionamentos. Desse modo, observa-se que pessoas que sofrem mais com a solidão social podem ter uma maior inclinação para a passividade do que aqueles que sofrem mais de solidão emocional.

Pessoas solitárias também podem ser distinguidas das pessoas não solitárias por suas reações ao stress e aos seus sentimentos de solidão em particular. Rubenstein e Shaver (1980) constataram que as respostas das pessoas à solidão tendem a se encaixar em quatro categorias, sendo elas: solidão ativa (estudar ou trabalhar, escrever, ouvir música, fazer exercícios, caminhar, trabalhar em um hobby, ir ao cinema, ler, tocar música), gastar dinheiro (ir às compras), contato social (ligar para um amigo, visitar alguém), e passividade triste (chorar, dormir, sentar e pensar, não fazer nada, comer demais, tomar calmantes, assistir televisão, beber ou usar drogas). Ao lidar com a solidão, eles descobriram que pessoas severamente solitárias adotam caracteristicamente uma estratégia de enfrentamento de "passividade", enquanto pessoas que raramente ficam sozinhas tendem a adotar as outras três estratégias.

Em seu estudo, Sherwood, Dolan e Light (1990) discutem conceitualmente as estratégias de coping ativo e passivo, dentre outros aspectos relacionados. Os autores encontraram uma associação entre o papel do stress e a forma que o coping influencia a pressão sanguínea:

As tarefas que exigem respostas ativas de enfrentamento tendem a aumentar a pressão arterial devido principalmente ao aumento do débito cardíaco, enquanto a resistência vascular diminui. Durante as demandas passivas de enfrentamento, o débito cardíaco aumentou em menor grau, mas a resistência vascular também tendeu a aumentar, elevando assim a pressão arterial por seus efeitos sinérgicos (Sherwood, Dolan, & Light, 1990, p. 27).

Tal achado corrobora com os resultados debatidos por Hawkey et al. (2007) sobre como a solidão pode modificar o sistema cardiovascular – não apenas por infringir o stress, mas também por promover um enfrentamento passivo diante dele. Dito de outra forma, quando há um enfrentamento ativo há também o aumento da pressão sanguínea e do débito cardíaco - volume sanguíneo bombeado pelo coração. Já um enfrentamento passivo aumenta a pressão sanguínea e constringe as pequenas artérias, ampliando a resistência periférica total (Hawkey

et al., 2007; Sherwood et al., 1990). Dessa forma, para alguém que permanece passivo e solitário ao longo da vida, esse estado pode acentuar quadros de saúde mais preocupantes.

Pessoas solitárias são aparentemente mais passivas do que as não solitárias em suas tentativas de lidar com os sentimentos de solidão e stress. Em uma pesquisa desenvolvida por Kearns e Creaven (2017), indicou-se a Regulação Emocional como fator essencial da estratégia de coping para gerenciar as emoções em momentos de solidão: em comparação com pessoas menos solitárias, indivíduos solitários eram menos propensos a expressar e desfrutar sentimentos positivos bem como memórias felizes que aliviassem o mau humor (Kearns & Creaven, 2017).

Nesse contexto, salienta-se que alguns fatores estruturais do *self* e mecanismos de autorregulação da personalidade podem ter influência sobre relatos de sentimentos de solidão, influenciando tanto comportamentos de isolamento, fuga e evitação, como sentimento de tristeza e choro, corroborando com aspectos descritos em outros estudos da área (Sá et al., 2006; Pinheiro & Tamayo, 1984).

Considerando todos os pressupostos e resultados já encontrados, torna-se evidente a importância de compreender o fenômeno da solidão e a sua influência na qualidade de vida nas mais diversas formas. Tão relevante quanto é entender de modo mais aprofundado as estratégias de coping frente às experiências de solidão. Ainda assim, os dados até aqui apresentados são majoritariamente originados de literatura e estudos estrangeiros, sendo limitadas as informações que provêm do nosso país que contemplem a faixa etária investigada. Posto isso, constituiu-se como objetivo geral deste estudo: identificar e analisar a correlação entre a Solidão e Qualidade de Vida em jovens de 18 a 28 anos no Brasil.

3. OBJETIVOS

Neste breve capítulo são retomados os objetivos desta pesquisa, de forma a detalhar o que se buscou verificar por meio da coleta e análise de dados. Dada a contextualização anterior, compreende-se que esses diversos indicadores compõem grande parte do construto de Solidão e de Qualidade de Vida.

3.1 Objetivo geral

Investigar a correlação entre Solidão e Qualidade de Vida em jovens brasileiros de 18 a 28 anos.

3.2 Objetivos específicos

- a) Analisar o nível da Solidão experienciada pelos participantes considerando-o como indicador de saúde mental;
- b) Investigar a correlação entre Solidão e Qualidade de Vida;
- c) Identificar o coping utilizado nas experiências e vivências de Solidão.

4. MÉTODO

4.1 Campo de estudo

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa de campo de tipo exploratório-quantitativa. Utilizou-se de método estatístico, que visa medir prevalências e enfatizar características pessoais, demográficas e hábitos relativos à saúde e à frequência de fatores de risco para o adoecimento (Bonita, Beaglehole, & Kjellstrom, 2010). Ao mesmo tempo, tem a finalidade de desenvolver, esclarecer conceitos e ideias baseadas na formulação de problemas precisos para estudos posteriores. Buscou-se, nesta pesquisa, suscitar a possibilidade de desenvolvimento de novos estudos sobre o tema a partir das análises tecidas.

4.2 Participantes

Esta pesquisa contou com a participação de n=656 jovens brasileiros voluntários, constituída de uma forma não probabilística e de conveniência. Destes, foi selecionada uma amostra de n=429 pelos seguintes critérios: ambos os gêneros e com idade entre 18 e 28 anos.

A escolha por investigar exclusivamente essa faixa etária retoma estudos (Shanahan, Porfeli; & Mortimer, 2005) que indicam a fase do início da vida adulta como um período de diversas mudanças e adaptações significativas. É neste momento que se faz necessário um grande ajuste para as diferentes responsabilidades, de forma que sejam considerados os movimentos de reavaliação da identidade e de autoconceito, solidificação da rede de apoio e busca de pares, uma vez que podem influenciar a percepção nos momentos de solidão (Di Domenico, 1990; Papalia, Olds, & Feldman, 2013).

4.3 Instrumentos

A coleta de dados foi composta por quatro instrumentos autoaplicáveis: Questionário Sociodemográfico; Escala Brasileira de Solidão UCLA (UCLA-BR); Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde Bref (WHOQOL-Bref) e

Instrumento de Avaliação das Estratégias de Coping frente às Experiências de Solidão (ECOPS). Apresentaremos a seguir os instrumentos utilizados.

4.3.1 Questionário Sociodemográfico

Este instrumento foi elaborado de maneira a obter informações gerais sobre o participante como: sexo, idade, escolaridade, status de trabalho, número de residentes na mesma moradia e uso de drogas ilícitas e deficiências físicas (Anexo 1).

As perguntas foram elaboradas com base na literatura que introduziu esta pesquisa, podendo criar possibilidades de análise entre os dados informados.

4.3.2 UCLA-BR: Escala Brasileira de Solidão

A Escala Brasileira de Solidão UCLA-BR (Anexo 2) é uma escala adaptada e validada para o Brasil por Barroso, Andrade, AMidgett e Carvalho (2016), da escala norte-americana original desenvolvida por Russell, Peplau e Cutrona (1978), que já demonstrava correlação moderada com a triagem para depressão e melhora nessa relação por meio de sua versão revisada (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980). No que diz respeito às qualidades métricas, a escala de solidão da UCLA adaptada para a população brasileira revelou uma boa consistência interna e um ótimo índice de fidedignidade. O coeficiente de Alfa de Cronbach desta escala é de 0,94 (que corresponde a um bom valor) (Barroso et al., 2016).

A escala é composta por 20 afirmações sobre sentimentos ou ações ligadas à solidão que envolvem: autoestima, autopercepção sobre a solidão, introversão/extroversão, ansiedade, sensibilidade à rejeição e desejabilidade social. As alternativas de resposta estão dispostas em escala *likert* de quatro pontos, indo de: 0- nunca; 1- raramente; 2- às vezes; e 3- frequentemente (Barroso et al., 2016). A pontuação máxima foi de 60 pontos, sendo que quanto maior a soma total das respostas, maior é o nível de solidão.

Quadro 1

UCLA-BR: Níveis de Solidão distribuídos por Pontuação

Pontuação	Nível de Solidão
0 a 22 pontos	Mínima
23 a 35 pontos	Leve
36 a 47 pontos	Moderada
48 a 60 pontos	Intensa

Fonte: Barroso et al., 2016 (adaptado pela autora)

4.3.3 WHOQOL-BREF: Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida

O Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (em inglês *World Health Organization Quality of Life Instrument Bref- WHOQOL Bref*) (Anexo 3), foi desenvolvido para avaliar a Qualidade de Vida dentro de uma perspectiva transcultural. A versão brasileira foi adaptada e validada por Fleck et al. (2006) e apresentou boa confiabilidade teste-reteste, assim como validade e consistência interna, medida pelo coeficiente Alfa de Cronbach no valor de 0,91. Assim, tem se mostrado uma ferramenta eficaz e bastante utilizada em diversos estudos (Fleck et al., 2006).

O instrumento é composto por 26 questões do tipo *likert* em uma escala de 1 a 5. O escore médio em cada domínio indica a percepção do indivíduo quanto à sua satisfação em cada aspecto em sua vida, relacionando-se com sua qualidade de vida. Quanto maior a pontuação, melhor essa percepção. As 2 primeiras facetas dizem respeito à percepção de qualidade de vida geral e saúde e as demais 24 são divididas em 4 domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente (WHOQOL GROUP, 1998).

Quadro 2

Facetas componentes dos domínios do WHOQOL-bref

Domínio Físico	Item 3 – Dor e desconforto Item 10 – Energia e fadiga Item 16 – Sono e repouso Item 15 - Mobilidade Item 17 – Atividades da vida cotidiana Item 4 – Dependência de medicação Item 18 – Capacidade de trabalho
Domínio Psicológico	Item 5 – Sentimentos Positivos Item 7 – Pensar, aprender Item 19 – Autoestima Item 11 – Imagem corporal Item 26 – Sentimentos negativos Item 6 – Espiritualidade
Domínio Relações Sociais	Item 20 – Relações pessoais Item 22 – Apoio social Item 21 – Atividade sexual
Domínio Ambiente	Item 8 – Segurança física Item 23 – Ambiente no lar Item 12 – Recursos financeiros Item 24 – Cuidados de saúde Item 13 – Informação Item 14 – Recreação e lazer Item 9 – Ambiente físico Item 25 - Transporte

Fonte: Whoqol Group, 1998.

4.3.4 ECOPS: Instrumento de Avaliação das Estratégias de Coping frente às Experiências de Solidão

O Instrumento de Avaliação das Estratégias de Coping frente às Experiências de Solidão (ECOPS) (Anexo 4), foi desenvolvido pelos autores desta pesquisa com o objetivo de investigar as percepções e nuances subjetivas da solidão vivenciada pelos jovens, assim como seus mecanismos de enfrentamento frente às experiências de solidão.

O instrumento é composto por 5 perguntas abertas sobre a autoavaliação e satisfação da qualidade e quantidade de vínculos e rede de apoio do indivíduo, assim como as estratégias de coping que utiliza.

4.3.5 Entrevista semiestruturada

Dentre a amostra, foram selecionados de forma não probabilística n=8 jovens voluntários para participar de uma Entrevista Semiestruturada (Anexo 5) elaborada a respeito das experiências individuais de solidão, coping e definição de solidão experienciadas por cada um dos entrevistados. Estas entrevistas, ainda que com número amostral reduzido, tiveram caráter exclusivamente ilustrativo, e foram desenvolvidas com a finalidade de identificar as experiências de solidão nos relatos pessoais.

4.4. Procedimento de coleta

4.4.1 Ações anteriores à coleta

A pesquisa respeitou devidamente todos os princípios legais e metodológicos de estudos com seres humanos estabelecidos pelo Conselho Nacional de Saúde (CNS) por meio da Resolução 466/12. Antes do desenvolvimento do estudo, destaca-se que este obteve aprovação do Comitê de Ética de Pesquisa (CEP) da Universidade de São Paulo (USP) sob o número de parecer 5.179.843.

4.4.2 Coleta de Dados

O procedimento foi composto de duas fases: quantitativa e qualitativa, descritas, respectivamente, a seguir:

- 1) A primeira fase foi realizada em forma de convite, divulgado nas plataformas digitais, e tratou-se de um formulário composto por dados sociodemográficos e pelos instrumentos específicos para medir Solidão, Qualidade de Vida e Estratégias de Coping. A escolha amostral ocorreu por amostragem aleatória e àqueles que aceitaram o convite foi apresentado, juntamente com o questionário, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A), com explicações sobre o funcionamento da coleta

e informações dos responsáveis pela pesquisa, sublinhando o anonimato e segurança dos dados.

- 2) A segunda fase baseou-se no contato com n=8 participantes voluntários que aceitaram o convite para participar da parte qualitativa da pesquisa. Foram explicados os objetivos da entrevista, que era o de compreender como estes percebem e lidam com suas experiências de solidão. Aos que se dispuseram, foi pedido que assinassem o TCLE (Apêndice B). Eles participaram de uma entrevista realizada por meio de plataforma de vídeo online a respeito de suas experiências pessoais sobre solidão e estratégias de coping.

4.4.3. Tratamento dos Dados

Os dados dos questionários quantitativos foram tabulados e transcritos em uma planilha do Software *Excel* 2010, a qual foi posteriormente transferida para o SPSS (Pacote Estatístico para Ciências Sociais versão 22) para a verificação de frequências e intercorrelações dos dados coletados.

O nível de significância adotado foi de $\leq 0,05$ e o intervalo de confiança de 95%. Foi realizada também a análise de correlação *r* de Pearson entre score de Solidão UCLA e os domínios de Qualidade de Vida do WHOQOL-Bref.

Cada resposta fornecida para as questões abertas e descritivas do ECOPS, realizou-se a análise por meio do método de ancoragem e categorização das respostas (sendo possível verificar a frequência dos itens). O conteúdo das entrevistas da parte qualitativa foi analisado com base na análise de discurso e da ancoragem.

5. RESULTADOS

Neste capítulo são apresentados os dados obtidos por meio dos instrumentos indicados anteriormente, de acordo com os interesses manifestos nos objetivos desta pesquisa. Para tanto, a apresentação dos resultados foi dividida em quatro partes, sendo que em A, B e C será feita a exposição dos resultados quantitativos:

- a) Questionário Sociodemográfico;
- b) Escala Brasileira de Solidão (UCLA-BR) e Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida (WHOQOL-Bref),
- c) Matrizes de Intercorrelações estatisticamente significativas:

Na parte D, serão apresentados os dados qualitativos coletados através dos seguintes instrumentos:

- d) Instrumento de Avaliação das Estratégias de Coping frente às Experiências de Solidão (ECOPS) e das entrevistas.

5.1 PARTE A - Questionário Sociodemográfico

Antes de iniciar a apresentação e análise dos resultados, vale ressaltar novamente que este trabalho teve como objetivo identificar e analisar os níveis de solidão em jovens brasileiros de 18 a 28 anos e investigar a correlação entre a Solidão e Qualidade de Vida. Neste primeiro item foram consideradas as características demográficas dos participantes.

5.1.1. Conhecendo os participantes

A partir de uma amostragem aleatória, a pesquisa contou com a participação de 429 respondentes dos instrumentos utilizados para a coleta de dados. Na tabela 1 são apresentadas as variáveis sociodemográficas pesquisadas que identificam a amostra (sexo, idade, estado civil, localização, número de residentes da mesma moradia, nível de escolaridade, status de trabalho, portador de deficiência física e uso de drogas ilícitas) em suas proporções distributivas, com frequência (n) e porcentagem dos respondentes.

Tabela 1

Características Sociodemográficas da Amostra Participante

Variável	Resposta	N	%
Sexo	Feminino	303	70,6
	Masculino	126	29,4
Total		429	100,0
Idade M (dp)	23,009		
Mín-Max	18-28		
18-23		245	57,1
24-28		184	42,9
Total		429	100,0
Estado Civil	Solteiro	336	78,3
	Casado	59	12,8
	Outros	34	7,9
Total		429	100,0
Localidade	São Paulo	205	47,8
	Outros	224	52,2
Total		429	100,0
Número de Residentes	Moram sozinhas ou com 1 pessoa	77	17,9
	2 ou 3 pessoas	224	52,3
	4 ou mais pessoas	128	29,8
Total		429	100,0

Variável	Resposta	N	%
Escolaridade	Ensino Fundamental e Médio	140	32,6
	Ensino Superior	249	58
	Pós Graduação	40	9,4
Total		429	100,0
Status de Trabalho	Trabalho em tempo integral	134	31,2
	Trabalho em meio período	68	15,9
	Autônomo	57	13,3
	Desemprego	170	39,6
Total		429	100,0
Portador de Deficiência Física	Sim	24	5,6
	Não	405	94,4
Total		429	100,0
Uso de Drogas Ilícitas	Sim	24	5,6
	Não	405	94,4
Total		429	100,0

Fonte: Dados da autora, 2022

Do total de respondentes (n=429), o gênero feminino esteve representado por 303 pessoas (70,6%) da amostra e o gênero masculino por 126 pessoas (29,4%). Observa-se que a distribuição quanto ao gênero no grupo não é equilibrada por ter uma predominância feminina.

A faixa etária, por ser um critério de inclusão que norteia todo este estudo, foi dividida em dois grupos: na primeira organizou-se os jovens de 18 a 23 anos – que concentra a maior parte dos participantes, 245 pessoas (57,1%), e o segundo grupo, composto por aqueles de idade entre 24 a 28 anos – este teve menos participantes, n=148 (42,9%). Em geral, apresentaram uma idade média de M=23,009 anos e DP=3,10.

Referente ao estado civil, a maioria dos jovens 78,3% (n=336) relatam ser solteiros. Cinquenta e nove pessoas relatam serem casadas (13,8%), e os demais (n=34, 7,9%) se encontram em um estado de separação, união estável, viuvez e outros.

Quanto ao estado de residência, participaram indivíduos de 23 estados do país. Por uma questão de poder amostral que representasse cada estado ou região do Brasil, foram divididos e considerados dois grupos: 205 pessoas que residem no estado de São Paulo (47,8%) e os demais (n=224, 52,2%) que residem nos demais estados do Brasil.

Relativo ao número de residentes na mesma moradia, mais da metade dos jovens (52,3%) moram com duas ou três pessoas, enquanto 17,9% (n=77) residem sozinhos ou com mais uma pessoa. Além disso, 128 jovens (29,8%) moram com quatro ou mais pessoas.

O nível de escolaridade predominante na amostra foi Ensino Superior (completo ou incompleto), representando 249 pessoas (58%), seguido por 32,6% (n=140) com Ensino Fundamental e Médio, e 40 jovens (9,4%) a nível de Pós-Graduação.

Referente ao status de trabalho, cento e setenta jovens (39,6%) declararam estar em situação de desemprego. Trabalham em tempo integral 134 pessoas (31,2%); 68 jovens (15,9%) exercem um trabalho de meio período e 57 pessoas (13,3%) trabalham de forma autônoma.

A amostra foi majoritariamente composta por pessoas que não possuem deficiência física (94,4%) e que não fazem uso de drogas ilícitas (94,4%).

Assim, em uma breve caracterização de perfil da amostra de jovens, predominou-se o sexo feminino (n=303; 70,6 %), com uma média de 23 anos, solteiras (n=336; 78,3%), residentes do estado de São Paulo (n=205, 47,8%) e que moram com mais 2 ou 3 pessoas (n=224, 52,2%). Mais da metade dos participantes têm Ensino Superior (n=249, 58%) e estavam em situação de desemprego (n=170, 39,6%). Não fazem uso de drogas ilícitas (n=405, 94,4%) e não são deficientes físicos (n=405, 94,4%).

5.2 PARTE B - Resultados dos Instrumentos

A seguir serão apresentados os resultados dos instrumentos utilizados na pesquisa, sendo eles:

- a) Escala Brasileira de Solidão (UCLA-BR): mensura os níveis de solidão (leve, mínimo, moderado e intensa) dos sujeitos pesquisados;
- b) Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida (WHOQOL-Bref): identifica a autoavaliação da Qualidade de Vida nos domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente.

5.2.1 Escala Brasileira de Solidão (UCLA-BR)

Neste item encontram-se expostos os resultados encontrados para a Escala Brasileira de Solidão (UCLA-BR). Observa-se na tabela 2 a frequência dos níveis de solidão obtidas nesta amostra de 429 participantes:

Tabela 2

Distribuição da frequência dos Níveis de Solidão UCLA-BR

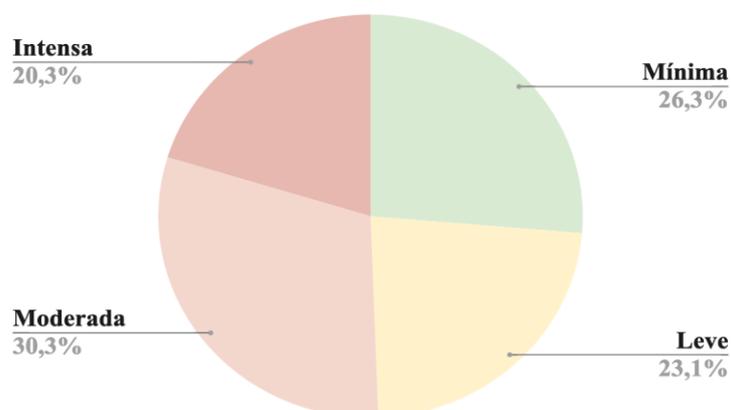
Classificação da Solidão	Freq	%
Mínima	113	26,3
Leve	99	23,1
Moderada	130	30,3
Intensa	87	20,3
Total	429	100,0

Fonte: Dados da autora, 2022

Os níveis de solidão do UCLA-BR foram: solidão mínima n=113 (26,3%); leve n=99 (23,1%); moderada n=130 (30,3%) e intensa n=87 (20,3%). Como se pode observar, esta amostra tem, prevalentemente, níveis moderados de solidão. Na figura 1 podemos acompanhar a representação gráfica da distribuição dos níveis de solidão.

Figura 1

Representação gráfica dos níveis de solidão



Observa-se, na tabela 3, que a distribuição das médias da variável solidão são: intensa (M=52,8), moderada (M=41,3), leve (M=28,78) e mínima (M=14,84). A respeito disso, é importante sublinhar que a pontuação média geral da amostra é de (M=33,63) (o que corresponde ao nível leve de solidão).

Tabela 3

Distribuição dos Níveis de Solidão UCLA-BR (média e desvio padrão)

Níveis de Solidão (mín-máx)	Média	DP
Mínima (0 - 22)	14,84	5,62
Leve (23 - 35)	28,78	3,72
Moderada (37 - 47)	41,30	3,43
Intensa (48 - 59)	52,8	2,95
Geral	33,63	14,23

Fonte: Dados da autora, 2022

5.2.2 Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde Abreviado (*WHOQOL-Bref*)

Os resultados obtidos para a percepção de Qualidade de Vida dos idosos (Tabela 4) revelaram níveis médios na faceta geral e nos quatro domínios. Observa-se os valores dos scores geral médio do WHOQOL-Bref posicionados em um mínimo de 28,57, um máximo de 67,62, com média de 49,19, e um desvio padrão de 7,95621.

Para a Dimensão “Físico” de Qualidade de Vida, o score médio se posicionou em um Mínimo de 6,29, um máximo de 16,57, com média de 11,75, e um desvio padrão de 1,98972.

Para a Dimensão “Psicológico” de Qualidade de Vida, o score se posiciona em um mínimo de 6,67, máximo de 17,33, com a média de 12,23, e um desvio padrão de 2,26461.

Para a Dimensão “Relações Sociais de Qualidade de Vida”, o score se posiciona em um mínimo de 4,0, máximo de 20,0, com a média de 12,35, e um desvio padrão de 3,71224.

Para a Dimensão “Meio Ambiente” de Qualidade de Vida, o score se posiciona em um mínimo de 7,0, máximo de 19,0, com a média de 12,85, e um desvio padrão de 2,19065.

Os resultados permitem considerar uma Qualidade de Vida percebida pela amostra como média:

Tabela 4

Distribuição das Scores Médios do WHOQOL-Bref

	Mínimo	Média	Máximo	Desvio Padrão
Físico	6,29	11,75	16,57	1,98972
Psicológico	6,67	12,23	17,33	2,26461
Relações Sociais	4,0	12,35	20,0	3,71224
Meio Ambiente	7,0	12,85	19,0	2,19065
Score Geral Médio	28,57	49,19	67,62	7,95621

Fonte: Dados da autora, 2022

5.3 Parte C - Matrizes de Intercorrelação

Nesta parte da avaliação dos resultados foram correlacionados todos os dados (variáveis e fatores investigados) com o objetivo de verificar as correlações encontradas nesta pesquisa.

Para tanto, serão apresentadas a seguir três matrizes de intercorrelações:

- 1) Matriz de Intercorrelação entre as Variáveis Sociodemográficas e Solidão;
- 2) Matriz de Intercorrelação entre as Variáveis Sociodemográficas e Qualidade de Vida;
- 3) Matriz de Intercorrelação entre as Scores Totais do WHOQOL-Bref e UCLA-BR.

5.3.1. Matriz de Intercorrelação para Solidão

Com base na análise estatística, 12 intercorrelações demonstraram ser estatisticamente significantes, tal como observado na Tabela 5:

Tabela 5

Matriz de Intercorrelação entre as Variáveis Sociodemográficas e Níveis de Solidão

	Idade	Estado Civil	Localidade	Nº Moradores	Escolaridade	Trabalho	Níveis de Solidão
Sexo		r= -0,21377 p= 0,00001				r= -0,18798 p= 0,00009	
Idade		r= 0,25055 p= 0,00000			r= 0,40932 p= 0,00000	r= -0,21015 p= 0,00001	
Estado Civil				r= -0,15146 p= 0,00165			
Localidade					r= 0,19312 p= 0,00006	r= -0,09397 p= 0,05179	
Nº Moradores					r= -0,10545 p= 0,02898		
Escolaridade						r= -0,14002 p= 0,00366	r= -0,21360 p= 0,00001
Trabalho							r= 0,11332 p= 0,01889
Nível de Solidão							

Fonte: Dados da autora, 2022

A seguir são analisados os resultados estatisticamente significantes da matriz de intercorrelação (primeiramente entre as próprias variáveis sociodemográficas) e, depois, seguidos pelos entrecruzamentos das variáveis sociodemográficas e Níveis de Solidão.

5.3.1.1. Intercorrelações sociodemográficas

Sexo e estado civil

Ao analisar as variáveis "sexo" e "estado civil", observou-se uma correlação de $r=-0,21377$ e um nível de significância $p= 0,00001$. Na tabela 6, encontramos uma distribuição de frequências para as duas variáveis, onde se percebeu a predominância de ambos os sexos para o estado civil solteiro: mulheres ($n=219$; 72,3%) e homens ($n=117$; 92,9%).

Tabela 6

Distribuição de Frequência entre Sexo e Estado Civil

Sexo	Estado Civil	Freq	%
Mulher	Solteiro	219	72,3
	Casado	53	17,5
	Outros	31	10,2
	Total	303	100,0
Homem	Solteiro	117	92,9
	Casado	6	4,8
	Outros	3	2,4
	Total	126	100,0

$r=-0,21377$
 $p= 0,00001$

Fonte: Dados da autora, 2022

Sexo e status de trabalho

Ao analisar as variáveis "sexo" e "status de trabalho", verifica-se que há uma diferença entre os grupos feminino e masculino quanto ao seu status de trabalho, apresentando uma correlação de $r=-0,18798$ e um nível de significância $p=0,00009$. Na tabela 7 é possível observar a predominância da situação de desemprego entre as mulheres ($n=134$; 44,2%) e, para os homens, o trabalho em tempo integral ($n=58$; 46%).

Tabela 7*Distribuição de Frequência entre Sexo e Status de Trabalho*

Gênero	Status de Trabalho	Freq	%
Mulher	Trabalho em Tempo Integral	76	25,1
	Trabalho em Meio Período	52	17,2
	Autônomo	41	13,5
	Desemprego	134	44,2
	Total	303	100,0
Homem	Trabalho em Tempo Integral	58	46,0
	Trabalho em Meio Período	16	12,7
	Autônomo	16	12,7
	Desemprego	36	28,6
	Total	126	100,0

r=-0,18798
p= 0,00009

Fonte: Dados da autora, 2022

Idade e estado civil

A correlação entre "idade" e "estado civil" é considerada estatisticamente significativa ($r=0,25055$ e $p=0,00000$). A Tabela 8 destaca que, para o grupo da faixa etária mais nova, ou seja, a dos 18 a 23 anos, há uma prevalência para solteiros ($n=248$, 73,8%). Para os casados, nota-se uma frequência maior para o grupo da faixa etária de 24 a 28 anos ($n=42$, 71,2%) e, para os que se encaixam em outros (união estável, divórcio e viuvez), verifica-se uma frequência maior ($n=18$; 52,9%) para os participantes do grupo de 18 a 23 anos.

Tabela 8*Distribuição de Frequência entre Idade e Estado Civil*

Estado Civil	Idade	Freq	%
Solteiro	18 a 23 anos	248	73,8
	24 a 28 anos	88	26,2
	Total	336	100,0
Casado	18 a 23 anos	17	28,8
	24 a 28 anos	42	71,2
	Total	59	100,0
Outros	18 a 23 anos	18	52,9
	24 a 28 anos	16	47,1
	Total	34	100,0

r= 0,25055
p= 0,00000

Fonte: Dados da autora, 2022

Idade e escolaridade

Há uma correlação estatisticamente significativa ($r=0,40932$ e $p=0,00000$) entre as variáveis "idade" e "escolaridade". No grupo correspondente à faixa etária mais nova (18 aos 23 anos), é possível identificar a prevalência da faixa etária dos 18 a 23 anos para Ensino Fundamental e Médio ($n=113$, 80,7%), e para o Ensino Superior ($n=156$, 62,7%). Corresponde ao grupo mais velho, dos 24 aos 28 anos, a frequência dos participantes que se encontram a nível de Pós-Graduação ($n=26$, 65,0%):

Tabela 9*Distribuição de Frequência entre Idade e Escolaridade*

Escolaridade	Idade	Freq	%
Ensino Fundamental e Médio	18 a 23 anos	113	80,7
	24 a 28 anos	27	19,3
	Total	140	100,0
Ensino Superior	18 a 23 anos	156	62,7
	24 a 28 anos	93	37,3
	Total	249	100,0
Pós Graduação	18 a 23 anos	14	35,0
	24 a 28 anos	26	65,0
	Total	40	100,0

r= 0,40932
p= 0,00000

*Fonte: Dados da autora, 2022***Idade e status de trabalho**

Ao analisar as variáveis "idade" e "status de trabalho", observa-se uma correlação de $r=-0,21015$ e um nível de significância $p=0,00001$. Na Tabela 10 é possível notar a predominância da faixa etária dos 18 a 23 anos para: Trabalho em tempo integral (n=76, 56,7%); trabalho em meio período (n=47, 69,1%); trabalho autônomo (n=30, 52,6%), e desemprego (n=130, 76,5%).

Tabela 10*Distribuição de Frequência entre Idade e Status de Trabalho*

Status de Trabalho	Idade	Freq	%
Trabalho em tempo integral	18 a 23 anos	76	56,7
	24 a 28 anos	58	43,3
	Total	134	100,0

Status de Trabalho	Idade	Freq	%
Trabalho em meio período	18 a 23 anos	47	69,1
	24 a 28 anos	21	30,9
	Total	68	100,0
Autônomo	18 a 23 anos	30	52,6
	24 a 28 anos	27	47,4
	Total	57	100,0
Desemprego	18 a 23 anos	130	76,5
	24 a 28 anos	40	23,5
	Total	170	100,0
r=-0,21015 p= 0,00001			

Fonte: Dados da autora, 2022

Estado civil e número de moradores

A variável "número de moradores" não apresentou resultados significantes ao ser estudada separadamente. Porém, quando analisada a correlação entre ela e a variável "estado civil", encontrou-se resultados significantes ($r=-0,15146$ e $p=0,00165$). A Tabela 11 ilustra que, nesta amostra, o número de moradores na mesma residência é majoritariamente solteiro: vivem com uma pessoa ($n=40$; 51,9%); vivem com 2 ou 3 pessoas ($n=182$; 81,3%); e vivem com 4 ou mais pessoas ($n=114$; 89,1%).

Tabela 11

Distribuição de Frequência entre Estado Civil e Número de Moradores

Número de Moradores	Estado Civil	Freq	%
Sozinho ou com 1 pessoa	Solteiro	40	51,9
	Casado	31	40,3
	Outros	6	7,8
	Total	77	100,0

Número de Moradores	Estado Civil	Freq	%
Com 2 ou 3 pessoas	Solteiro	182	81,3
	Casado	22	9,8
	Outros	20	8,9
	Total	224	100,0
Com 4 ou mais pessoas	Solteiro	114	89,1
	Casado	6	4,7
	Outros	8	6,3
	Total	128	100,0
r= -0,15146 p= 0,00165			

Fonte: Dados da autora, 2022

Localidade e escolaridade

Ao analisar as variáveis "escolaridade" e "localidade", constatou-se uma correlação de $r=0,19312$ e um nível de significância $p=0,00006$. Na Tabela 12 é possível verificar que, nesta amostra, aqueles que possuem Ensino Fundamental e Médio residem predominante em outros estados do país ($n=88$; 62,9%); os que possuem Ensino Superior residem no estado de São Paulo ($n=130$; 52,2%) e aqueles que possuem Pós-Graduação também residem predominantemente no estado de São Paulo ($n=23$; 57,5%).

Tabela 12

Distribuição de Frequência entre Escolaridade e Localidade

Escolaridade	Localidade	Freq	%
Ensino Fundamental e Médio	São Paulo	52	37,1
	Outros	88	62,9
	Total	140	100,0
Ensino Superior	São Paulo	130	52,2
	Outros	119	47,8
	Total	249	100,0

Escolaridade	Localidade	Freq	%
Pós Graduação	São Paulo	23	57,5
	Outros	17	42,5
	Total	40	100,0
r= 0,19312 p= 0,00006			

Fonte: Dados da autora, 2022

Localidade e status de trabalho

A correlação é significativa entre "localidade" e "status de trabalho" ($r=-0,09397$ e $p=0,05179$). Na Tabela 13, visualiza-se que, nesta amostra, aqueles que se encontram em trabalho de tempo integral residem predominante em São Paulo ($n=69$; 51,5%), e no que se refere aos demais status de trabalho, estes se concentram nas outras localidades do país. Os que estão inseridos em trabalho em meio período residem outros estados ($n=36$; 52,9%); aqueles que possuem trabalho autônomo moram em outros estados do país ($n=30$; 52,6%), e aqueles que se encontram em situação de desemprego também residem em outros estados ($n=93$; 54,7%).

Tabela 13

Distribuição de Frequência entre Localidade e Status de Trabalho

Status de Trabalho	Localidade	Freq	%
Trabalho em Tempo Integral	São Paulo	69	51,5
	Outros	65	48,5
	Total	134	100,0
Trabalho em Meio Período	São Paulo	32	47,1
	Outros	36	52,9
	Total	68	100,0
Autônomo	São Paulo	27	47,4
	Outros	30	52,6
	Total	57	100,0

Status de Trabalho	Localidade	Freq	%
Desemprego	São Paulo	77	45,3
	Outros	93	54,7
	Total	170	100,0
r=-0,09397 p= 0,05179			

Fonte: Dados da autora, 2022

Escolaridade e número de moradores

Observa-se na Tabela 14 que "escolaridade" e "número de moradores" apresentam correlação significativa ($r=-0,10545$ e $p=0,02898$). Predominantemente nesta amostra possuem Ensino Superior: aqueles que residem sozinhos ou com uma pessoa ($n=46$; 59,7%); que residem com 2 ou 3 pessoas ($n=130$; 58%) e que residem com 4 ou mais pessoas ($n=73$; 57%).

Tabela 14

Distribuição da Frequência entre Número de Moradores e Escolaridade

Número de Moradores	Estado Civil	Freq	%
Sozinho ou com 1 pessoa	Ensino Fundamental e Médio	14	18,2
	Ensino Superior	46	59,7
	Pós Graduação	17	22,1
	Total	77	100,0
Com 2 ou 3 pessoas	Ensino Fundamental e Médio	79	35,3
	Ensino Superior	130	58,0
	Pós Graduação	15	6,7
	Total	224	100,0
Com 4 ou mais pessoas	Ensino Fundamental e Médio	47	36,7
	Ensino Superior	73	57,0
	Pós Graduação	8	6,3
	Total	128	100,0
r=-0,10545 p= 0,02898			

Fonte: Dados da autora, 2022

Escolaridade e status de trabalho

A correlação verificada entre "escolaridade" e "status de trabalho" é considerada estatisticamente significativa ($r=-0,14002$ e $p=0,00366$). É possível notar na Tabela 15 a predominância daqueles que possuem Ensino Superior; aqueles que se encontram em trabalho em tempo integral ($n=82$; 69,4%); os que estão em trabalho em meio período ($n=45$; 66,2%); aqueles que fazem trabalho autônomo ($n=30$; 52,6%), e os que se encontram em situação de desemprego ($n=93$; 54,7%).

Tabela 15

Distribuição da Frequência entre Escolaridade e Status de Trabalho

Status de Trabalho	Escolaridade	Freq	%
Trabalho em Tempo Integral	Ensino Fundamental e Médio	36	26,9
	Ensino Superior	81	69,4
	Pós Graduação	17	12,7
	Total	130	100,0
Trabalho em Meio Período	Ensino Fundamental e Médio	18	26,5
	Ensino Superior	45	66,2
	Pós Graduação	5	7,4
	Total	68	100,0
Autônomo	Ensino Fundamental e Médio	18	31,6
	Ensino Superior	30	52,6
	Pós Graduação	9	15,8
	Total	57	100,0
Desemprego	Ensino Fundamental e Médio	68	40,0
	Ensino Superior	93	54,7
	Pós Graduação	9	5,3
	Total	170	100,0

$r=-0,14002$
 $p=0,00366$

Fonte: Dados da autora, 2022

5.3.1.2 Intercorrelações sociodemográficas e níveis de Solidão

Níveis de solidão e escolaridade

É considerada estatisticamente significativa a correlação entre as variáveis "níveis de solidão" e "escolaridade" ($r=-0,21360$ e $p=0,0000$). Na Tabela 16 verifica-se que aqueles que possuem menor escolaridade (Ensino Fundamental e Médio) apresentam solidão moderada $n=50$ (35,7%) e intensa $n=41$ (29,3%). Os participantes que possuem o Ensino Superior apresentam predominantemente o nível mínimo de solidão $n=74$ (28,7%), assim como aqueles que possuem Pós-Graduação $n=14$ (35%). Ou seja, nesta amostra, quanto maior o nível de escolaridade, menores níveis de solidão.

Tabela 16

Frequência dos Níveis de Solidão UCLA-BR distribuídos por escolaridade

Escolaridade	Nível de Solidão	Freq	%
Ensino Fundamental e Médio	Mínima	25	17,9
	Leve	24	17,1
	Moderada	50	35,7
	Intensa	41	29,3
	Total		140
Ensino Superior	Mínima	74	28,7
	Leve	62	24,9
	Moderada	70	28,1
	Intensa	43	17,3
	Total		249
Pós Graduação	Mínima	14	35
	Leve	13	32,5
	Moderada	10	25
	Intensa	3	7,5
	Total		40

$r=-0,21360$
 $p=0,00001$

Fonte: Dados da autora, 2022

Níveis de solidão e status de trabalho

A correlação entre "níveis de solidão" e "status de trabalho" se apresenta estatisticamente significativa ($r=0,11332$ e $p=0,01889$). As frequências apresentadas na Tabela 17 parecem indicar que o trabalho em tempo integral acompanha níveis mínimos de solidão, enquanto os demais status de trabalho indicam níveis moderados.

Aqueles se encontram em situação de trabalho em tempo integral ($n=134$), demonstram a prevalência do nível mínimo de solidão $n=47$ (35,1%), seguidos por leve $n=43$ (25,4%), moderada $n=31$ (23,1%), e intensa $n=22$ (16,4%).

Para os participantes que se encontravam em situação de trabalho de meio período, a frequência dos níveis de solidão são: mínima $n=12$ (17,6%), leve $n=18$ (26,5%), moderada $n=22$ (32,4%), e intensa $n=16$ (23,5%).

Para as pessoas que se encontram em situação de trabalho autônomo, a frequência dos níveis de solidão são: mínima $n=15$ (26,3%), leve $n=10$ (17,5%), moderada $n=20$ (35,1%), e intensa $n=12$ (21,1%).

Para os participantes que se encontram em situação de desemprego, a frequência dos níveis de solidão são: mínima $n=39$ (22,9%), leve $n=37$ (21,8%), moderada $n=57$ (33,5%) e intensa, $n=37$ (21,8%).

Tabela 17

Frequência dos Níveis de Solidão UCLA-BR distribuídos por status de trabalho

Status de Trabalho	Nível de Solidão	Freq	%
Trabalho em Tempo Integral	Mínima	47	35,1
	Leve	34	25,4
	Moderada	31	23,1
	Intensa	22	16,4
	Total		134

Status de Trabalho	Nível de Solidão	Freq	%
Trabalho em meio período	Mínima	12	17,6
	Leve	18	26,5
	Moderada	22	32,4
	Intensa	16	23,5
	Total	68	100,0
Autônomo	Mínima	15	26,3
	Leve	10	17,5
	Moderada	20	35,1
	Intensa	12	21,1
	Total	57	100,0
Desemprego	Mínima	39	22,9
	Leve	37	21,8
	Moderada	57	33,5
	Intensa	37	21,8
	Total	170	100,0
r=0,11332 p=0,01889			

Fonte: Dados da autora, 2022

Ainda que algumas variáveis não tenham demonstrado ser estatisticamente significantes, as distribuições de suas frequências em relação aos níveis de solidão dão abertura para um diálogo com a literatura. Além disso, examinar as frequências possibilitou uma caracterização um tanto mais apurada da amostra, o que contribuiu com a análise dos resultados. Por esta razão, as duas tabelas a seguir não acompanham os valores de correlação e de significância, como as anteriores.

Níveis de Solidão e gênero

Referente ao "gênero" e "níveis de solidão", ainda que a correlação não aparente ser estatisticamente significativa, na Tabela 18 pode-se notar a prevalência do nível moderado de solidão tanto para o gênero feminino (31%), quanto para o masculino (28,6%). Tal resultado indica que, nesta amostra, os níveis de solidão independem do gênero do participante.

Para os sujeitos do gênero feminino, os níveis de solidão do UCLA-BR são: mínima n=82 (26,7%), leve n=63 (21,1%), moderada n=94 (31%), e intensa n=64 (21,1%). Para os participantes do gênero masculino, a frequência dos níveis de solidão são: mínima n=32 (25,4%), leve n=35 (27,8%), moderada n=23 (28,6%), e intensa n=23 (18,3%).

Tabela 18

Frequência dos Níveis de Solidão UCLA-BR distribuídos por gênero

Gênero	Nível de Solidão	N	%
Feminino	Mínima	82	26,7
	Leve	64	21,1
	Moderada	94	31
	Intensa	64	21,1
	Total		303
Masculino	Mínima	32	25,4
	Leve	35	27,8
	Moderada	36	28,6
	Intensa	23	18,3
	Total		126

Fonte: Dados da autora, 2022

Níveis de Solidão e estado civil

É possível observar na Tabela 19 que, nesta amostra, os casados são os que menos sentem solidão, diferentemente dos demais estados civis. Sendo assim, verifica-se a predominância do nível moderado de solidão em solteiros (30,4%), ao passo que os casados apresentam majoritariamente solidão mínima (37,3%). Os demais, sendo viúvos, divorciados ou em união estável, apresentam igualmente níveis moderados (35,3%), e intensos (35,3%) de solidão.

Tabela 19

Frequência dos Níveis de Solidão UCLA-BR distribuídos por Estado Civil

Estado Civil	Nível de Solidão	N	%
Solteiro	Mínima	85	25,3
	Leve	83	24,7
	Moderada	102	30,4
	Intensa	66	19,6
	Total	336	100
Casado	Mínima	22	37,3
	Leve	12	20,3
	Moderada	16	27,1
	Intensa	9	15,3
	Total	59	100
Outros	Mínima	6	17,6
	Leve	4	11,8
	Moderada	12	35,3
	Intensa	12	35,3
	Total	34	100

Fonte: Dados da autora, 2022

5.3.2 Matriz de intercorrelação para qualidade de vida

Sublinha-se que as intercorrelações referentes às variáveis sociodemográficas entre elas já foram apresentadas no tópico anterior, não se fazendo necessária a sua repetição. Contudo, constarão nas próximas matrizes (Tabelas 20 e 33) e serão indicados pela cor verde.

Com base na análise estatística, 12 intercorrelações demonstraram ser estatisticamente significantes, tal como trazido na Tabela 28.

A seguir encontram-se analisados os resultados estatisticamente significantes da matriz de intercorrelação entre as Variáveis Sociodemográficas e Domínios do WHOQOL-Bref:

Tabela 20

Matriz de Intercorrelação entre as Variáveis Sociodemográficas e Domínios do WHOQOL-Bref

	Idade	Estado Civil	Localidade	Nº Moradores	Escolaridade	Trabalho	Deficiência Física	Uso de Drogas	Domínio Físico	Domínio Psicológico	Domínio Relações Sociais	Domínio Ambiente
Sexo		r=-0,21377 p= 0,00001				r=-0,18798 p=0,00009						
Idade		r= 0,25055 p= 0,00000			r= 0,40932 p= 0,00000	r=-0,21015 p=0,00001			r= 0,15627 p= 0,00117			
Estado Civil				r= -0,15146 p= 0,00165								
Localidade					r= 0,19312 p= 0,00006	r=-0,09397 p=0,05179			r= 0,13998 p= 0,00367	r= 0,14399 p= 0,00280	r=0,10073 p= 0,03702	r= 0,11978 p= 0,01305
Nº Moradores					r=-0,10545 p= 0,02898							r= -0,10488 p=0,02986
Escolaridade						r=-0,14002 p=0,00366			r= 0,18469 p= 0,00012	r= 0,19235 p=0,00006	r= 0,20658 p= 0,00002	r= 0,26711 p= 0,00000
Trabalho									r= -0,14881 p= 0,00200	r= -0,12787 p= 0,00801		
Deficiência Física												
Uso Drogas												
Domínio Físico												
Domínio Psicológico												
Domínio Relações Sociais												
Domínio Ambiente												

Fonte: Dados da autora, 2022

5.3.2.1 Domínio físico

Idade e domínio físico

A correlação verificada entre "idade" e "domínio físico" é considerada estatisticamente significativa ($r=0,15627$ e $p=0,00117$). Na Tabela 21 encontram-se os valores totais posicionados em: Mínimo=6,29, Máximo=16,57, M=11,75 e DP=1,99, indicando níveis médios de Qualidade de Vida no domínio Físico em relação à idade.

Tabela 21

Distribuição da Frequência entre Idade e Domínio Físico

Idade	Domínio Físico			
	Mínimo	Máximo	Média	DP
18 a 23 anos	6,29	16,57	11,52	2,029
24 a 28 anos	6,86	16,0	11,75	1,837
Total	6,29	16,57	11,75	1,99

$r= 0,15627$
 $p= 0,00117$

Fonte: Dados da autora, 2022

Localidade e domínio físico

Observa-se na tabela 22 que "localidade" e "domínio físico" apresentam correlação significativa ($r=-0,10545$ e $p=0,02898$). Nela, encontram-se os valores mínimo e máximo do domínio físico posicionados em 6,29 e 16,57 para ambas as localidades. Para o Estado de São Paulo, encontra-se uma M=12,07 e DP=1,99. Para os demais estados do país, encontra-se uma M=11,46 e DP=1,95.

Tabela 22*Distribuição de Scores entre Localidade e Domínio Físico*

Localidade	Domínio Físico			
	Mínimo	Máximo	Média	DP
São Paulo	6,29	16,57	12,07	1,99
Outros	6,29	16,57	11,46	1,95
Total	6,29	16,57	11,75	1,99

r=0,13998
p= 0,00367

*Fonte: Dados da autora, 2022***Escolaridade e domínio físico**

Ao analisar as variáveis "escolaridade" e "domínio físico" verifica-se que há uma correlação estatisticamente significante ($r=0,18469$ e $p=0,00012$). Os resultados apresentados na tabela 23 parecem indicar níveis médios de Qualidade de Vida no domínio físico ao considerar o nível de escolaridade dos jovens. Encontram-se os valores totais posicionados em: Mínimo=6,29; Máximo=16,57; M=11,75 e DP=1,99.

Tabela 23*Distribuição de Scores entre Escolaridade e Domínio Físico*

Escolaridade	Domínio Físico			
	Mínimo	Máximo	Média	DP
Ensino Fundamental e Médio	6,29	15,43	11,47	1,92
Ensino Superior	6,86	16,57	11,81	2,01
Pós Graduação	6,29	15,43	12,37	2,00
Total	6,29	16,57	11,75	1,99

r=0,18469
p=0,00012

Fonte: Dados da autora, 2022

Status de trabalho e domínio físico

As variáveis "status de trabalho" e "domínio físico" são consideradas estatisticamente significantes ($r=-0,14881$ e $p=0,00200$). Os valores totais apresentados na Tabela 24 estão posicionados em: Mínimo=7,0; Máximo=19,0; M=12,85 e DP=2,19, indicando níveis médios de Qualidade de Vida no domínio físico ao considerar o status de trabalho dos participantes.

Tabela 24

Distribuição de Scores entre Status de Trabalho e Domínio Físico

Status de Trabalho	Domínio Físico			
	Mínimo	Máximo	Média	DP
Trabalho em Tempo Integral	7,43	16,0	12,08	1,72
Trabalho em Meio Período	8,0	16,57	11,93	1,70
Autônomo	6,29	16,0	11,91	2,32
Desemprego	6,29	16,57	11,37	2,12
Total	6,29	16,57	11,75	1,99

$r=-0,14881$
 $p=0,00200$

Fonte: Dados da autora, 2022

5.3.2.2. Domínio psicológico

Localidade e domínio psicológico

O grupo apresenta níveis médio/alto de Qualidade de Vida no domínio psicológico em relação à localidade. A correlação verificada entre essas variáveis é considerada estatisticamente significativa ($r=0,14399$ e $p=0,00280$). A seguir, na tabela 25, encontram-se os valores totais posicionados em: Mínimo=6,67, Máximo=17,33, M=12,24 e DP=2,26.

Tabela 25*Distribuição de Scores entre Localidade e Domínio Psicológico*

Localidade	Domínio Psicológico			
	Mínimo	Máximo	Média	DP
São Paulo	6,67	17,33	12,73	2,22
Outros	6,67	16,67	11,79	2,22
Total	6,67	17,33	12,24	2,26

r=0,14399
p= 0,00280

*Fonte: Dados da autora, 2022***Escolaridade e domínio psicológico**

Na Tabela 26, pode-se encontrar os scores entre "escolaridade" e "domínio psicológico" posicionados em: Mínimo=6,67; Máximo=17,33; M=12,24 e DP=2,26. Essa correlação apresenta ser estatisticamente significativa ($r=0,19235$ e $p=0,00006$) e sinaliza que a amostra destaca os níveis médios de Qualidade de Vida no domínio psicológico em relação ao nível de escolaridade.

Tabela 26*Distribuição de Scores entre Escolaridade e Domínio Psicológico*

Escolaridade	Domínio Psicológico			
	Mínimo	Máximo	Média	DP
Ensino Fundamental e Médio	6,67	17,33	11,85	2,09
Ensino Superior	6,67	16,67	12,30	2,33
Pós Graduação	9,33	17,33	13,22	2,15
Total	6,67	17,33	12,24	2,26

r=0,19235
p=0,00006

Fonte: Dados da autora, 2022

Status de trabalho e domínio psicológico

Quando consideradas as variáveis "status de trabalho" e "domínio psicológico", verifica-se uma correlação estatisticamente significativa ($r=-0,12787$ e $p=0,00801$). Na tabela 27 encontram-se a distribuição do score desse domínio posicionados em: Mínimo=6,67; Máximo=17,33; M=12,24 e DP=2,26. Os valores indicam nível médio/baixo Qualidade de Vida no domínio psicológico ao considerar o status de trabalho dos participantes.

Tabela 27

Distribuição de Scores entre Status de Trabalho e Domínio Psicológico

Status de Trabalho	Domínio Psicológico			
	Mínimo	Máximo	Média	DP
Trabalho em Tempo Integral	6,67	17,22	12,73	2,31
Trabalho em Meio Período	8,0	16,67	12,0	2,20
Autônomo	8,0	16,0	12,18	2,19
Desemprego	6,67	17,33	11,97	2,23
Total	6,67	17,33	12,24	2,26

$r=-0,12787$
 $p=0,00801$

Fonte: Dados da autora, 2022

5.3.2.3. Domínio relações sociais

Localidade e domínio relações sociais

Ao se considerar as variáveis "localidade" e "domínio relações sociais", identifica-se que há uma correlação estatisticamente significativa ($r=0,10073$ e $p=0,03702$). Os resultados apresentados na Tabela 28 parecem indicar níveis médios de Qualidade de Vida no domínio das relações sociais ao considerar a localidade da residência dos respondentes. Encontram-se os valores totais posicionados em: Mínimo=6,29; Máximo=16,57; M=11,75 e DP=1,99.

Tabela 28*Distribuição de Scores entre Localidade e Domínio Relações Sociais*

Localidade	Domínio Relações Sociais			
	Mínimo	Máximo	Média	DP
São Paulo	4,0	20,0	13,03	3,69
Outros	4,0	20,0	11,73	3,63
Total	4,0	20,0	12,35	3,6971

r=0,10073
p= 0,03702

*Fonte: Dados da autora, 2022***Escolaridade e domínio relações sociais**

O grupo apresenta níveis médio/alto de Qualidade de Vida no "domínio relações sociais" em relação à "escolaridade". A correlação verificada entre essas variáveis é considerada estatisticamente significativa ($r=0,20658$ e $p=0,00002$). A Tabela 29, abarca os valores totais posicionados em: Mínimo=4,0; Máximo=20,0; M=12,35 e DP=3,71.

Tabela 29*Distribuição de Scores entre Escolaridade e Domínio Relações Sociais*

Escolaridade	Domínio Relações Sociais			
	Mínimo	Máximo	Média	DP
Ensino Fundamental e Médio	4,0	20,0	11,41	3,62
Ensino Superior	4,0	20,0	12,65	3,68
Pós Graduação	4,0	18,67	12,80	3,52
Total	4,0	20,0	12,35	3,71

r=0,20658
p=0,00002

Fonte: Dados da autora, 2022

5.3.2.4. Domínio ambiente

Localidade e domínio ambiente

A correlação verificada entre "localidade" e "domínio ambiente" é considerada estatisticamente significativa ($r=0,11978$ e $p=0,01305$). A Tabela 30 sinaliza os valores totais posicionados em: Mínimo=7,0, Máximo=19,0, $M=12,85$ e $DP=2,19$. O grupo apresenta níveis médio/baixo de Qualidade de Vida no ao considerar o local de residência dos participantes.

Tabela 30

Distribuição de Scores entre Localidade e Domínio Ambiente

Localidade	Domínio Ambiente			
	Mínimo	Máximo	Média	DP
São Paulo	7,0	19,0	13,20	2,09
Outros	7,0	18,0	12,54	2,24
Total	7,0	19,0	12,85	2,19

$r=0,11978$
 $p= 0,01305$

Fonte: Dados da autora, 2022

Número de moradores e domínio ambiente

Ao compreender as variáveis "localidade" e "domínio ambiente" é possível visualizar que há uma correlação estatisticamente significativa ($r=-0,10488$ e $p=0,02986$). Os resultados apresentados na Tabela 31 parecem indicar níveis médios de Qualidade de Vida no domínio ambiente ao considerar o número de moradores na mesma residência que os respondentes. Encontram-se os valores totais posicionados em: Mínimo=7,0, Máximo=19,0, $M=12,85$ e $DP=2,19$.

Tabela 31*Distribuição Scores entre Número de Moradores e Domínio Ambiente*

Número de Moradores	Domínio Ambiente			
	Mínimo	Máximo	Média	DP
Sozinho ou com 1 pessoa	7,5	19,0	13,22	2,21
Com 2 ou 3 pessoas	7,5	17,5	12,92	2,10
Com 4 ou mais pessoas	7,0	17,5	12,52	2,30
Total	7,0	19,0	12,85	2,19
r=-0,10488 p=0,02986				

*Fonte: Dados da autora, 2022***Escolaridade e domínio ambiente**

Observa-se na Tabela 32 que "escolaridade" e "domínio ambiente" apresentam correlação significativa ($r=0,26711$ e $p=0,00000$). Os valores totais posicionados em: Mínimo=7,0; Máximo=19,0; M=12,85 e DP=2,19 indicam nível médio de Qualidade de Vida no domínio ambiente ao considerar o nível de escolaridade da amostra.

Tabela 32*Distribuição de Scores entre Escolaridade e Domínio Ambiente*

Escolaridade	Domínio Ambiente			
	Mínimo	Máximo	Média	DP
Ensino Fundamental e Médio	7,0	17,0	12,29	2,20
Ensino Superior	7,0	17,5	13,03	2,14
Pós Graduação	9,50	19,0	13,69	2,02
Total	7,0	19,0	12,85	2,19
r=0,26711 p=0,00000				

Fonte: Dados da autora, 2022

5.3.3 Matriz de Intercorrelação para Scores UCLA e WHOQOL-Bref

Com base na análise estatística, 8 intercorrelações demonstraram ser estatisticamente significantes, tal como verificado na Tabela 33, apresentada a seguir:

Tabela 33*Matriz de interlocução entre as Variáveis Sociodemocráticas e domínios deo WHOQOL-Bref*

	Idade	Estado Civil	Localidade	Nº Moradores	Escolaridade	Trabalho	Deficiência Física	Uso De drogas	Score UCLA	Score WHOQOL
Sexo		r=-0,21377 p= 0,00001				r= -0,18798 p= 0,00009				
Idade		r= 0,25055 p= 0,00000			r= 0,40932 p= 0,00000	r= -0,21015 p= 0,00001			r= -0,14530 p= 0,00255	
Estado Civil				r= -0,15146 p= 0,00165						
Localidade					r= 0,19312 p= 0,00006	r=-0,09397 p= 0,05179			r= -0,14236 p= 0,00313	r= 0,15597 p= 0,00119
Nº Moradores					r=-0,10545 p= 0,02898					
Escolaridade						r=-0,14002 p=0,00366			r= -0,24644 p= 0,00000	r= 0,27087 p= 0,00000
Trabalho									r= 0,12036 p= 0,01260	r= -0,12605 p= 0,00896
Deficiência Física										
Uso Drogas										
Score UCLA										r= -0,74021 p= 0,00000
Score WHOQOL										

Fonte: Dados da autora, 2022

A seguir serão apresentados os resultados estatisticamente significativos da matriz de intercorrelação entre os Scores Totais de ambos os instrumentos: UCLA e WHOQOL-Bref.

5.3.3.1 Scores UCLA e Sociodemográficas

Score UCLA e idade

Na tabela 34, pode-se encontrar a distribuição dos scores entre "Score UCLA" e "idade", os quais estão posicionados em: Mínimo=0,0; Máximo=59,0; M=33,63 e DP=14,23. Essa correlação apresenta ser estatisticamente significativa ($r=-0,14530$ e $p=0,00255$).

Tabela 34

Distribuição da Frequência entre Idade e Score UCLA

Idade	Score Total UCLA			
	Mínimo	Máximo	Média	DP
Entre 18 e 28 anos	0,00	59,00	33,63	14,23
Total	0,00	59,00	33,63	14,23

$r=-0,14530$
 $p=0,00255$

Fonte: Dados da autora, 2022

Score UCLA e localidade

Pode-se perceber, na Tabela 35, a frequência dos níveis de solidão distribuídos por localidade. Aqueles que residem em São Paulo demonstram a prevalência do nível mínimo de solidão $n=40$ (34,1%), seguidos por moderado $n=55$ (26,8%), leve $n=54$ (26,3%), e intensa $n=26$ (12,7%). Para os participantes que residem nos demais estados do país, demonstrou-se a prevalência do nível moderado de solidão $n=76$ (33,5%), seguidos por intensa $n=61$ (27,2%), leve $n=45$ (20,1%), e mínimo $n=43$ (19,2%). A correlação verificada entre as variáveis é estatisticamente significativa ($r=-0,14236$ e $p=0,00313$).

Tabela 35*Distribuição de Frequência entre Localidade e Score UCLA*

Localidade	Nível de Solidão	Freq	%
São Paulo	Mínima	70	34,1
	Leve	54	26,3
	Moderada	55	26,8
	Intensa	26	12,7
	Total		205
Outros	Mínima	43	19,2
	Leve	45	20,1
	Moderada	76	33,5
	Intensa	61	27,2
	Total		224

r=-0,14236
p=0,00313

Fonte: Dados da autora, 2022

Score UCLA e escolaridade

A correlação verificada entre “Score UCLA” e “escolaridade” é considerada estatisticamente significativa ($r=-0,24644$ e $p=0,00000$). As distribuições de frequência destas variáveis já foram apresentadas no tópico anterior, na Tabela 16.

Score UCLA e status de trabalho

A correlação verificada entre “Score UCLA” e “status de trabalho” é considerada estatisticamente significativa ($r=0,12036$ e $p=0,01260$). As distribuições de frequência destas variáveis, de igual forma, também já foram apresentadas anteriormente, na Tabela 17.

5.3.3.2 Scores WHOQOL-Bref e Sociodemográficas

Score WHOQOL-BREF e localidade

A correlação verificada entre Score WHOQOL-Bref e idade é considerada estatisticamente significativa ($r=0,15597$ e $p=0,00119$). Na Tabela 36 encontram-se os valores totais posicionados em: Mínimo=28,57; Máximo=67,62; M=49,20 e DP=7,96.

Tabela 36

Distribuição de Scores entre Localidade e Score WHOQOL-Bref

Localidade	Score WHOQOL			
	Mínimo	Máximo	Média	DP
São Paulo	31,31	67,62	51,03	7,92
Outros	28,57	67,07	47,52	7,63
Total	28,57	67,62	49,20	7,96

$r=0,15597$
 $p=0,00119$

Fonte: Dados da autora, 2022

Score WHOQOL e escolaridade

As variáveis "Score WHOQOL-Bref" e "escolaridade" são consideradas estatisticamente significantes ($r=0,27087$ e $p=0,00000$). Os valores totais apresentados na Tabela 37 estão situados em: Mínimo=28,57; Máximo=67,62; M=49,20 e DP=7,96.

Tabela 37

Distribuição de Scores entre Escolaridade e Score WHOQOL-Bref

Escolaridade	Score WHOQOL			
	Mínimo	Máximo	Média	DP
Ensino Fundamental e Médio	28,57	67,62	47,02	7,37
Ensino Superior	31,07	62,52	49,80	7,95
Pós Graduação	34,79	65,71	53,08	8,01
Total	28,57	67,62	49,20	7,96

$r=0,27087$
 $p=0,00000$

Fonte: Dados da autora, 2022

Score WHOQOL e status de trabalho

Na Tabela 38 encontra-se expressa a distribuição dos scores entre "Score WHOQOL-Bref" e "escolaridade", posicionados em: Mínimo=28,57; Máximo=67,62; M=49,20 e DP=7,96. Essa correlação apresenta ser estatisticamente significativa ($r=-0,12605$ e $p=0,00896$).

Tabela 38

Distribuição de Scores entre Status de Trabalho e Score WHOQOL

Status de Trabalho	Score WHOQOL			
	Mínimo	Máximo	Média	DP
Trabalho em Tempo Integral	31,88	66	50,71	7,53
Trabalho em Meio Período	31,31	67,52	49,06	7,67
Autônomo	31,07	66,83	48,59	8,92
Desemprego	28,57	67,62	48,27	7,95
Total	28,57	67,62	49,20	7,96

$r=-0,12605$
 $p=0,00896$

Fonte: Dados da autora, 2022

5.3.3.3 Scores Totais: UCLA e WHOQOL-Bref

Score UCLA e Score WHOQOL

Por meio do Teste de Correlação de Pearson, a Tabela 39 apresenta os valores das correlações e níveis de significância entre os scores totais dos instrumentos que medem Solidão e Qualidade de Vida.

Tabela 39

Tabela de Correlação entre Scores Totais de UCLA-BR e WHOQOL-Bref

UCLA / WHOQOL	Domínio Geral	Domínio Físico	Domínio Psicológico	Domínio Relações Sociais	Domínio Ambiente
Solidão r	-0,740	-0,403	-0,677	-0,725	-0,395
P	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000

Fonte: Dados da autora, 2022

Todas as intercorrelações apresentaram-se estatisticamente significantes, com $p=0,0000$. Delas, observa-se: os valores de correlação entre os níveis de Solidão e o domínio físico ($r=-0,403$); Solidão e o domínio psicológico ($r=-0,677$); Solidão e o domínio relações sociais ($r=-0,725$); Solidão e o domínio ambiente ($r=-0,395$).

Destaca-se, porém, a intercorrelação entre "Score do UCLA" e "Score WHOQOL-Bref" ($r=-0,740$), por apresentar o valor de correlação negativa mais forte entre todas as variáveis. Este resultado indica que, quanto maior o nível de Solidão, menor será o nível de Qualidade de Vida e vice-versa.

Sendo assim, considerando os resultados apresentados até o momento, observa-se na Tabela 40 um resumo das 32 intercorrelações, todas classificadas de acordo com seu nível de significância.

Tabela 40

Nível de Significância das Intercorrelações Estatisticamente Significantes

32 Intercorrelações estatisticamente significantes	Variáveis Inter-Relacionadas
Significantes 2 a Nível 0,05	Localidade e trabalho; localidade e domínio relações sociais.
Muito significantes 5 a Nível 0,01	Localidade e domínio ambiente; número de moradores e escolaridade; número de moradores e domínio ambiente; trabalho e nível de solidão; trabalho e solidão;
Extremamente significantes 25 a Nível 0,001	Sexo e estado civil; sexo e trabalho; idade e estado civil; idade e trabalho; idade e escolaridade; idade e domínio físico; estado civil e número de moradores; localidade e escolaridade; localidade e domínio físico; localidade e domínio psicológico; escolaridade e trabalho; escolaridade e domínio físico; escolaridade e domínio psicológico; escolaridade e domínio relações sociais; escolaridade e domínio ambiente; trabalho e domínio físico; trabalho e domínio psicológico; escolaridade e nível de solidão; idade e solidão; localidade e solidão; localidade e Qualidade de Vida; escolaridade e solidão; escolaridade e Qualidade de Vida; trabalho e Qualidade de Vida; solidão e Qualidade de Vida.

Fonte: Dados da autora, 2022

5.4 Parte D - Estratégias de Coping e Entrevistas

Encontram-se apresentados a seguir os resultados do Instrumento Estratégias de Coping Utilizadas em Momentos de Solidão (ECOPS) e as entrevistas realizadas.

5.4.1 Instrumento de Avaliação de Estratégias de Coping Frente a Experiências de Solidão (ECOPS)

O instrumento ECOPS foi elaborado e estruturado pelos autores desta pesquisa a fim de investigar por meio de perguntas abertas e de forma qualitativa, as percepções e a descrição dos participantes no que compete às estratégias de coping. Cada resposta foi lida individualmente, interpretada e classificada a partir da técnica de ancoragem, que possibilitou a categorização das respostas para cada questão. Os resultados encontram-se expressados nas tabelas 41, 42 e 43.

Na Tabela 41, verifica-se os resultados das seguintes questões do ECOPS: "1) Você está satisfeito com a qualidade dos seus relacionamentos?" e "2) Você está satisfeito com a quantidade dos seus relacionamentos?".

Tabela 41

Classificação e descrição de frequência das questões 2 e 3 do ECOPS

Variável	Resposta	Freq	%
Qualidade dos relacionamentos	Satisfatória	169	39,4
	Razoável	54	12,7
	Insatisfatório	146	34
	Preferem não responder / Outros	60	13,9
	Total	429	100,0
Quantidade de relacionamentos	Satisfatória	229	53,4
	Razoável	38	8,8
	Insatisfatório	113	26,3

Variável	Resposta	Freq	%
	Preferem não responder / Outros	49	11,5
	Total	429	100,0

Fonte: Dados da autora, 2022

No que diz respeito à qualidade dos relacionamentos, 39,4% dos jovens (n=169) declaram se sentir satisfeitos com a qualidade de tais experiências, enquanto 146 pessoas (34%) consideraram a qualidade de suas relações insatisfatórias. Além disso, 54 pessoas (12,6%) indicaram que a qualidade é razoável; 34% dos respondentes (n=146) indicaram haver uma qualidade insatisfatória, e 60 pessoas (13,9%) preferiram não responder ou descreveram frases sem possibilidades de interpretações.

Referente à quantidade de relacionamentos, mais da metade dos respondentes (53,4%) relataram estarem satisfeitos. Consideram insatisfatórios, porém, 113 pessoas (26,3%), enquanto 38% acreditam que o número de relacionamentos que mantém é razoável. Por último, 49 pessoas (11,5%) trouxeram relatos pessoais não categorizáveis ou preferiram não responder.

Para a questão 4 do ECOPS ("Considerando os momentos de solidão que você já vivenciou, quais estratégias utilizou para lidar com a situação?"), as respostas foram categorizadas de acordo com o Quadro 3, acompanhado de exemplos e descrições:

Quadro 3

Classificação e Exemplos das Estratégias de Coping Utilizados

Categorias	Exemplos Descritivos
Entretenimento e Distração	Assistir Filme / Séries Navegar na Internet / Redes Sociais Ouvir música, tocar instrumentos musicais Jogos Online / Realidade Virtual Leitura de livros
Isolamento/Depressão	Chorar Se trancar no quarto só Automutilação /auto agressão "Cair em depressão" e pensar na morte

Buscar contato	Mandar mensagem para alguém Fazer vídeo chamada Psicoterapia Conversar com a família
Solitude	Aproveitar própria companhia Introspecção, escrita terapêutica Relatos de autocuidado
Religiosidade	Oração Meditação Leitura da Bíblia / livro sagrado
Atividade física	Exercício físico / Yoga
Abuso de Substâncias	"Tomar remédio até dormir" Uso/Abuso de medicação (Antidepressivos e Ansiolíticos) Abuso do álcool e maconha
Compulsão alimentar	Comer em grande quantidade do que se gosta Buscar conforto em alimentos
Sexualidade	Masturbação Pornografia
Preferem não responder / Outros	Sorrir, Ficar com os pets, nenhuma resposta

Fonte: Dados da autora, 2022

Ao experienciar momentos de solidão, verifica-se na Tabela 42 que a maior parte dos jovens entrevistados (n=122, 28,4%) buscam realizar atividades de entretenimento e de distração como forma de enfrentamento, bem como o fazem por meio de jogos, livros e serviços de *streaming*.

Além disso, buscam contactar sua rede de apoio (n=60, 14%), se isolar fisicamente (n=60, 14%) ou usar esse momento para introspecção e solitude (n=52, 12,1%). Como estratégias menos frequentes, recorrem à comportamentos de cunho religioso (n=44, 10,3%), atividade física (n=15, 3,5%), abuso de substâncias ilícitas (n=12, 2,8%), comportamentos de compulsão alimentar (n=6, 1,4%), recorrem à pornografia ou comportamentos sexuais (n=4, 0,9%). Os demais (n=52, 12,3%) optaram em não responder.

Tabela 42*Frequência das Estratégias de Coping Frente a Experiências de Solidão (ECOPS)*

Estratégias de Coping	Freq	%
Entretenimento	122	28,4
Isolamento	60	14
Buscar apoio / Contato	60	14
Solitude / Introspecção	52	12,1
Religiosidade	44	10,3
Atividade física	15	3,5
Abuso de Substâncias	12	2,8
Compulsão alimentar	6	1,4
Sexualidade / Pornografia	4	0,9
Outros / Preferem não responder	52	12,3
Total	429	100,0

Fonte: Dados da autora, 2022

5.4.2 Entrevistas

Foram realizadas n=8 entrevistas semiestruturadas (Anexo 5) que compõem a segunda seção da parte qualitativa da pesquisa e serão consideradas com caráter ilustrativo dos dados quantitativos.

A análise dos resultados das entrevistas foi feita utilizando-se o método de análise de conteúdo. Primeiro, foi feita a leitura flutuante e, em seguida, a exploração do material das entrevistas. Com isso, identificou-se as categorias existentes no discurso dos indivíduos, atentando-se sempre para o referencial teórico utilizado nesta pesquisa.

No quadro 4 encontra-se a descrição do perfil de cada um dos 8 entrevistados e seus respectivos códigos:

Quadro 4

Descrição do Perfil dos Entrevistados

Entrevistado	Descrição Geral
E1	Sexo Feminino; 23 anos; Solteira; Ensino Superior Incompleto, Trabalho Meio Período
E2	Sexo Masculino; 20 anos; Solteiro; Ensino Superior Incompleto, Trabalho Autônomo

E3	Sexo Masculino; 21 anos; Solteiro; Ensino Superior Incompleto, Trabalho Período Integral
E4	Sexo Feminino; 19 anos; Solteiro; Ensino Superior Incompleto, Trabalho Meio Período
E5	Sexo Feminino; 24 anos; Solteira; Ensino Superior Completo, Desemprego
E6	Sexo Masculino; 23 anos; Solteiro; Ensino Superior Incompleto, Trabalho Período Integral
E7	Sexo Feminino; 26 anos; Solteira; Ensino Superior Completo, Trabalho Meio Período
E8	Sexo Masculino; 27 anos; Solteiro; Ensino Superior Completo, Trabalho Período Integral

Fonte: Dados da autora, 2022

A entrevista abrangeu temas relacionados à experiência e sentimentos de solidão. Possui como objetivo analisar qual a opinião dos entrevistados sobre esses tópicos. As questões foram agrupadas em quatro subgrupos pelo tema de cada um, sendo eles: 1) Experiência da Solidão; 2) Atribuição das Experiências de Solidão; 3) Estratégias de Coping; 4) Definição de Solidão.

As sequências das questões foram pensadas de forma que, ao induzir uma definição ou conceito do fenômeno não influenciasse as demais respostas, por esta razão, a definição individual de solidão foi a última em questão.

5.4.2.1. Compreendendo as Experiências de Solidão

A cada entrevistado foi oferecido um espaço para relatar e descrever suas experiências de solidão. O Quadro 5 permite que sejam observadas as ideias centrais de cada entrevistado:

Quadro 5

Descrição da Experiência de Solidão

Descrição da Experiência de Solidão		
Entrevistado	Ideias Centrais	Ancoragem
E1	Na primeira instância falei que precisava de um momento de solidão, pra ficar sozinha, né? Pra me encontrar. Eu acho que são momentos bem agradáveis, porque eu consigo pensar nas coisas que tenho feito, consigo refletir sobre a vida. E isso dá uma calma na alma que eu acho muito necessária, muito mesmo! Mas não faço isso por muito tempo, tanto em frequência como duração, por exemplo. Duração, eu não fico 1h sozinha assim, já começa a ser tempo demais.	Solitude e Introspecção
E2	Quando eu era pequeno, era toda hora. Ela [a solidão] andava comigo. Não vamos pensar que é uma pessoa né, mas é a forma com que eu me	

	<p>refiro a ela. Andava comigo e não me abandonava de jeito nenhum. Na escola não me abandonava, fora da escola não me abandonava, as músicas que eu escutava não me abandonava, nos filmes que eu via, tava sempre ali. Quando é algo perturbando a sua cabeça, lembrando que você não tem ninguém ou algo extremamente desconfiado, de que todo mundo que se aproxima quando não é isso é um vazio interno, um vazio muito grande. Mas eu não sei dizer qual é o pior. Se é vazio ou sentimento te lembrando de que você não tem ninguém. Isso faz você ter muito devaneios sabe. Devaneios. A solidão faz isso com você então há uma tentativa do teu cérebro de transformar as coisas numa tentativa de imaginar que não é tão ruim quanto parece. Então eu vivia em devaneios. Tinha "muito pensamento", cara. Acho que é por isso que eu tenho muitos pensamentos ruins hoje.</p>	<p>Depressão e Vazio Existencial</p>
<p>E3</p>	<p>Eu vejo a diferença de como eu era antes, e como estou agora, é bem discrepante. Eu sempre fui muito extrovertido, mas era muito solitário. E extrovertido e solitário não combinam! Então, nossa... Como minha mãe sempre trabalhou muito, sempre passei muito tempo sozinho, mesmo que minha avó morasse perto, eu não ia muito pra lá. Ficava sozinho, jogando, em casa, vendo Netflix. Ficava sozinho, acabava ficando um pouco mais introvertido, eu não me abria pra ninguém. E eu tinha meus pensamentos. Nem sempre pensamentos bons. A solidão acaba querendo me levar pra um caminho mais perigoso. Talvez eu tenha quase entrado em depressão, não sei muito bem como isso funciona, mas acho que cheguei nessa estrada, mas não segui [risos]. Eu brinco com minha namorada que ela foi minha salvaguarda, eu tava chegando nesse caminho quando conheci ela e comecei a conversar, e as coisas mudaram.</p>	<p>Depressão e Isolamento</p>
<p>E4</p>	<p>Eu já me senti muito sozinha. Na verdade, eu não acho que estar sozinha é algo ruim. Eu gosto muito de estar sozinha e eu amo a minha própria companhia! Eu gosto muito mesmo de ficar sozinha no quarto, de sair sozinha e andar sozinha para qualquer lugar, sabe. E como eu gosto, então não é algo ruim. Não vou ficar triste porque "poxa, estou sozinha". Mas eu me senti muito só no ano passado quando o meu tio morreu e foi muito difícil para mim. Porque a minha família é muito apegada, é muito grande[...] esse meu tio era realmente amigo, amigão! Só tinha 27 anos e ele morreu e eu era a sobrinha mais apegada a ele. Acho que, da família, sou a que mais demonstra carinho e afetividade, sabe? Então, tipo, qualquer pessoa que morrer na minha família vai ser muito triste, só que ele em específico foi muito sozinha.</p>	<p>Solitude e Perda (Luto)</p>
<p>E5</p>	<p>Depende do meu momento. Mas acho mesmo que está ocorrendo com mais frequência agora. Mano, gosto dos meus amigos, só que eu tenho minha vida separada dos meus amigos, que moram perto e os de SJ [cidade natal]. A vida segue sem as amizades que eu fiz, mesmo se elas forem muito legais ou não. E sei lá, acho que a gente tem que aprender a viver mais sozinho porque não é sempre que a gente vai ter, tipo, várias amigas dormindo no mesmo quarto, próxima de você para contar todos os dias, entendeu?</p>	<p>Isolamento e Distanciamento</p>
<p>E6</p>	<p>[Solidão] é tentar falar com a e não se sentir ouvido. Essa solidão é, tipo, eu não ir atrás de alguém para conversar e por isso eu me senti só porque eu não fui atrás de ninguém para me sentir acolhido. Eu acho que eu esperava que as pessoas me olhassem e percebessem.</p>	<p>Falta de Intimidade e Incompreensão</p>

E7	Olha, [pausa]. Geralmente eu vivencio a solidão quando acontece algum problema que eu nunca tive que resolver sozinha ou que eu tive que resolver, mas sempre tive ali alguém da família ou alguém para me instruir e de alguma forma e agora eu tenho que resolver por mim mesma. E esses momentos costumam ser bem tristes para mim. Tipo assim eu fico isolada eu choro fico chateada tenho sentimento de vazio, sabe, existencial. Essa necessidade de ter um auxílio nessas questões. Porque geralmente eu estou em casa no quarto triste e sentindo um buraco no peito e triste mesmo eu choro. Eu vivencio chorando.	Vazio Existencial Isolamento
E8	Esses momentos onde você perde a relação, a proximidade com o outro, das emoções, você acaba se isolando literalmente, nesse sentido de isolamento emocional. Por mais que às vezes exista constantemente a proximidade, às vezes não existe o vínculo emocional. E a falta desse vínculo emocional ligado a fatores de stress e ansiedade como a pressão dentro da sala de aula, ou às vezes mau relacionamento com os colegas, acaba que nessa questão do vazio emocional deixando a gente só. Você se sente frustrado por não conseguir se aproximar com outras pessoas, criar vínculos emocionais com elas ou qualquer outro tipo. Então você fica triste e essa sensação de tristeza. Isso acaba gerando uma ansiedade, por isso que quanto maior a ansiedade de quando você tenta criar uma relação ou um vínculo e você não consegue isso vira stress, e aumenta sua tristeza e aumenta mais a sua ansiedade e vira aquela bola de neve, aquele movimento cíclico, um ciclo de tristeza ansiedade e stress. Basicamente isso, o que gera a minha depressão. Foi um momento que eu tive depressão.	Depressão, Isolamento, Vazio Existencial

Fonte: Dados da autora, 2022

Nota-se que sentimentos de depressão, isolamento e vazio existencial são os mais relatados pelos entrevistados ao pensar suas experiências que se sentiram só. A falta dos vínculos emocionais e a sensação de ser incompreendido também indica a desconexão que origina sentimento de tristeza. A perda de um ente querido e a dor que o luto traz é relatado por uma das entrevistadas como um desencadeador dessa experiência. É possível observar, também, relatos de introspecção e solidão – conceito este apresentado na introdução deste trabalho.

5.4.2.2 Atribuição das Experiências de Solidão

"A quem ou a que você atribui sua experiência de solidão?", foi a pergunta feita para os entrevistados a fim de identificar a perspectiva individual dos fatores e/ou contextos que originam e catalisam esse fenômeno. O Quadro 6 apresenta os resultados encontrados:

Quadro 6

Descrição da Atribuição das Experiências de Solidão

Atribuição das experiências de solidão		
Entrevistado	Ideias Centrais	Ancoragem
E1	<p>Eu sempre vivi muito distante da minha família, então isso pra mim não causa muita coisa negativa. Falo com eles às vezes, quando tem necessidade, mas sempre fui muito ligada aos amigos.</p> <p>Então a companhia de outras pessoas me faz bem, de experienciar a vida dividida com outras pessoas, eu gosto disso. E tem uma amiga que é bem importante pra mim porque de fato sabe quem eu sou. Ela já me pegou em momentos muito bons, como de muita alegria, muita euforia, e também muita reflexão, momentos difíceis, ela sabe de todas essas diferenças. E às vezes, quando ela fica muito tempo sem me ligar, ou eu, eu me sinto muito só. E já reparei que quando a gente, tipo, tô me sentindo muito só, daí eu ligo pra ela, ou ela me liga, eu fico bem de novo. Coisa doida. Mas de vez em quando isso acontece. Essa relação de tô me sentindo sozinha, e quando ela liga, não fico mais me sentindo sozinha.</p>	Ausência de Amizades e Vínculos Significativos
E2	<p>Na maioria das vezes está relacionado a lembrar de episódios do passado que na minha mente causa um desgosto tremendo, e esse desgosto acaba comigo. E quando isso acontece daí começa a passar um monte de coisa na minha cabeça, e isso me perturba muito. E eu vou para o meu quarto.</p>	Lembranças levam ao isolamento
E3	<p>Acho que foi mais a ausência da minha mãe, que sempre quis trabalhar bastante, me dar muita coisa. Meio que descobriu um pra cobrir outro, sabe. Ela conseguia trabalhar, eu conseguia estudar e ter um monte de coisa, mas a presença dela não era a coisa que acontecia mais. Ela trabalhava a semana inteira e tinha semana que eu só a via de final de semana. Ficava sem ver ela todos esses dias. Então, teoricamente não seria a culpada, mas foi o que faltou. E meu pai eu nunca tive, então...</p>	Ausência da mãe, Abandono paterno
E4	<p>Eu acho que solidão é quando a gente não fica bem com isso! Tipo, a gente fica sozinho e não fica bem com isso e isso te faz mal.</p>	Incapacidade de estar só, mal estar
E5	<p>Acho que com todos os sentimentos ruins. Quando eu me sinto sozinha, percebo que mandei mensagem para os meus amigos, mas, [pausa]. Eu acho que tenho aceitado melhor do que 'beleza, eu me sinto sozinha'. Mas é estranho, sei lá. É um momento de crise que você acha que ninguém te ama, que ninguém te quer, um negócio bem dramático mesmo, mas que na hora é muito real, sabe. Falando agora é ridículo, mas na hora você sente que é muito real.</p>	Desamparo, Emoções difíceis, Aceitação
E6	<p>Eu acho que a maioria deles [relacionamentos] são superficiais porque eu converso com muita gente, mas é mais só um 'bom dia' e 'como você tá'. Então eu acho que a maioria dos meus relacionamentos com as pessoas é de forma bem superficial.</p> <p>Eu não me importo muito mais não. Então eu em questão de relacionamentos eu sou mais fechado, é bem raro eu me abrir com alguém assim.</p>	Qualidade das relações (Superficialidade, Falta de intimidade)
E7	<p>No contexto que eu vivo hoje eu estou sozinha sempre. Então, como eu falei, a gente tem amizades, mas cada um vive na sua casa do seu jeito e na sua vida. Eu sinto na verdade a falta de uma companhia diária, sabe. De estar vivenciando junto com a família ali, mas não</p>	

	<p>precisa ser necessariamente a família. Por exemplo, se eu morasse com uma amiga mais próxima, que fosse mais íntima, talvez eu não sentisse tanto esse sentimento porque teria um contato mais diário. Então tipo na minha casa é silêncio total, sabe? [...] Nossa, não tem ninguém ali e sinto falta disso, dessa falta diária é o que mais me entristece. Acho que tipo assim, essa coisa de pertencer a um grupo dentro da própria casa e dentro do próprio contexto. Por exemplo, estar na faculdade é um grupo, mas não é um companheirismo intenso e diário de todos os dias e isso me causa uma sensação de solidão.</p>	<p>Qualidade das relações (falta de pertencimento e de intimidade)</p>
<p>E8</p>	<p>É não se sentir encaixado no meio, me sentia muito fora. E eu não conseguia criar esses vínculos justamente porque as minhas ideias eram diferentes das ideias das pessoas com quem eu me relacionava. Eu estava num ambiente em que eu me relacionava melhor com pessoas mais velhas e eu gostava de estar com pessoas mais velhas, mas no meu meio tinha pessoas mais da minha idade. Então eu não conseguia fazer esse encaixe, era bem complicado teoricamente. Então tinha relacionamentos muito legais às vezes com pessoas que eram mais novas que eu, mas quando eu estava no meio, eu me sentia só porque eu não sentia que tinha algum tipo de ligação.</p> <p>Não era uma pessoa específica, seria uma falta de ligação com o grupo e não necessariamente uma pessoa. É porque assim, quando você é mais jovem e adolescente você faz pouco essa introspecção e esse olhar para dentro de você mesmo. Então você não tem muito essa questão de identidade. Quando você olha para o seu meio e você não consegue se identificar, você acaba se isolando. E quando a gente não tem essa técnica esse desenvolvimento de olhar para dentro consigo mesmo e isso acaba gerando solidão, porque mesmo que você for jovem, mas consegui desempenhar esse papel de olhar para dentro você diminui essa solidão. Então você acaba diminuindo porque são necessárias essas relações sociais. Porque o homem é um animal social então se não tiver essa relação ou a relação conflituosa isso vai gerar um afastamento, e pode ser que acarrete essa solidão. Então você pode viver um nível maior ou nível menor de solidão. No meu caso o meu nível era grande, porque eu não tinha esse desenvolvimento ainda essa maturidade de olhar para dentro. Então você acaba olhando para fora, não consegue fazer essas ligações e isso frustra.</p>	<p>Inadequação ao grupo e isolamento</p>

Fonte: Dados da autora, 2022

Os resultados deste segundo subgrupo permitem que nos aproximemos da história e da perspectiva individual de cada jovem entrevistado. Aqui é possível identificar os contextos a que atribuem suas experiências de solidão, com quem se relacionam diretamente em suas experiências de vida. Ainda assim, é possível observar pontos em comum que dialogam com a literatura: qualidade das relações (superficialidade e falta de intimidade); ausência de vínculos significativos; histórico de abandono e desamparo (família ou amigos); inadequação ao grupo; questões existenciais (identitárias e a incapacidade de estar só).

5.4.2.3 Estratégias de Coping

O Quadro 7 apresenta os resultados qualitativos encontrados sobre as estratégias de enfrentamento utilizadas frente a um momento de solidão. Assim como na Tabela 42 que expressa as frequências distributivas de coping, também pode-se perceber que formas de entretenimento são mais comumente utilizadas pelos jovens desta amostra. Estratégias de isolamento e a busca de contato também são relatadas pelos entrevistados. Episódios de compulsão alimentar, coping religioso e solidão também são mencionados e considerados.

Quadro 7

Descrição das Estratégias de Coping

	Estratégias de Coping	
Entrevistado	Ideias Centrais	Ancoragem
E1	Quando eu to muito sozinha, eu reflito muito sobre as coisas. Mas quando eu não quero isso, vou assistir filmes [risos]. Eu gosto de romance, não é muito bom assistir romance, mas eu gosto. Eu to pegando a mania de... eu não gostava de ler. Não gostava. E comecei, por causa da faculdade[...] Daí eu leio. Assisto vários filmes	Entretenimento
E2	Eu tenho que dormir, é a maneira que eu achei, eu preciso dormir! O psiquiatra me deu um remédio, mas eu parei de tomar por conta própria, eu não senti efeito nenhum. Esses meninos né [risos]. Mas na verdade eu nem me lembro se aquilo me ajudou mesmo. Mas só aconteceu duas vezes de fugir do controle mesmo, depois que eu parei de tomar o remédio, fui para o meu quarto e pedi pra Deus me acalmar. Deu certo! Mas eu aprendi a conviver com a minha solidão e fluxo de pensamentos. Não me causam mais problemas nenhum. Não tenho me sentindo mais sozinho.	Isolamento, Religiosidade
E3	Eu assistia, na verdade eu tentava sair. Eu trabalhava, e tinha dias que eu ia fazer curso, então, mas tinha um dia da semana que eu tentava sair, espriar a cabeça, era o que eu tentava fazer. Ou assistir um vídeo no Youtube, eu tentava me identificar [risos].	Entretenimento
E4	No momento que eu passei solidão durante a morte do meu tio, eu buscava muito estar perto dos meus amigos... muito porque, mesmo que eles não sentissem a mesma dor que eu, podia compartilhar com eles a minha dor, entendeu. E eles aceitavam. E também eu acho que comecei a fazer muitas coisas que eu já não fazia mais coisas diferentes. Tipo tocar piano, agora eu já parei, mas na época eu comecei a tocar. Isso me fez bem, mas agora eu não faço mais. Mas eu buscava fazer coisas diferentes do tipo sair sozinha, me distrair.	Entretenimento, Busca Contato
	Tem vezes que eu me aproximo das pessoas para mandar mensagem, tentar conversar. Mas daí tem vezes que eu me fecho mesmo, completamente. E daí eu passo tipo uns 3 dias sem conversar muito com	Busca contato, Isolamento, Solidude

E5	<p>as pessoas só o básico e tal. Acho que não chego a ser antipática sabe mas me fecho.</p> <p>É como se eu tivesse de mal do mundo sabe. [Risos]. Não quero conversar, me deixa em paz. Daí eu fico lá na minha cama assistindo alguma série ou estudando sozinha, vou para um lugar mais afastado que não tem ninguém e fico lá curtindo a solidão.</p> <p>Eu acho que não percebo muito quando estou fazendo isso no momento e nem o porquê. Mas em geral, eu sempre gostei de ficar sozinha.</p>	
E6	<p>Eu costumo dormir. Dormir é um momento que eu vou estar fazendo algo que eu gosto e ao mesmo tempo não vou estar pensando em nada. Então para aliviar a minha solidão eu durmo. Eu acho que é só isso, ou tento conversar com alguém. Conversar com alguém mais próximo.</p>	<p>Isolamento Busca contato</p>
E7	<p>A primeira [forma] é ficar ligando para a galera, entendeu [risos]. Então lá em casa, para minha mãe, as minhas irmãs, tipo a gente se fala umas duas vezes por dia e sempre no telefone. A segunda é a música. Eu sempre coloco música animada e fico ali esquecendo disso ou assistindo alguma coisa. Às vezes eu como. Às vezes não, geralmente eu como muito para preencher uma coisa que não vai preencher, e acho que até exagero nas quantidades, principalmente de doces. Mas geralmente são essas coisas que faço.</p>	<p>Entretenimento, Compulsão Alimentar</p>
E8	<p>Primeiro vem a fuga, que é natural, então a gente vai à fantasia. Puxa, vou começar a fantasiar que isso já está acabando, [...] imaginar e fantasiar situações menos estressoras e onde eu vou ser bem-sucedido, vou ter sucesso. Daí você começa a racionalizar do tipo “ah eu não preciso deles, eu me basto” então você acaba entrando por essa vertente também. E é justamente às vezes tentando entender essa percepção de “Porque será que não consigo criar esse vínculo?”. Mas se você também não tinha essa habilidade ainda, você chega a frustração, porque você também não consegue uma resposta. Era mais mental mesmo...</p> <p>Física, eu tentava me enturmar, ou assistir ou tentar conversar.... Mas tentar conversar e tentar me enturmar, era muito forçado, e o que é forçado dificilmente dá certo. Então eu acabo me voltando principalmente para essas estratégias de fuga do tipo, por exemplo.... Vão fazer um grupo.... Você já tenta criar um grupo de trabalhos sozinho justamente para evitar a rejeição que é muito forte. Porque também tenho rejeição do grupo que se você não se encaixa, no grupo o grupo tende a rejeitar. A gente rejeita aquilo que a gente estranha. Então é mais por esse aspecto você acaba fugindo e sempre se adiantando. Então vou me isolar antes que ele me isole. Então seria uma evitação, evito isso para que não ocorra a rejeição. Então acaba sendo um ciclo vicioso. Porque você não sabe se ele realmente vai rejeitar ou não, mas antes de saber você já se isola.</p>	<p>Evitação, Isolamento</p>

Fonte: Dados da autora, 2022

5.4.2.4. Definição de Solidão

Como já dito, encontrar uma definição para a solidão é uma tarefa deveras desafiadora, mas que pode relevar vislumbres da percepção e vivência que cada um carrega a partir de seus próprios conceitos. No Quadro 8 há as ideias centrais das definições dos participantes que indicam, com frequência, uma associação com a falta de intimidade, a incapacidade de expressar sentimentos ou compartilhar a vida com alguém, desamparo e vazio.

Quadro 8

Descrição das Definições de Solidão

Solidão é...		
Entrevistado	Ideias Centrais	Ancoragem
E1	Estar sozinho não é solidão. Quando você não tem outras pessoas para dividir suas experiências, fazer as coisas juntos, tipo, quando você pensa em fazer alguma coisa ou convidar alguém, você já sabe quem convidar, entendeu? Então é essa necessidade de fazer alguma coisa e não pensar em ninguém, talvez isso seja solidão.	Não ter companhia para compartilhar
E2	Solidão é um monstro, e mora na minha cabeça. Mas ele não aparece mais, ele só aparece de vez em quando. Quando eu era pequeno ele sempre estava lá. Quando eu era pequeno, entendi. Às vezes eu sentia um vazio muito grande, às vezes eu tinha uma sensação de que não tinha ninguém. Mas é estranho porque você sabe que não é uma sensação é algo real compreende. Mas nunca mais apareceu. Acho que apareceu no início deste ano para me perturbar. Mas eu orei para Deus e passou. E assim se define solidão, ele é um monstro.	Monstro, um vazio
E3	Posso ter milhares de amigos, mas posso me sentir solitário. A solidão envolve um apego íntimo e emocional. Tipo, posso ter vários amigos, mas no final, não tem um com quem eu possa contar, me abrir de verdade. Solidão é você não ter a liberdade de falar com alguém, e se abrir com alguém.	Falta de intimidade
E4	Solidão é ter muitas pessoas ao redor, mas você ainda se sente vazia, entendeu? Tipo as pessoas estão junto de você, mas ao mesmo tempo elas não estão, porque não suprem as suas necessidades [...] Solidão não é só não ter pessoas por perto, mas sim ter pessoas por perto e não ter, sabe o calor? Não o calor, mas o calor humano mesmo. Não tipo literalmente. Tipo uma empatia para ter um relacionamento mesmo e acho que os relacionamentos se tornaram muito frios. E eu senti muito isso aqui em São Paulo por ser uma cidade grande e parece que são pessoas que parecem que você está perto e você pode acabar se sentindo sozinhas mesmo tendo um monte de gente juntas. Sei lá, não sei explicar isso.	Falta de intimidade, superficialidade nas relações
E5	Quando a gente consegue se identificar com a realidade de outras pessoas, a gente não se sente tão sozinha assim. [Risos, longa pausa]. Então [solidão é] você não conseguir conversar com as pessoas, não conseguir expressar aquilo que está sentindo e sentir que a pessoa vai te entender.	Falta de intimidade, Incapacidade de expressar
E6	Solidão é uma pessoa que, no meio social, não consegue se comunicar bem. Tem algumas pessoas que preferem ficar só mesmo e outras não conseguem mesmo se comunicar, se acham estranhas diferente e simplesmente não conseguem.	Incapacidade de expressar, comunicar
E7	É assim, você pode estar até rodeada por algumas pessoas o tempo todo, sempre tem alguém ali, mas a sensação que eu tenho é de desamparo. Você tem a sua família, você tem os seus amigos, mas eles também têm as mesmas sensações que você de desamparo de saber que você está ali mas que você tem a sua vida, as suas coisas e nem todo mundo é capaz de suprir esta companhia que você precisa, sabe. Então geralmente quando você está em casa sozinha, você faz tudo sozinha.	Desamparo

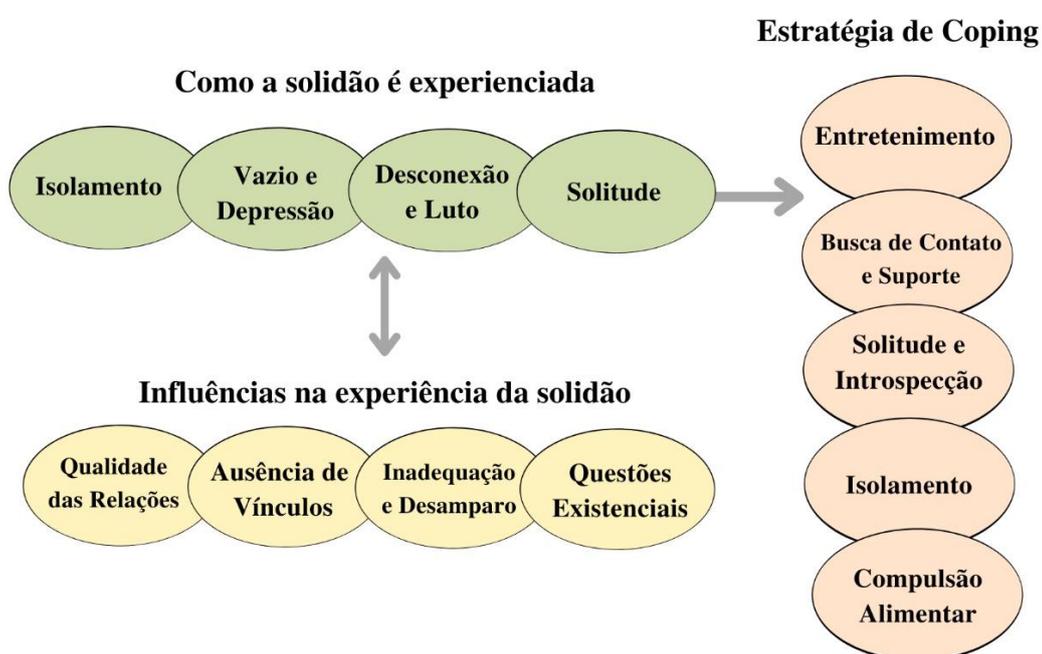
E8	<p>A solidão não é olhar para dentro, porque o olhar para dentro o termo correto seria solidão. Quando você passa o tempo com você mesmo e você reflete durante esse tempo.</p> <p>A solidão você não necessariamente precisa estar sozinho, você pode estar no meio das pessoas e estar só, porque seria esse vazio. Esse vazio da, não necessariamente da percepção, mas pode ser também do outro... se não tem a percepção de que o outro está perto de você, mas também e sim a questão da relação com o outro. Você está vazio mesmo estando perto. Você está só mesmo estando perto.... Então seria mais nesse contexto de você estar vazio, um vazio emocional. A solidão seria mais emocional e não necessariamente de estar sozinho no ambiente, mas em relação a sua emoção.</p>	Vazio Emocional
-----------	--	------------------------

Fonte: Dados da autora, 2022

Com base nos resultados qualitativos apresentados até o momento, a Figura 2 mostra a representação gráfica de um breve esquema que estabelece conexões entre os subgrupos dos temas. A figura apresenta ainda um mapa conceitual que ilustra como as interpretações estão interligadas, a seta indica as direções em que os conceitos se impactam, e as diferentes cores representam os temas aos quais os subtemas pertencem.

Figura 2

Mapa conceitual dos subgrupos identificados nas entrevistas



Face ao exposto, é possível perceber que os jovens entrevistados relatam experienciar a solidão ocasionalmente ou com frequência, mas sentem-se deprimidos, incompreendidos e que as estratégias de coping utilizadas nesses momentos funcionam por um curto período de tempo ou sequer se mostram eficazes em suas vivências.

6. DISCUSSÃO

Este capítulo é dedicado à discussão dos resultados apresentados no capítulo anterior, e abarca três enfoques específicos referentes aos objetivos apresentados no decorrer deste trabalho: Níveis de Solidão, Qualidade de Vida e Intercorrelações Significantes.

O presente estudo possibilitou investigar o nível de solidão experienciada pelos jovens e estabelecer correlações com a Qualidade de Vida. Também foram estabelecidas correlações do nível de solidão e algumas variáveis sociodemográficas, que serão discutidas a seguir. É pertinente salientar que as correlações entre outras variáveis consideradas relevantes na pesquisa complementaram as discussões aqui tecidas.

A partir da análise das respostas dos participantes entrevistados foi possível visualizar como os jovens compreendem a solidão, de que forma a vivenciam e como esta experiência lhes afeta perante a vida. Os resultados obtidos vieram de encontro com o objetivo proposto, que era o de investigar o coping nas experiências de solidão desses indivíduos.

Com base na literatura da área, a solidão pode ser entendida como um fenômeno determinado por fatores intrínsecos e extrínsecos, afetando o indivíduo em sua saúde física, mental, cognitiva e, conseqüentemente, influenciando sua Qualidade de Vida. Quando estudada a associação entre os resultados de Qualidade de Vida e Solidão, foi possível observar uma correlação negativa forte e estatisticamente significativa ($r=-0,740$ e $\text{sig}= 0,0000$).

Nesse sentido, entre todos os entrecruzamentos feitos, o valor desta correlação se mostrou a mais expressiva (assim como seus domínios), evidenciando que a Qualidade de Vida varia em função do suporte social, do bem-estar psicológico e que, quanto mais positivos forem esses indicadores, mais assertiva será a Qualidade de Vida e menores serão os níveis de solidão (Barroso et al., 2019; Paúl, Fonseca, Martim, & Amado, 2005).

Ao considerar essa forte correlação, um dado que chama a atenção se refere à prevalência do nível de solidão. Se considerarmos o nível obtido nesta amostra, avaliada pelo

escore total do UCLA-BR (Barroso et al., 2016), é possível constatar que a maioria dos participantes apresentou um nível moderado de solidão (30,3%), e o valor médio geral da amostra (M=33,63) demonstrou um nível leve de solidão. Ainda que faltem estudos específicos sobre a saúde mental dos jovens durante a pandemia do COVID-19, esses dados revelam uma dissonância com outras pesquisas que indicam o Brasil como um dos países mais solitários (IPSOS, 2021). Por essa razão, essa dissonância precisa ser considerada.

Se compararmos este resultado com estudos que utilizaram versões da UCLA para medir solidão em jovens de outros países, verifica-se que a proporção de jovens brasileiros que participaram do presente estudo e que sofrem de níveis mais severos de solidão é menor do que em jovens dos Estados Unidos e África do Sul que apresentaram, em suas médias gerais, pontuações acima de 49 na UCLA (Schmidt, Feaster, Horigian, & Lee, 2022; Padmanabhanunni & Pretorius, 2021).

Já entre a população jovem de 16 a 24 anos na Itália, os resultados das pesquisas demonstram altos níveis de solidão relatados em mais de um terço dos participantes, além de quase metade deles sentirem-se solitários. Em relação aos sintomas de saúde mental, uma avaliação na Bélgica esclareceu que a ansiedade e a depressão na mesma faixa etária aumentaram quando comparadas com uma pesquisa anterior em 2018 que apresentou taxas mais altas em comparação com as demais faixas etárias (Loades et al., 2020; Marchini et al., 2021).

Esses resultados sugerem que a solidão em jovens pode ser influenciada também por fatores culturais uma vez que são observadas discrepâncias na prevalência de níveis mais severos de solidão – mensurados a partir de versões do mesmo instrumento em diferentes países e culturas. Fatores sociais e culturais podem influir a forma como a solidão se manifesta em cada indivíduo. Hudiyana et al. (2021) demonstram que, em países que possuem uma maior necessidade de segurança (como países em situação de pobreza ou pós-conflito), as obrigações

sociais e harmonias de grupo parecem ser mais priorizados do que a experiência e a proximidade interpessoal. Como exemplo, podemos citar os indivíduos que vivem em países com melhor segurança e economia, tais como Alemanha e Estados Unidos.

Atrelado a isso, a ausência de relacionamentos interpessoais demonstrou estar intimamente ligada ao conceito de solidão que permeia as sociedades individualistas. A ausência de vínculos com grupos coletivos (por exemplo, a família) ao invés da falta de relacionamentos interpessoais está mais provavelmente associada à solidão em sociedades coletivistas (Hudiyana et al., 2021; Lykes & Kemmelmeier, 2014). Espera-se, porém, que no ciclo de desenvolvimento humano o jovem adulto vivencie períodos de transição e oscilações no sentido de independência, autonomia, pertencimento à sociedade, aos pares e à família (Papalia, et al., 2013).

Essa é uma das principais razões que Lim et al. (2020) encontram em uma revisão de literatura. Embora a solidão afete todas as faixas etárias, as taxas de prevalência são maiores entre os jovens adultos (entre 18 e 29 anos), se estabilizando na idade adulta média e atingindo novamente o pico para os adultos mais velhos (aqueles entre 65 e 79 anos) (Luo et al., 2012; Mahon, Yarcheski, Cannella, & Hanks, 2006). Ainda assim, a preferência pelo estudo da solidão na população idosa tem sido mais contemplada pela literatura, tanto nacional quanto estrangeira, o que, conseqüentemente, tem criado um déficit de dados sobre as demais faixas etárias, suas experiências e níveis de solidão.

Diferentes fatores contribuem para a ocorrência da solidão em diferentes faixas etárias. No caso de pessoas mais jovens, o nível mais intenso pode estar ligado ao desenvolvimento ou momentos de transição, e até mudanças de vida como, por exemplo, o início em um emprego ou universidade e, até mesmo, o ato de sair de casa (Keller, Cusick, & Courtney, 2007). Já para os mais velhos, a solidão pode ser consequência da perda do seu parceiro, membros da família,

maiores dificuldades financeiras ou problemas de saúde que implicam na qualidade da vida que levam (Cohen-Mansfeld, Hazan, Lerman, & Shalom, 2016).

Suposições a respeito de quem é mais solitário podem não ser simples e estes resultados são muitas vezes sujeitos a limitações de tamanho e seleção da amostra. Em um estudo realizado por Lim (2018), foi possível verificar que os australianos mais velhos de 65 a 89 anos relataram menor solidão quando comparados a todos os outros grupos (Lim, 2018). No entanto, isso pode ter se dado porque aqueles com idade entre 75 e 85 anos podem deter mais fatores de risco (por exemplo, saúde mais precária) e devido ao fato de que não estavam bem representados na amostra. Da mesma forma, aqueles que são mais jovens podem não necessariamente relatar mais solidão (adolescentes de 12 a 17 anos relataram solidão significativamente menor quando comparada com jovens adultos de 18 a 25 anos (Lim et al., 2019).

Posto isso, uma vez que o nível mais prevalente de solidão na nossa amostra (moderado) divergiu do nível médio geral (leve), cogita-se a possibilidade de algo similar ter acontecido na presente pesquisa: uma não representatividade completa da amostra referente a faixa etária, demonstrando, assim, uma limitação deste estudo.

Neste trabalho, verificou-se ainda que homens e mulheres apresentaram níveis moderados de solidão, não havendo diferença estatisticamente significativa na prevalência dessas experiências no que diz respeito ao gênero dos respondentes. Esse dado parece contradizer o resultado encontrado por Lim et al. (2019), que destaca que as mulheres relataram experiências mais intensas de solidão do que os homens nos Estados Unidos e, especialmente, na Austrália (Lim et al., 2020). Além disso, no que diz respeito ao contexto de isolamento social, os poucos estudos realizados indicam que existe uma forte relação entre ser mulher e vivências de solidão e angústia durante a crise do COVID-19 (Losada-Baltar et al., 2020; Van Bavel et al., 2020; Pinquart & Sorensen, 2001). Isso nos faz pensar que, na amostra desta

pesquisa, os homens (29,4%) sentiam-se mais solitários. No entanto, é necessário considerar a baixa frequência dessa variável.

Em relação a solidão e como ela se associa com a idade e o status civil dos pesquisados, pôde-se perceber entre os solteiros, divorciados e viúvos uma frequência moderada e intensa, enquanto os jovens casados foram os que demonstraram solidão mínima. Esses dados parecem confirmar o estudo de Cohen-Mansfeld et al. (2016) sobre o fato de estar solteiro atuar como fator preditivo de solidão (os solteiros relataram ser mais solitários do que aqueles que são casados). A solidão foi mais prevalente entre os viúvos, divorciados e solteiros (Cohen-Mansfeld, Shmotkin, & Goldberg, 2009). Resultados similares foram encontrados nesta pesquisa.

A solidão emocional pode estar relacionada principalmente à “ausência de um parceiro, ou seja, a ausência de um vínculo próximo e íntimo” (Dykstra & Fokkema, 2007). A deficiência nos relacionamentos e a carência de intimidade afeta o apoio social percebido pelo indivíduo e é aceito como um fator importante na redução da solidão (Di Domenico, 1990; Cacioppo & Patrick, 2008). Segundo Stasevskas e Schor (2000), o casamento parece ser um conceito importante que influencia a vida e o curso dos relacionamentos. Além disso, nos resultados das pesquisas destes autores foi possível perceber que as mulheres sentiam que o fato de não estarem casadas aprofundava o sentimento de solidão por existir nelas o desejo de construir uma relação matrimonial. Esta ideia pode estar relacionada com a imposição social de se estar acompanhado (Feres-Carneiro, 1998; Rossi, 2005).

Muitos dos entrevistados atribuem à ausência de companhia à sua angústia frente aos momentos de solidão. Porém, essa situação não depende apenas dos vínculos afetivos ou de não estar acompanhado de outra pessoa, mas sim da ideia proveniente da fantasia de que a felicidade está na companhia do outro, como se este indivíduo pudesse ser a salvação de suas angústias e seus males. Mas a verdade é que a falta de tolerância à solidão indica um problema

maior: a falta da capacidade de estar só (Winnicott, 1958), a dificuldade de estar consigo mesmo, aceitar-se e encontrar prazer em sua própria companhia. A tolerância de estar só varia de acordo com o nível da vulnerabilidade e de habilidades para autorregular as emoções associadas à experiência do isolamento (Di Domenico, 1990; Cacioppo & Patrick, 2008).

O impacto negativo da solidão também foi observado nos relacionamentos e na saúde mental. Os dados apresentados ajudam-nos a compreender as fortes correlações negativas e estatisticamente significativas entre solidão e o domínio das relações sociais e domínio psicológico na amostra, corroborando com os estudos que demonstram como a solidão está bem associada a piores níveis de saúde mental, incluindo ansiedade significativa (Beutel et al., 2017) e depressão (Lim, 2018; Luo et al., 2012). É importante ressaltar que o desenvolvimento de comorbidades como a ansiedade e a depressão podem intensificar ainda mais a solidão e, por meio de mudanças na atividade cerebral, impactar adversamente ou acentuar as consequências fisiológicas dela (Dawood et al., 2007).

Nessa perspectiva, ainda que não tenha sido o foco de contemplação dessa pesquisa, é válido pontuar que os aspectos característicos da depressão foram frequentemente relatados pelos entrevistados. Mencionaram o fato de sentir frustração "*[...]por não conseguir se aproximar com outras pessoas, criar vínculos emocionais*" (dados da pesquisa, entrevistado 8), são aspectos que contribuem para uma ansiedade acentuada quando estes precisam se conectar com outras pessoas, o que os pode levar ao isolamento e ao sentimento de solidão. Somado a isso, a carga emocional negativa pode induzir o indivíduo "*para um caminho mais perigoso*" (dados da pesquisa, entrevistado 3) quando nos referimos à depressão e pensamentos negativos. Quando questionados individualmente sobre sua definição de solidão, os participantes a associaram com o desamparo, a falta de intimidade, como um "monstro", e um grande vazio, "*te lembrando de que você não tem ninguém*" (dados da pesquisa, entrevistado 2).

Ou seja, encontrar uma definição de solidão não é uma tarefa simples tendo em vista que essa experiência vem carregada de diversos aspectos subjetivos e pode apresentar significados distintos. Apesar disso, sentidos semelhantes foram identificados nos relatos dos jovens deste estudo: questões relativas ao vínculo e relacionamentos estão presentes na maioria dos relatos, sobretudo na ausência dos mesmos, despertando sentimento de tristeza e vazio (palavra frequentemente usada pelos entrevistados).

Para o existencialista Rollo May (1995), o vazio e a solidão são duas faces da mesma experiência básica de ansiedade, onde se pode encontrar uma ameaça que o indivíduo identifica como sua existência. No contexto contemporâneo, com estilos de vida e relações interpessoais superficiais, embora juntas, as pessoas não conseguem se encontrar, o que facilita uma epidemia contemporânea cada vez mais comum de solidão, vazio e depressão (Frankl, 2019; Moreira & Callou, 2006; Bauman, 2001; Di Domenico, 1990). A sensação de vazio e angústia, em linhas gerais, parte da incapacidade pessoal de agir como responsável, dirigir a própria vida ou mudar a atitude das pessoas em relação a si mesmo, tornando-se uma ameaça para a maioria. Logo, o medo de estar só deriva da “ansiedade de perder a consciência de si mesmo” ao mesmo tempo que evidencia a necessidade da solidificação da individualidade (May, 1995).

No entanto, a experiência dos momentos de solidão também foi expressa por meio dos relatos de vivências que se caracterizam diretamente com a solidão. Gostar de estar sozinho e apreciar sua própria companhia pode ser agradável e até mesmo necessário para alguns, tal como podemos ver no relato da entrevistada 1: *“Eu preciso de um momento para ficar sozinha, para me encontrar. Eu acho que são momentos bem agradáveis, pois eu consigo pensar nas coisas que tenho feito, refletir sobre a vida. Dá uma calma para a alma”* (dados da pesquisa).

A capacidade de estar só e o desejo de conectar-se consigo mesmo são bastante positivos (May, 1995) e podem ser um indicador de saúde mental ao representar uma estratégia de

regulação emocional que, por sua vez, pode desempenhar um papel importante no desenvolvimento e manutenção da solidão. A forma que o indivíduo lida com a solidão, ou seja, o coping, é fundamental pois se relaciona diretamente com a qualidade de vida ao demonstrar a presença de recursos de autorregulação para se manter suficientemente estável, além de indicar a capacidade de lidar com os desafios. Isso porque, à medida que a solidão aumenta e persiste, há uma "desregulação" nos níveis psicológico e biológico (Lim, 2018; Cacioppo & Hawkley, 2009; Lim et al., 2020).

Nesta pesquisa, os participantes descreveram o coping utilizado durante os momentos de solidão, sendo possível destacar, dentre eles, o emprego de formas de entretenimento e distrações – categoria que engloba, principalmente, o uso de plataformas de streaming online de vídeos e filmes, músicas, redes sociais e jogos online). Resultados similares foram encontrados no estudo de Gentina e Chen (2018), no qual as autoras discutem o uso da internet e das redes sociais em contexto de solidão e defendem que há duas perspectivas a serem consideradas: a redução e a perpetuação. A perspectiva de redução sugere que uma necessidade não satisfeita leva os jovens a buscarem soluções para resolver a situação problemática, ao passo que a perspectiva de perpetuação da solidão prevê que ela dessensibiliza a pessoa aos potenciais benefícios de inclusão, de modo que a necessidade frustrante de pertencer permanece insatisfeita. A grande exposição ao universo das mídias sociais, filmes, novelas, games, entre outros, tornam-se meios de fuga dos desafios reais e uma forma de defesa contra a angústia e a solidão (Prioste, 2013). Oliveira (2017) pontua que uma das razões das pessoas, principalmente os jovens, de recorrerem a esses meios, se deve ao fato de que

A tecnologia providencia uma impressão de escuta permanente e de proteção contra a solidão e o desamparo, com três falsas certezas: a de que podemos colocar nossa atenção no que quisermos; a de que seremos sempre ouvidos; e de que nunca ficaremos sós (Oliveira, 2017, p. 288).

A autora acrescenta ainda que é necessário estar alerta para a solidão construída ao redor das mídias e internet, onde as pessoas se fecham entre quatro paredes. Nesse sentido, em um

estudo que examinou a associação entre a solidão e os comportamentos de jovens adultos em diferentes países, os autores verificaram que entre os jovens sul-coreanos, a solidão estava fortemente relacionada à intensos comportamentos aditivos em jogos online, enfatizando que a solidão é um fator de risco potencial no uso compulsivo da internet (Savolainen, Oksanen, Kaakinen, Sirola, & Paek, 2020). Os mesmos autores sugerem também que ao sentirem suas necessidades não satisfeitas, os jovens têm passado quantidades excessivas de tempo online em redes sociais interagindo e identificando diferentes comunidades.

Sabemos que nada pode substituir as relações do mundo real, mas, ainda sim, observa-se que tais comportamentos considerados como mecanismos de evitação podem facilitar a fuga para a fantasia e evitar o contato com a solidão e questões de angústia, tal como relatado por um dos próprios jovens participantes desta pesquisa: “*Primeiro vem a fuga e então a gente vai à fantasia[...] Usar a evitação para que não ocorra rejeição*” (dados da pesquisa, entrevistado 8).

Sendo assim, quando as expectativas sociais provocam outros comportamentos que validam os medos, a experiência faz com que passemos a agir de maneira autodefensiva, alimentando o ciclo e asseverando ainda mais o isolamento (Cacioppo & Patrick, 2008). O medo da rejeição, o temor da perda da experiência de relacionamento com seus próximos e mecanismos de autorregulação da personalidade podem ter influência sobre relatos de sentimentos de solidão (o qual influencia tanto no comportamento de fuga e evitação, como também na tristeza, no choro e no auto isolamento), além de corroborar com aspectos descritos em outros estudos (Pinheiro & Tamayo, 1984).

O isolamento se mostrou um discoping bastante utilizado pela amostra, acompanhado de relatos de sentimentos depreciativos, pensamentos de morte, automutilação e autoagressão. O autoisolamento pode causar declínio no controle executivo e na autorregulação, levando à comportamentos impulsivos e agonistas. A capacidade de reagir com atitude e propósito

também declina, sendo substituída pela passividade negativa e depressão clínica. Estratégias de enfrentamento passivas são desadaptativas pois não alteram a relação insatisfatória pessoa-ambiente: ao invés disso, perpetuam o sentimento de impotência e continuam a evitar o problema (Gentina & Chen, 2018; Cacioppo & Hawkey, 2009; Cacioppo & Patrick, 2008). Para alguns entrevistados, o peso da solidão e a baixa qualidade de vida psicológica foram relacionados à diminuição da capacidade de enfrentamento.

A discussão se estende quando considerados o consumo excessivo de álcool, substâncias ilícitas e outras drogas, comportamentos de compulsão alimentar e sexual (como o consumo de conteúdos de pornografia e masturbação) relatados pelos respondentes. Com as capacidades de discriminar, perseverar e de se autorregular prejudicadas, com frequência, o solitário se deixa levar por extremos e excessos e, ao ser encarado como momento de fragilidade e ameaça, o momento da solidão pode passar a representar uma realidade não suficientemente segura para que o indivíduo invista sua energia e obtenha satisfação e alívio. Com isso, "o fluxo de energia é direcionado para um meio considerado pelo indivíduo como mais seguro: ele mesmo, o próprio corpo". Esse mecanismo é conhecido pela clínica gestáltica como retroflexão. Na medida que o jovem re-direciona sua atividade para dentro e se coloca no meio, torna-se alvo de seu próprio comportamento (Carvalho & Costa, 2010; Cacioppo & Patrick, 2008; Alvim, Bomben, & Carvalho, 2010).

Em contrapartida, faz-se igualmente frequente a busca de contato e/ou apoio de amigos, familiares e psicólogos pelos jovens da presente pesquisa - resultados semelhantes foram encontrados no estudo realizado por Verity et al. (2021). O coping ativo é caracterizado como o processo no qual o indivíduo toma medidas ativas para tentar remover ou contornar o evento stressor ou amenizar seus efeitos. A busca é direcionada ao suporte por razões instrumentais nas quais o indivíduo busca por aconselhamento, assistência ou informações; e a procura de suporte por razões emocionais, na qual o intuito é obter apoio moral, simpatia ou

compreensão (Carver & Scheier, 1989). As pessoas que usam estratégias de enfrentamento ativas se envolvem em ações para aliviar a solidão, tentam reduzi-la, manter a calma em situações difíceis e encarar a solidão de forma positiva porque esperam inclusão e trocas sociais futuras. Vanhalst, Luyckx e Teppers (2012) concluíram que adolescentes e jovens que se utilizam de estratégias de enfrentamento mais ativas fazem esforços mais eficazes para fortalecer os relacionamentos fracos em seu ambiente social e, assim, obtêm maior controle sobre suas conexões sociais. Sobre isso, destaca-se que o significado da sociabilidade entre pares não é surpreendente uma vez que, em pesquisas finlandesas anteriores, observou-se que a falta de amigos é o fator mais significativo que dificulta o autorrelato de bem-estar entre os jovens (Myllyniemi, 2008).

Ao analisar os domínios da Qualidade de Vida, os resultados mostram associação com uma autopercepção ruim sobre a saúde física e do ambiente. Vários indicadores de saúde física estão relacionados à solidão e este resultado corrobora com os que já haviam sido observados em diversos outros estudos que mostram como a carga alostática de se sentir sozinho afeta as funções imunológicas e cardiovasculares do corpo (Adam et al., 2006; Pressman et al., 2005).

Além dos fatores biológicos, os hábitos de vida também passam a ser influenciados. Hackett e colaboradores (2019) já haviam observado que jovens solitários consomem mais álcool e se engajam em menos atividades físicas do que os não solitários, além de apresentar um índice de massa corporal mais elevado, hábitos alimentares inadequados e distúrbios do sono (Lim, 2018).

O domínio ambiente, por sua vez, se refere aos recursos físicos, estruturais e financeiros (Fleck et al., 2006), e é este que mostra o menor valor negativo de correlação em comparação aos demais domínios. No entanto, suas intercorrelações nos dão abertura para reflexões: nota-se que os níveis educacionais mais baixos foram relatados como indicativos de solidão pois, mais da metade (65%) dos jovens que possuíam Ensino Fundamental e Médio

apresentam níveis altos de solidão (moderado e intenso), ao passo que, quando comparado àqueles com Ensino Superior e Pós-graduação, a prevalência do nível de solidão foi mínima para ambos os grupos, corroborando com os resultados encontrados por Theeke (2010).

Nessa perspectiva, verificou-se que a maioria dos participantes deste estudo se encontrava em situação de desemprego. Estar empregado foi associado a níveis mais baixos de solidão e níveis mais elevados de bem-estar e qualidade de vida. Além disso, observou-se níveis mais altos de solidão para as pessoas que se encontravam em situação de trabalho de meio período, autônomo ou de desemprego. Participantes que trabalham em tempo integral demonstraram níveis mínimos de solidão.

Frente a isso, Fischer e Van de Vliert (2011) apontam que a situação financeira favorece recursos para lidar com certos stressores como a instabilidade e incertezas financeiras; ou seja, a pobreza afeta em algum grau o bem-estar e, conseqüentemente, a autopercepção de qualidade de vida. Em outro estudo, este aspecto também foi fortemente associado à solidão (Theeke, 2010).

Considerando que a maior parte de nossa amostra se encontra em situação de desemprego, é possível cogitar que a incerteza financeira e as mudanças econômicas criam alto risco para o bem-estar mental geral de indivíduos e famílias. Em comparação com seus colegas, os participantes que estavam empregados relataram níveis mais baixos de solidão e melhor qualidade de vida em geral, contribuindo com os achados advindos da pesquisa de Ruffolo et al. (2021). Os autores acrescentam que é possível que a solidão seja simplesmente uma consequência de não estar empregado e de educação uma vez que as comunidades de trabalho e estudo são importantes fontes de sociabilidade para muitas pessoas.

CONCLUSÃO

O presente estudo possibilitou avaliar os diferentes níveis de Solidão e de Qualidade de Vida de jovens entre 18 a 28 anos residentes em território nacional, bem como analisar a correlação entre essas variáveis e outras intercorrelações significantes. Permitiu também investigar as estratégias de coping utilizadas em momentos de solidão.

O período da vida adulta é marcado por diversos desafios, necessidade de adaptação às novas realidades, a um momento de reafirmação da identidade, criação e manutenção de redes de apoio e relacionamentos com os pares. Assim, esse pode ser um período marcado por vivências de solidão, a qual é vista como uma condição que causa dor e sofrimento e que diminui a qualidade de vida em seus mais abrangentes aspectos.

Verificou-se também que metade da amostra apresentou níveis moderados e intensos de Solidão: a forte correlação negativa com a Qualidade de Vida reforça a importância das relações sociais e é indicadora de saúde mental e física. Dessa forma, considerando o impacto da solidão descrito no decorrer de todo este estudo, considera-se este número bastante preocupante – indicando que uma intervenção se faz bem-vinda e deveras necessária.

Além disso, compreende-se que há semelhanças entre construtos de solidão, qualidade de vida e coping, e que a teoria de stress adotada é adequada para pensar e analisar o processo da solidão como um fator stressor levando em conta as estratégias de coping utilizadas. Por essa razão, ao prevalecerem as perspectivas e experiências negativas da solidão, os mecanismos de enfrentamento utilizados pelos jovens são, em sua maioria, disfuncionais ao apresentarem comportamentos de fuga, evitação e isolamento. Assim, na tentativa de compreender a solidão nesta etapa da vida, o presente estudo buscou contribuir para um olhar mais amplo da existência do sofrimento decorrente das vivências dos jovens adultos.

Identificou-se, também na amostra deste estudo, que algumas condições estavam mais propensas a serem significativas em questões de qualidade de vida e/ou solidão, tais como

gênero, idade, estado civil, localidade, número de moradores na mesma residência, escolaridade e status de trabalho. Esses são indicadores semelhantes aos descritos por Lim (2018).

Frente ao exposto, entende-se que esta pesquisa é de significativa relevância, inclusive porque os resultados contribuem para os estudos sobre a solidão, especialmente aqueles relacionados à faixa etária jovem adulta pois a literatura nacional aponta grande carência sobre assuntos relativos que contemplem essa população (majoritariamente, elas abordam o tema voltado para populações mais idosas).

Faz parte das limitações do estudo considerar que, frente a carência de pesquisas nacionais que contemplem o assunto da solidão na faixa etária mais jovem, faltam dados e referências brasileiras para realização de comparativos. Acrescenta-se ainda que, nesta amostra, não houve uma distribuição de gênero equilibrada para considerar importantes intercorrelações apontadas pela literatura estrangeira.

Tão importante quanto é sublinhar que, apesar da maior parte da amostra ter indicado níveis altos de solidão, a exata outra metade demonstra o outro lado dessa realidade, como já apresentado e discutido. No entanto, podemos refletir que em uma amostra maior e mais abrangente, aspectos que nos permitiram descrever estas questões com maiores e mais claras evidências poderiam ser apontados. Parte das limitações da pesquisa também se dão devido ao período em que foi realizada - antes e durante a pandemia da COVID-19, indicando percepções e experiências diferentes referentes às relações sociais, isolamento e, conseqüentemente, à solidão.

Como pesquisa exploratória, buscou-se um panorama geral para verificar algumas tendências e possibilidades de pesquisas e intervenções futuras. Algumas perguntas e possibilidades de pesquisa se revelaram neste processo, sendo elas: explorar o constructo de intimidade nas relações jovens e a autorrevelação como fator mitigador da solidão; verificar

a efetividade das estratégias de coping utilizadas pelos jovens e investigar mais profundamente o impacto delas; analisar o quanto o processo de reafirmação da identidade desencadeia solidão em jovens adultos; identificar os níveis de Solidão e Qualidade de Vida em uma amostra mais representativa de usuários de drogas; compreender estes mesmos níveis em uma amostra mais representativa de pessoas com deficiência física; analisar como os diferentes níveis de escolaridade impactam nas relações interpessoais do jovem e, conseqüentemente, a solidão experienciada; verificar a associação entre o status trabalho, nível econômico e os níveis de solidão; e investigar a solidão como preditora de comportamentos compulsórios e aditivos. Essas perguntas de pesquisa podem ser levadas para graduandos, pós-doutorandos, professores e pesquisadores a fim de compreender mais profundamente tais aspectos sob outros prismas ou perspectivas teóricas.

Dado o impacto significativo da solidão na saúde mental e física, o monitoramento à nível individual e populacional é necessário para avaliar as tendências dessas importantes condições sociais e desenvolver programas de intervenção. A crescente atenção à solidão exige estratégias aprimoradas e medidas consistentes em diferentes áreas de pesquisa com o intuito de identificar e monitorar esses problemas críticos sociais, comunitários e de saúde pública.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adam, E. K., & Hawkley, L., Kudielka, B. M., & Cacioppo, J. T. (2006). Day-to-day dynamics of experience–cortisol associations in a population-based sample of older adults. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 103, 45(1), 17058-17063 doi:10.1073/pnas.0605053103
- Akerlind, I., Hornquist, J. O. (1992). Loneliness and alcohol abuse: A review of evidences of an interplay. *Social science & Medicine*, 34(4), 405-414. [http://doi.org/10.1016/0277-9536\(92\)90300-f](http://doi.org/10.1016/0277-9536(92)90300-f).
- Alvim, M. B., Bomben, E., & Carvalho, N. (2010). “Pode deixar que eu resolvo!” - Retroflexão e contemporaneidade. *Rev. abordagem Gestalt*, 16(2), 183-188. Recuperado em 07 de fevereiro de 2022 em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672010000200008&lng=pt&nrm=iso
- Andrade, C. C. A. (2006). Solidão na contemporaneidade. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, 12(1), 83-91.
- Aristóteles. Política, livro I. 350 a.C. São Paulo, SP: Martin Claret, 2007.
- Averill, J. R. (1994). Emotions are many splendored things. In P. Ekman, & R. J. Davidson. (Eds.). *The nature of emotions: Fundamental questions* (pp. 99–102). New York, NY: Oxford University Press.
- Barroso, S. M., Andrade, V. S. de, Midgett, A. H., & Carvalho, R. G. N. de. (2016). Evidências de validade da Escala Brasileira de Solidão UCLA. *J. Bras. Psiquiatr*, 65(1). <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000105>
- Bauman, Z. (2001). *Modernidade Líquida*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Baumeister, R. F., & Leary M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>.
- Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1990). Point-counterpoints: Anxiety and social exclusion. *Journal of social and clinical Psychology*, 9(2), 165-195.
- Berntson, G.G., Cacioppo, J. T., & Bosch, J. A. (2000). From homeostasis to allodynamic regulation. *Handbook of Psychophysiology*, (2), Cambridge: Cambridge University Press, 459-481.
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., ... & Lackner, K. J. (2017) Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17(1), 97. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>
- Bonita, R., Beaglehole, R., & Kjellstrom, T. (2010). *Epidemiologia básica*. 2a. ed. São Paulo: Santos.

- Brage, D., Meredith, W. M., & Woodward, J. (1993). Correlates of loneliness among Midwestern adolescents. *Adolescence*, 28(111), 685-694.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends Cogn Sci*, 13(10):447-454. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Cacioppo, J. T., Louise, C., Hawkley, L., Crawford, E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., ... & Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic medicine*, 64(3), 407-417. <https://doi.org/10.1097/00006842200205000-00005>
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and aging*, 21(1), 140-151. <http://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>
- Cacioppo, J. T., Ernst, J. M., Burleson, M. H., McClintock, M. K., Malarkey, W. B., Hawkley, L. C., ... & Berntson, G.G. (2000). Lonely traits and concomitant physiological processes: the MacArthur social neuroscience studies. *International Journal of Psychophysiology*, 35(2-3), 143-154.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Solidão: a natureza humana e a necessidade de vínculo social*. Rio de Janeiro: Record.
- Campos, J. J., Mumme, D. L., Kermoian, R., & Campos, R. G. Uma perspectiva funcionalista sobre a natureza da emoção. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, v. 59, p. 284–303, 1994. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01289.x>
- Carneiro, C., & Abritta, S. (2008). Formas de Existir: a Busca de Sentido para a Vida. *Revista da Abordagem Gestáltica* 14(2), 190-194.
- Carvalho, L. C.; & Costa, I. (2010). A clínica gestáltica e os ajustamentos do tipo psicótico. *Rev. abordagem gestalt.*, 16(1), 12-18. Recuperado em 10 de março de 2022, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672010000100003&lng=pt&tlng=pt
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cohen-Mansfeld J., Hazan, H., Lerman, Y., & Shalom, V. (2016). Correlates and predictors of loneliness in older-adults: a review of quantitative results informed by qualitative insights. *Int Psychogeriatr*, 28(4), 557–576 <https://doi.org/10.1017/S1041610215001532>
- Cohen-Mansfeld, J., Shmotkin, D., & Goldberg, S. (2009) Loneliness in old age: longitudinal changes and their determinants in an Israeli sample. *Int Psychogeriatr*, 21(6), 1160-1170. <https://doi.org/10.1017/s1041610209990974>
- Dawood, T., Lambert, E. A., Barton, D.A., Laude, D., Elghozi, J.L., Esler, M. D., & Lambert, G.W. (2007). Specific serotonin reuptake inhibition in major depressive disorder

- adversely affects novel markers of cardiac risk. *Hypertens Res*, 30(4), 285–293.
<https://doi.org/10.1291/hypres.30.285>
- DeNiro, D. A. (1995). Perceived alienation in individs with residual-type schizophrenia. *Issues in Mental Health Nursing*, 16(3), 185-200.
- Di Domenico, V. G. C. (1990). *O Estudo Fenomenológico das Experiências de Solidão em Jovens da Cidade de São Paulo*. (Dissertação de Mestrado). Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia Clínica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, Brasil.
- Dykstra, P. A., & Fokkema, T. (2007). Social and Emotional Loneliness Among Divorced and Married Men and Women: Comparing the Deficit and Cognitive Perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*, 29, 1-12.
- Gentina, E., & Chen, R. (2018). Digital natives' coping with loneliness: Facebook or face-to-face? *Information & Management*, 56(6), 103138.
<https://doi.org/10.1016/j.im.2018.12.006>.
- Feres-Carneiro, T. (1998). Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. *Psicologia, Reflexão e crítica*, 11(2), 379-396.
- Santos, A. J. dos, Ferreira, D., Ribeiro, O., Freitas, M., Correia, J. V., & Rubin, K. (2013). Isolamento social e sentimento de solidão em jovens adolescentes. *Aná.Psicológica*, Lisboa, 31(2), 117-127. <https://doi.org/10.14417/ap.591>
- Fischer, R., & Van de Vliert, E. (2011). Does climate undermine subjective well-being? A 58 nation study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(8), 1031-1041. Recuperado em 15 de março de 2022 de <http://psp.sagepub.com/content/37/8/1031.short>
- Fleck, M. P. A., Louzada, S., Xavier, M., Chachamovich, E., Vieira, G., Santos, L. ... (2006). Aplicação da versão em Português do instrumento WHOQOL-BREF. *Rev Saúde Publica*, 34(2), 178-183. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>
- Frankl, V. (2019). *Psicoterapia e o sentido da vida: fundamentos da logoterapia e análise existencial*. 7a. edição, São Paulo: Quadrante.
- Franklin, A., & Tranter, B. (2011). Housing, loneliness and health. *AHURI Essay Housing, loneliness and health*, 164, 1-30.
- Fromm, E. (1971). *A arte de amar*. Belo Horizonte: Editora Itatiaia.
- Glaser, R., Kiecolt-Glaser, J. K., Speicher, C. E., & Holliday, J. E. (1985). Stress, loneliness, and changes in herpesvirus latency. *Journal of behavioral medicine*, 8(3), 297-306. doi: <https://doi.org/10.1007/BF00870312>.
- Gomes, A. M. A. (2001). *Solidão: uma abordagem interdisciplinar pela ótica da teologia bíblica reformada*. Academia.

- Hackett, R. A., Poole, L., Hunt, E., Panagi, L., & Steptoe, A. (2019). Loneliness and biological responses to acute stress in people with Type 2 diabetes. *Psychophysiology*, 56(6), e13341. <https://doi.org/10.1111/psyp.13341>
- Hagerty, B. M., Williams, R. A., Coyne, J. C., & Early, M. E. (1996). Sense of belonging and indicators of social and psychological functioning. *Archives of psychiatric nursing*, 10(4), 235-244. [https://doi.org/10.1016/S0883-9417\(96\)80029-X](https://doi.org/10.1016/S0883-9417(96)80029-X).
- Hawkey, L. C., Masi, C. M., Berry, J. D., & Cacioppo, J. T. (2006). Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure. *Psychology and aging*, 21(1), 152-164. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.152>.
- Hawkey, L. C., Bosch, J. A., Engeland, C., & Marucha, P. T. (2007). Loneliness, dysphoria, stress and immunity: A role for cytokines. *Cytokines: Stress and immunity*, 67-85.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 227-237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Holt-Lunstad, J., Robles, T. F., & Sbarra, D. A. (2017). Advancing social connection as a public health priority in the United States. *American Psychologist*, 72(6), 517-530. <https://doi.org/10.1037/amp0000103>
- Hudiyana, J., Lincoln, T. M., Hartanto, S., Muhammad, A. S, Mirra, S., Milla, M. N., ... & Jaya E. S. (2021). How Universal Is a Construct of Loneliness? Measurement Invariance of the UCLA Loneliness Scale in Indonesia, Germany, and the United States. *Assessment*. <https://doi.org/10.1177/107319112111034564> 1073191121110345
- IPSOS Institute. (2021). *Global Perceptions of the Impact of the Covid-19*.
- Jones, W. H., Hobbs, S. A., & Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skill deficits. *Journal of personality and social psychology*, 42(4), 682-689.
- Kearns, S. M., & Creaven, A. M. (2017). Individual differences in positive and negative emotion regulation: Which strategies explain variability in loneliness? *Personality and mental health*, 11(1), 64-74. <http://doi.org/10.1002/pmh.1363>.
- Keller, T. E., Cusick, G. R., & Courtney, M. E. (2007) Approaching the transition to adulthood: distinctive profiles of adolescents aging out of the child welfare system. *Soc Serv Rev* 81(3), 453-484 <https://doi.org/10.1086/519536>
- Lauder, W., Mummery, K., Jones, M., & Caperchione, C. (2006). A comparison of health behaviours in lonely and non-lonely populations. *Psychology, Health & Medicine*, 11(2), 233-245.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lim, M. H. (2018) Australian loneliness report: a survey exploring the loneliness levels of Australians and the impact on their health and wellbeing. *Australian Psychological Society*, Psychology Week 2018, ‘The Power of Human Connection’ Campaign.
- Lim, M. H., Eres, R., & Peck, C. (2019). *The young Australian loneliness survey: understanding loneliness in adolescents and young adults*. Recuperado em 12 fev. 2022 em <https://www.vichealth.vic.gov.au/loneliness-survey>
- Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Zyphur, M. J., & Gleeson, J. F. M. (2016). Loneliness over time: The crucial role of social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(5), 620–630. <https://doi.org/10.1037/abn0000162>
- Lim, M. H., Eres, R., & Peck, C. (2019). The Young Australian Loneliness Survey: understanding loneliness in adolescents and young adults. *VicHealth*. Recuperado em <https://www.vichealth.vic.gov.au/loneliness-survey> de 20 de julho de 2020.
- Lim, M. H., Eres, R., & Vasan, S. (2020). 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. <http://doi.org/10.1007/s00127-020-01889-7>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., ... (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59, 1218–1239. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Losada-Baltar, A., Jiménez-Gonzalo, L., Gallego-Alberto, L., Pedroso-Chaparro, M. D. S., Fernandes-Pires, J., & Márquez-González, M. (2020). “We’re staying at home”. Association of self-perceptions of aging, personal and family resources and loneliness with psychological distress during the lock-down period of COVID-19. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*. doi:<https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa048>
- Luo, Y., Hawkey, L. C., Waite, L. J., & Cacioppo, J. T. (2012) Loneliness, health, and mortality in old age: a national longitudinal study. *Soc Sci Med*, 74(6), 907–914. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.11.028>
- Lykes, V. A., & Kemmelmeier, M. (2014). What predicts loneliness? Cultural difference between individualistic and collectivistic societies in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(3), 468-490.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., Yarcheski, T. J., Cannella, B. L., & Hanks, M. M (2006) A meta-analytic study of predictors for loneliness during adolescence. *Nurs Res* 55(5), 308–315. <https://doi.org/10.1097/00006199-200609000-00003>

- Mansur, L. H. B. (2008). *Solitude: Virando A Solidão Pelo Averso. Ide*, São Paulo, 31(46), 38-45.
- Marchini, S., Zaurino, E., Bouziotis J., Brondino, N., Delvenne, V., & Delhaye, M. (2021). Study of resilience and loneliness in youth (18-25 years old) during the COVID-19 pandemic lockdown measures. *J Community Psychol*, 49(2), 468-480. <http://doi.org/10.1002/jcop.22473>.
- May, R. R. (1995). *Homem à procura de si mesmo*. 21. ed. Petrópolis: Vozes.
- Moreira, V. Psicopatologia Crítica - Parte II. In: V. Moreira, T. Sloan. *Personalidade, Ideologia e Psicopatologia crítica*. pp. 109 - 248. São Paulo: Escuta, 2002.
- Moreira, V., & Callou, V. (2006). Fenomenologia da solidão na depressão. *Mental*, 4(7), 67-83. <https://www.redalyc.org/pdf/420/42000705.pdf>
- Myllyniemi, S. (2008). Tilasto-osio [Quantitative results]. In M. Autio, K. Eräranta, & S. Myllyniemi (eds.), *Polarisation among Youth? Young People's Living Conditions – Yearbook* (pp. 18–82). Helsinki: Youth Research Society & State Youth Council & Stakes.
- Neto, F. (2000). *Psicología social*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Oliveira, E. S. G. (2017). Adolescência, internet e tempo: desafios para a Educação. *Educ. rev.*, 64, 283-298.
- Padmanabhanunni, A., Pretorius, T.B. (2021). The unbearable loneliness of COVID-19: COVID-19-related correlates of loneliness in South Africa in young adults. *Psychiatry Research*, 296. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113658>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013). *Desenvolvimento humano*. Artmed editora.
- Paúl, C., Fonseca, A., Martim, I., & Amado, J. (2005). Satisfação e Qualidade de Vida em idosos de Portugal. A construção de um envelhecimento Humano. *Envelhecer em Portugal*. Lisboa, Portugal: Climepsi Editores.
- Peplau, L. A., Russell, D., & Heim, M. (1979). The experience of loneliness. *New approaches to social problems: Applications of attribution theory*, 53-78. In I. H. Hanson; D. Bartal; J. S. Carroll. *New approaches to social problems*. Jossey-Bass Incorporated Pub.
- Pinquart, M., & Sorensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245-266. <http://doi.org/10.1207/153248301753225702>
- Platão. (2002). *República*. Rio de Janeiro: Editora Best Seller, Tradução de Enrico Corvisieri.
- Pressman, S. D., Cohen, S., Miller, G. E., Barkin, A., Rabin, B. S., & Treanor, J. J. (2005). Loneliness, Social Network Size, and Immune Response to Influenza Vaccination in College Freshmen. *Health Psychology*, 24(3), 297-306. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.24.3.297>

- Prioste, C. D. (2013). *O Adolescente E A Internet: Laços e Embaraços No Mundo Virtual*. (Doutorado em Educação). Universidade De São Paulo, São Paulo, Brasil, 2013.
- Schmidt, R. D., Feaster, D. J., Horigian, V. E., & Lee, R. M. (2022). Latent class analysis of loneliness and connectedness in US young adults during COVID-19. *Journal of Clinical Psychology* (IF 2.885) Pub Date : 2022-02-07 , DOI: 10.1002/jclp.23326
- Rossi, F. C. L. (2005). Clínica psicanalítica: o sentimento de solidão em mulheres casadas. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde). Faculdade de Psicologia e Fonoaudiologia, Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, São Paulo, Brasil.
<http://tede.metodista.br/jspui/bitstream/tede/1410/1/FERNANDA%20COSTA%20LUZ%20ROSSI.pdf>
- Rubenstein, C., & Shaver, P. (1980). Loneliness in two northeastern cities. The anatomy of loneliness, pp. 319-337. In J. Hartog, J. R., Audy, Y. A. Cohen. (Ed.). *The anatomy of loneliness*. New York: International Universities Press.
- Ruffolo, M., Price, D., Schoultz, M., Leung, J., Bonsaksen, T., Thygesen, H., & Geirdal, A. O. (2021). Employment Uncertainty and Mental Health During the COVID-19 Pandemic Initial Social Distancing Implementation: a Cross-national Study. *Glob Soc Welf.*, 8(2), 141-150. <http://doi.org/10.1007/s40609-020-00201-4>
- Russell, C. E., Cutrona, J. R., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 46(6), 1313-1321. <http://doi.org/10.1037//0022-3514.46.6.1313>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and social psychology*, 39(3), 472-480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Sá, R. N. de, Mattar, C. M., & Rodrigues, J. T. (2006). Solidão e relações afetivas na era da técnica. *Revista do Departamento de Psicologia*, 18(2), 111-124.
- Savolainen, I., Oksanen, A., Kaakinen, M., Sirola, A., & Paek, H. J. (2020). The Role of Perceived Loneliness in Youth Addictive Behaviors: Cross-National Survey Study. *JMIR Ment Health*, 7(1). <http://doi.org/10.2196/14035>
- Shanahan, M., Porfeli, E., & Mortimer, J. (2005). Subjective age identity and the transition to adulthood: When do adolescents become adults? In R. A. Settersten Jr., F. F. Furstenberg Jr., & R. G. Rumbaut (Eds.). *On the frontier of adulthood: Theory, research, and public policy* (pp. 225–255). Chicago: University of Chicago Press.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill Book Company.
- Semin, G. R., & Cacioppo, J. T. (2008). Grounding social cognition: Synchronization, coordination, and co-regulation. 2008. In G. R. Semin; E. R. Eliot. *Embodied grounding: Social, cognitive, affective, and neuroscientific approaches*. Cambridge University Press.

- Sherwood, A., Dolan, C. A., & Light, K. C. (1990). Hemodynamics of blood pressure responses during active and passive coping. *Psychophysiology*, 27(6), 656-668. <http://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1990.tb03189.x>
- Stasevskas, K. O; & Schor, N. (2000). Uma mulher de família. *Revista Brasileira de crescimento e desenvolvimento humano*. 10(20), 77-82.
- Stephoe, A., Owen, N., Kunz-Ebrech, S. R., & Brydon, L. (2004). Loneliness and neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory stress responses in middle-aged men and women. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 593-611. [https://doi.org/10.1016/s03064530\(03\)00086-6](https://doi.org/10.1016/s03064530(03)00086-6)
- Pinheiro, A. de A. A., & Tamayo, A. (1984a). Conceituação e Definição de Solidão. *Revista de Psicologia*, Fortaleza, 2(1), 29-37. Recuperado de <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/10614> em 10 abr. 2022.
- Teixeira, J. A. C. (2006). Problemas psicopatológicos contemporâneos: uma perspectiva existencial. *Aná. Psicológica*, Lisboa, 24(3), 405-413. <https://doi.org/10.14417/ap.181>
- Theeke, L. A. (2010). Sociodemographic and health-related risks for loneliness and outcome differences by loneliness status in a sample of U.S. older adults. *Res Gerontol Nurs.*, 3(2), 113–125. <http://doi.org/10.3928/19404921-20091103-99>
- Urso Júnior, J. (2011). *Stress e personalidade: overview e avaliação crítica de revisões sistemáticas sobre padrão comportamental tipo a e personalidade tipo d com desfechos coronarianos*. Tese (Doutorado em Psicologia Social). Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil. <http://doi.org/10.11606/T.47.2011.tde-30112011-103946>.
- Van Bavel, J. J., Boggio, P., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M., ... & Willer, R. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nat Hum Behav*, 4, 460-471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>
- Vanhalst, J., Luyckx, K., & Teppers, E. (2012). Disentangling the Longitudinal Relation Between Loneliness and Depressive Symptoms: Prospective Effects and the Intervening Role of Coping. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(8), 810-834. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.8.810>
- Vasconcellos, E. G. (2002). O modelo psiconeuroendocrinológico de stress. 4a. ed., amp e rev., pp. 135-159. In L. Seger et al. (Org). *Psicologia e odontologia: uma abordagem integradora*. São Paulo: Santos.
- Vasconcellos, E. G. (2017). Stress, coping, burnout, resiliência: troncos da mesma raiz. In J. N. Silva, W. Zangari, W. (Orgs). *A Psicologia Social e a Questão do Hifen*, São Paulo: Blucher.
- Verity, L., Schellekens, T., Adam, T., Sillis, F., Majorano, M., Wigelsworth, M., ... & Maes, M. (2021). Tell me about loneliness: interviews with young people about what loneliness is and how to cope with it. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(22), 11904. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211904>

- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Weiss, R. S. (1974). The provisions of social relationships. *Doing unto others*, pp. 17-26.
- Whoqol Group. (1998). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. *Social Science and medicine*, 46, 1569-1585. Disponível em:
http://www.who.int/mental_health/publications/whoqol/en
- Wilson, R. S., Krueger, K. R., Arnould, S. E., Kelly, J. F., Barnes, L. L., Tang, Y. ... & Bennett, D. A. (2007). Loneliness and risk of Alzheimer disease. *Archives of general psychiatry*, 64(2), 234-240. <http://doi.org/10.1001/archpsyc.64.2.234>
- Winnicott, D. W. A capacidade para estar só. In D. W. Winnicott. *O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional*. Trad. Irineo Constantino Schuch Ortiz. Porto Alegre: Artmed, 1983, p. 31.-37. (Obra originalmente publicada em 1965).

ANEXOS

Anexo 1

Questionário Sociodemográfico

- 1) Gênero:
 - Masculino
 - Feminino

- 2) Idade: _____

- 3) Estado civil:
 - Solteiro(a)
 - Casado(a)
 - União Estável
 - Separado(a)/Divorciado(a)
 - Viúvo(a)

- 4) Estado onde reside atualmente: _____

- 5) Além de você, quantas pessoas vivem na sua casa?
 - Moro sozinho(a) ou com 1 pessoa
 - Com 2 ou 3 pessoas
 - Com 4 ou mais pessoas

- 6) Qual seu nível de escolaridade?
 - Ensino Fundamental Incompleto
 - Ensino Fundamental Completo
 - Ensino Médio Incompleto
 - Ensino Médio Completo
 - Ensino Superior Incompleto
 - Ensino Superior Completo
 - Pós Graduação Incompleta
 - Pós Graduação Completa

- 7) Qual seu status de trabalho?
 - Trabalho em tempo integral
 - Trabalho em meio período
 - Autônomo
 - Desemprego

- 8) É portador de alguma deficiência física?
 - Sim
 - Não

- 9) Faz uso de drogas ilícitas (maconha, cocaína, crack, ecstasy, LSD, inalantes, heroína, barbitúricos, morfina, skank, chá de cogumelo, anfetaminas, clorofórmio, ópio e outras)?
 - Sim
 - Não

Anexo 2

Escala Brasileira de Solidão (UCLA-BR)

Abaixo encontram-se várias afirmativas sobre a forma como alguém pode se sentir. Pedimos que leia com atenção e marque com que frequência você se sente o descrito em cada uma das afirmativas abaixo:

ITEM	Nunca	Raramente	Algumas Vezes	Frequentemente
1. Sente-se infeliz por fazer muitas coisas sozinho				
2. Sente que não tem alguém com quem falar				
3. Sente que é insuportável estar só				
4. Sente que tem falta de companhia				
5. Sente-se como se realmente ninguém o compreendesse				
6. Já não está à espera que ninguém o (a) venha visitar, que lhe escreva ou telefone				
7. Sente que não tem ninguém a quem possa recorrer				
8. Não se sente íntimo de qualquer pessoa				
9. Sente que os que o rodeiam já não compartilham dos seus interesses				
10. Sente-se abandonado				
11. Sente-se completamente só				
12. É incapaz de estabelecer contactos e comunicar com os que o rodeiam				
13. As suas relações sociais são superficiais				
14. Sente-se com muita vontade de ter companhia				
15. Considera que na realidade ninguém o conhece bem				
16. Sente-se isolado das outras pessoas				
17. Sente-se infeliz de estar tão afastado dos outros				
18. É-lhe difícil fazer amigos				
19. Sente-se posta à margem e excluída das outras pessoas				
20. Mesmo quando existem pessoas à sua volta, sente que elas não estão consigo				

Anexo 3
Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida da Organização
Mundial da Saúde Abreviado (WHOQOL-Bref)

Leia cada questão e marque a opção que lhe parece ser a melhor resposta.

1) Como você avaliaria sua Qualidade de Vida?

Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa

2) Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

3) Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente

4) O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente

5) O quanto você aproveita a vida?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente

6) Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente

7) O quanto você consegue se concentrar?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente

8) O quanto você se sente em segurança em sua vida diária?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente

9) Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente

As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

10) Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?

Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre

11) Você é capaz de aceitar sua aparência física?

Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre

12) Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?

Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre

13) Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?

Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre

14) Em que medida você tem oportunidades de atividades de lazer?

Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre

As questões seguintes perguntam sobre quão bem ou satisfeito você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

15) Quão bem você é capaz de se locomover?

Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa

16) Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

17) Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

18) Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

19) Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

20) Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

21) Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

22) Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

23) Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

24) Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

25) Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

As seguintes questões referem-se a com que frequência você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

26) Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?

Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre

Anexo 4

Instrumento de Avaliação de Estratégias de Coping Frente a Experiências de Solidão (ECOPS)

1) Como você descreveria a qualidade dos seus relacionamentos?

2) Você está satisfeito com a qualidade dos seus relacionamentos?

3) Você está satisfeito com a quantidade dos seus relacionamentos?

4) Considerando os momentos de solidão que você já vivenciou, quais estratégias utilizou para lidar com a situação?

5) Como se sentiu após fazê-lo?

Anexo 5

Roteiro da Entrevista Semiestruturada

A seguir, uma sequência de questões partindo do contexto de cada um dos entrevistados, seguido por experiências pessoais de solidão, coping e definição de solidão.

- 1) Como você se relaciona no seu dia a dia? Quais ambientes frequenta e como se vincula com as pessoas que lá estão?

- 2) Você já sentiu solidão? Descreva sua experiência.

- 3) A quem ou a que você atribui sua experiência de solidão?

- 4) Quais estratégias utilizou para lidar com sua solidão?

- 5) Como você entende/define a solidão?

Anexo 6

Transcrição das Entrevistas

ENTREVISTA 1

Nome: A.C. (E1). Sexo: Feminino. Idade: 23 anos. Escolaridade: Ensino Superior Incompleto. Status de Trabalho: Trabalho Meio Período

[Rapport inicial anterior à gravação]

Pq: Novamente, gostaria de agradecer por concordar em participar dessa entrevista. Pra gente começar, gostaria que se apresentasse, seu nome, sua idade.

E1: Meu nome é A. C. Tenho 23 anos. Mais alguma coisa? Cidade, telefone? [risos]

Pq: Qual sua escolaridade?

E1: Tenho ensino superior incompleto, por enquanto [risos].

Pq: Onde você mora?

E1: Me mudei ano passado aqui pra São Paulo, vim de Tocantins, da capital. Lá mora o meu pai, e a família dele, meus tios, primos. E a minha mãe mora em BH, e meus irmãos moram no Maranhão. Então, todo mundo bem espalhado.

Pq: Família em vários lugares do país, né? Bem, você pode me contar um pouquinho da sua rotina?

E1: Minha rotina? Bem, de manhã eu vou pra faculdade. Entro às 7h, era pra entrar às 7h30 [risos]. E depois tem alguns dias que vou direto pro almoço, ou vou pro meu quarto e faço atividade da faculdade. Depois volto pro quarto, fico a tarde inteira fazendo atividade [risos]. Depois umas 16h30 me organizo pra jantar para entrar no trabalho às 18h, e só saio às 23h.

Pq: Do que você trabalha?

E1: Recepcionista da academia C. Aí quando acabo já é bem tarde né. Volto pra casa e depois vou dar uma olhada nas informações do Brasil e do mundo através do Facebook [risos]. Responder algumas pessoas que ficaram no vácuo o dia inteiro. Vou dormir acho que por volta de 1h da manhã. E no outro dia a gente acorda e faz tudo de novo. Isso a semana inteira. Aí no sábado muda um pouquinho, tem que ir pra igreja e passo a tarde dormindo, porque ninguém é de ferro. Daí depois já volto pra rotina...

Pq: Isso te incomoda?

E1: Incomoda um pouco. Porque não gosto muito de rotina. Gosto de fazer coisas novas sempre e minha vida anda bem monótona, ai meu Deus. Tudo de novo, igual, enche minha paciência.

Pq: Dentro dessa sua rotina que você tá me contando, as atividades que têm e o trabalho que você faz, me parece que você lida bastante com pessoas não é?

E1: Então [longa pausa], Por conta dessa rotina e fazer poucas coisas que me deixam feliz e me causam prazer, alguma coisa assim, acabo não fazendo essas coisas né. Eu acabo me tornando uma pessoa mais estressada. De pavio curto, sabe. De não ver muito prazer nas coisas que tá fazendo. E isso me incomoda porque de fato eu não sou uma pessoa tão estressada assim, eu sou bem alegre, divertida, fico zuando Deus e o mundo. Mas quando não estou bem, por causa dessa rotina, acabo me transformando em alguém que eu não sou. Já ouço, já rebato... Perco o controle das minhas emoções, e me incomoda muito, e faz muito tempo que isso me incomoda.

Pq: E você acha que isso influencia nas suas relações?

E1: Nossa, com certeza! Porque o que eu penso é que ninguém gosta de ficar perto de alguém estressada o tempo inteiro, que não tem paciência de ouvir, então acho que apesar de saber que essas coisas acontecem. Eu tenho trabalhado isso e tenho melhorado muitas questões, mas muitas vezes a gente não consegue ter o controle. Então não é legal, as pessoas não gostam de pessoas assim.

Pq: Então você enxerga alguma dificuldade em seus relacionamentos? Como você vê os seus relacionamentos com suas colegas de quarto, de sala, suas amizades?

E1: É, de certa forma. Às vezes tem muitos conflitos, e às vezes percebo que não parte das pessoas, parte de mim mesmo.

Pq: O que exatamente?

E1: Esse negócio de não saber controlar, sabe. As emoções, talvez. Tava até refletindo essa semana, acho que essa rotina influencia muito na minha forma de ver a vida. Por exemplo, a gente teve feriado. Cara, eu passei acho que 4 dias sozinha, na academia. Meu chefe me liberou, mas eu optei por pagar minhas horas e ficar. E como eu fiquei sozinha, esses momentos de solidão, não sei [risos], mas esses momentos de solidão é muito difícil, muito raro aqui, tendo a rotina que tenho, dividindo apartamento com tanta gente. Então senti que eu precisava disso...

Pq: Então, como você acha que experienciou esses momentos de solidão durante o feriado?

E1: Nossa, pra mim foi uma coisa maravilhosa! Eu precisava muito disso, porque o tempo inteiro você tá com alguém, e você não consegue se encontrar com você mesmo, tá sempre falando com outras pessoas. Daí você tá tão ligado nessa correria da vida que não dá pra prestar atenção em você. Então esses dias que passei, apesar de ter feito muita coisa que envolvia a faculdade, foi um período que não ouvia nem a minha voz direito. Eu não ligava pra ninguém, porque eu poderia ligar pros meus familiares, meus amigos, a gente conversava bastante. E foi muito bom, porque eu precisava disso. E eu percebi que eu fiquei mais calma, e isso mudou meu humor, já estava começando a zuar o povo de novo, porque eu sei que eu sou assim. As circunstâncias me fazem ser uma pessoa diferente, e isso de fato me deixa feliz.

Pq: O fato de você estar em contato sempre com outras pessoas?

E1: Não exatamente, mas de não ter momentos onde eu possa fazer o que eu gosto. Porque sempre estou decidindo entre fazer o que eu gosto ou pagar as horas que to devendo no trabalho. Esse semestre foi muito difícil, e optei por fazer as coisas na hora, e não dando tempo pra mim. E quase não saí esse semestre. Eu saí uma vez só. E tipo, foi muito bom! Mas como eu não faço isso sempre...

Pq: O que te impede de sair mais vezes?

E1: Muitas vezes é o trabalho. Porque assim, como eu sou colportora nas férias, eu chego muito atrasada, e chego a acumular muitas horas, tipo, 30 horas. Daí preciso pagar durante o semestre, mas ele em si já exige muita coisa, e às vezes eu não consigo pagar tudo de uma vez. Então esse semestre, muitas vezes trabalhei de manhã e à noite no domingo, que tipo, seria o único dia mais livre pra poder fazer alguma coisa. Mas como tudo aqui em São Paulo é longe, não tem tempo de sair, fazer o que eu quero. Sair, pra depois voltar e trabalhar, não consigo fazer isso. Fico no colégio.

Pq: Então, seria por falta de tempo?

E1: Isso, muita falta de tempo.

Pq: E já que você citou momentos sozinha, momentos de solidão, me conta: qual é a sua definição de solidão?

E1: A minha definição... pergunta boa [Risos e longa pausa]. Ah cara, não sei, tipo, estar sozinho não é solidão. Quando você não tem outras pessoas para dividir suas experiências, fazer as coisas juntos, tipo, quando você pensa em fazer alguma coisa ou convidar alguém, você já sabe quem convidar, entendeu? Então é essa necessidade de fazer alguma coisa e não pensar em ninguém, talvez isso seja solidão. Vou por esse caminho.

Pq: Pensando nisso, dentro dessa definição que você trouxe, você me falou que às vezes você precisa dessa solidão, certo? Você pode me explicar melhor? Como você percebe sua experiência?

E1: Na primeira instância falei que precisava de um momento de solidão, pra ficar sozinha, né? Pra me encontrar. Eu acho que são momentos bem agradáveis, porque eu consigo pensar nas coisas que tenho feito, consigo refletir sobre a vida. E isso dá uma calma na alma que eu acho muito necessária, muito mesmo! Mas não faço isso por muito tempo, tanto em frequência como duração, por exemplo. Duração, eu não fico 1h sozinha assim, já começa a ser tempo demais. Não foi ruim, eu fiquei todo tempo fazendo alguma coisa. Mas quando eu escolho tirar esse momento pra ficar sozinha comigo mesmo, eu não fico por muito tempo, eu fico no máximo, estourando, 1 hora. Porque quando passo disso, daí cara, não sei. Nossa mente é muito louca né, ela começa a inventar coisas que talvez não existam. Não existe, simples assim. Daí eu passo do momento de reflexão, e vou pra um momento diferente, do tipo, nossa to aqui sozinha, poderia estar com as pessoas. Entendeu?

Pq: Você consegue atribuir a algo ou alguém as suas experiências de solidão? Por exemplo, num momento de solidão, você consegue identificar algo ou alguém a quem você pode atribuir esses momentos?

E1: Tipo, de quem seria a culpa?

Pq: Não culpa, mas a quem você conseguiria atribuir... Não precisa ser uma pessoa, pode ser uma coisa, tipo a falta de tempo, ou oportunidade, seu contexto, falta de amigos, etc. Independente de qual for seu contexto, você consegue identificar? Quando eu vivencio minhas experiências de solidão ou quando eu não vivencio, eu posso atribuir esses momentos pela presença ou a falta de alguma coisa, ou de alguém...

E1: Olha, às vezes [risos]. Eu sempre vivi muito distante da minha família, então isso pra mim não causa muita coisa negativa. Falo com eles às vezes, quando tem necessidade, mas sempre fui muito ligada aos amigos. Então a companhia de outras pessoas me faz bem, de experienciar a vida dividida com outras pessoas, eu gosto disso. E tem uma amiga que é bem importante pra mim porque de fato sabe quem eu sou. Ela já me pegou em momentos muito bons, como de muita alegria, muita euforia, e também muita reflexão, momentos difíceis, ela sabe de todas essas diferenças. E às vezes, quando ela fica muito tempo sem me ligar, ou eu, eu me sinto muito só. E já reparei que quando a gente, tipo, tô me sentindo muito só, daí eu ligo pra ela, ou ela me liga, eu fico bem de novo. Coisa doida. Mas de vez em quando isso acontece. Essa relação de tô me sentindo sozinha, e quando ela liga, não fico mais me sentindo sozinha.

Pq: Há quanto tempo vocês são amigas?

E1: É muito engraçado porque a gente conviveu um ano só, juntas [risos]. A gente se via todos os dias, todos os dias. A gente trabalhava juntas. Ela era professora e eu era auxiliar dela. Mas assim, eu tava passando por um momento muito difícil na minha vida, que envolve questões espirituais e ela foi quem me ajudou a ver muitas coisas. Então ela foi um ponto de apoio, sabe. Então quando eu vim pra São Paulo, a gente já tinha um ano de amizade, próxima, ela de fato

não me deixou! Então a gente tem ligações frequentes, tipo, diárias. E bem longas, às vezes. Então no início, acho que tem todo um contexto pra isso, tô pensando nisso agora. No início me sentia muito sozinha, eu ficava muito tempo sozinha, porque a mulher que morava comigo trabalhava o dia inteiro. E eu vim de uma casa que era muito cheia de gente, o tempo inteiro. Na casa da minha tia, irmã do meu pai, tem muitos primos. Vem de outras cidades pra fazer faculdade na minha cidade. Então todos eles moravam lá, e eu morava junto. Então, há sempre muito movimento, muita gente. E na casa da minha mãe, os parentes dela saíam do interior e iam morar com a gente. Então assim, nunca, nunca fiquei por muito tempo sozinha. Então era sempre cheio de gente, cheio de alegria, cheio de briga, cheio de tudo. Aí, quando vim pra cá, eu vim morar com alguém que morava sozinha, e ela passava o dia inteiro no trabalho, ela chegava muito tarde da noite. Então, já tinha perdido. tinha deixado todos meus amigos lá em Palmas, e vim pra cá. Foi uma escolha, eu sei, mas vim. Então não tinha muita... Não conhecia ninguém, e morando sozinha com essa mulher, eu passava por momentos bem tristes, tipo chorava, chorava [risos]. E daí lembro que eu ligava pra ela, nesses momentos assim, a gente conversava e eu ficava bem. Daí, nesses momentos eles continuaram ao longo do tempo em São Paulo. Então essa minha amiga sabe mais coisas sobre mim do que as meninas que moram comigo.

Pq: E que te vêem todos os dias?

E1: Exatamente, que me vê todo dia. Por exemplo, elas não sabem como foi meu dia, como foi que aconteceu, o que deu errado, certo, o sentimento que eu tive. Elas não têm a mínima ideia. Eu não tenho essa necessidade de contar, sabe. Só quando eu tô muito estressada daí eu conto que "nossa aconteceu isso e isso", quando sai fora do normal. Daí eu conto porque eu preciso desabafar. Mas ela sabe porque a gente mantém esse contato diário. E desde já, tem o quê? Há 4 anos que eu moro aqui. E a nossa amizade é baseada na distância né. A gente ficou um ano juntas, trabalhando, só que 4 anos distante, separado. E outra coisa, ela é da família pastoral. A família dela é pastor. Então ela tem esse costume de ficar sozinha, eu já senti isso, que às vezes ela precisa também falar. Então acho que é uma coisa recíproca né. Então, por isso talvez eu tenha ligado esses momentos de solidão a ela.

Pq: Então pode-se dizer que talvez você possa ver que falar com ela é um meio, uma estratégia de lidar com sua solidão?

E1: Ah, com certeza!

Pq: Você consegue enxergar alguma outra estratégia? Como, quando você se sente só, além de ligar pra ela, o que você faz?

E1: Sim, quando eu tô muito sozinha... Quando eu tô muito sozinha, eu reflito muito sobre as coisas. Mas quando eu não quero isso, vou assistir filmes [risos]. Eu gosto de romance, não é muito bom assistir romance, mas eu gosto. Eu to pegando a mania de... eu não gostava de ler. Não gostava. E comecei, por causa da faculdade[...] Daí eu leio. Assisto vários filmes

Pq: Que tipo de filme?

E1: Ah, eu gosto de romance! Não é muito bom assistir romance, mas eu gosto [risos]. Eu to pegando a mania de... eu não gostava de ler. Não gostava. E comecei, por causa da faculdade. Por exemplo, lá na academia, no trabalho, eu levo livros pra ler. Quando não faço isso, acho que to perdendo tempo. Então já virou mania, sempre tenho um livro na bolsa. Por conta disso eu peguei a mania de ler. Daí eu leio. Assisto filme, leio livro... é isso. Mas assim, sempre na faculdade eu tinha alguém, fora essa minha amiga que né... eu tinha alguém. Cara, eu não sei

se o que eu vou falar agora é uma coisa muito patológica, vai saber [risos], eu sempre tinha alguém que supria as minhas necessidades afetivas. No primeiro ano, foi a N. A N., nossa senhora, essa menina fez muita diferença na minha vida. Então a gente tinha uma amizade muito próxima. Daí ela foi embora. Fazer o que né. Daí depois veio a I. E daí eu contava tudo pra elas. Para N. depois a I. então sempre teve alguém. Daí a I. vai embora. Então eu não sou do tipo assim, que conta com todo mundo... mas pra falar da minha vida, eu não conto. E a I. se formou e foi embora. Daí veio a F. Então a gente sempre fazia as coisas juntas. Então de todas essas que eu te falei, a F. era o que a gente mais fazia coisas juntos. Então a gente assistia filma, via masterchef [risos] tarde da noite! Nossa, nunca comi tanta pizza na minha vida! [risos]. E era todo dia! [risos] A gente sempre fazia as coisas juntas. E as pessoas, quando me via, já perguntava da F. E quando via a F., perguntava de mim. Tinha virado carne e osso [risos]. E daí a F vai embora.

Pq: Já faz tempo que ela já foi embora?

E1: Faz tempo, já faz 1 ano. Mas quando a gente se vê, tem aquele bum de desabafo, alegria, euforia [risos]. E eu sinto... Ah, quando eu me sinto um pouco sozinha, eu entro em contato com elas também. A I., mora aqui pertinho, tenta marcar alguma coisa, mas não tá conseguindo [risos], e eu acho a F. também. Então essas são minhas estratégias.

Pq: Certo! Bem, A., então pra gente terminar, eu gostaria que você tentasse imaginar a pior situação de solidão que uma pessoa poderia viver.

E1: A pior situação de solidão.... [pausa]. Acho que pensar um pouco no pior momento que eu já vivi, porque pra outras pessoas pode ser que seja diferente. É, o pior momento de solidão é quando acontece alguma coisa, tipo, muito ruim, muito triste e abala a gente de verdade, e você não tem com quem contar. Não sei, isso é muito ruim. Porque tipo, eu já passei por uns momentos bem difíceis e eu precisava contar pra alguém e ninguém me atendia [risos]. Eu peguei o celular e liguei pra um monte de gente que eu confio, mas nesse dia ninguém atendeu. Nossa senhora, eu fiquei doida. O que esse povo tava fazendo? E acho que... porque a gente tá longe né, então é bem complicado. Se eu estivesse perto eu saberia o que fazer. Se não estiver atendendo o telefone, eu pego uma bicicleta, uma moto, e vou até ela. Mas quando se está distante e essa é sua única forma de comunicação. Isso é bem chato, eu sei que não é porque a pessoa não quer, mas deve estar ocupado, fazendo alguma coisa, ou o celular desligou, enfim! Pode acontecer várias coisas que impedem da gente entrar em contato, se comunicar. E acho que é isso.

Pq: Como tentar buscar contato, sentir essa necessidade, mas não conseguir?

E1: Isso! Passar por um momento muito difícil assim, e não poder falar com ninguém, não poder dividir isso. Porque acho que nossas dores, quando são divididas com outras pessoas que sabem ouvir, te acolher, elas não desaparecem, mas dá uma boa minimizada. Você fica mais despreocupado, talvez. Alguém pra te fazer pensar diferente, perceber as coisas diferentes. Porque às vezes a gente tá tão trancado no nosso mundo, no nosso problema, que a gente não pensa em como solucionar aquilo, ou enxergar de forma diferente. Então o olhar de outras pessoas pode fazer com que a gente consiga enxergar as coisas diferentes. Então eu acho que é um dos momentos mais cabulosos.

Pq: Ok A. Mais uma vez, muito obrigada pela sua participação.

[Encerramento da gravação]

ENTREVISTA 2

Nome: M.R. (E2). Sexo: Masculino. Idade: 20 anos. Escolaridade: Ensino Superior Incompleto. Status de Trabalho: Trabalho Autônomo

[Rapport inicial anterior à gravação]

Pq: Bem, gostaria que você começasse se apresentando, seu nome e sua idade.

E2: Meu nome é M.R. Eu tenho 20 anos hoje, faço 21 amanhã [risos]. Bom eu estou cursando o ensino superior Ciências Contábeis.

Pq: Certo! Me conta um pouco sobre você, sobre sua rotina.

E2: Olha, eu sempre acordo muito cedo. Eu acordo 4h da manhã, gosto de começar o dia assim. Se eu fui dormir mal eu começo meia hora mais tarde, e se eu perder o horário Deus sabe lá quando eu começo. Daí eu leio seis capítulos da Bíblia, o primeiro em inglês e os demais em português. Depois eu faço uma oração, dobro o meu cobertor, tiro minha roupa, ponho minha toalha e vou tomar banho, pega o meu sabão lavo meu cabelo eleve shampoo faço tudo isso daí. Meu banho demora muito, meia hora ou mais. Depois do meu banho, ponho uma roupa, pego o meu material, meu caderno, minha agenda e minha garrafa d'água que sempre está comigo. Sempre está comigo de novo! E antes que eu me esqueça antes de sair do meu quarto eu tomar meu anti-alérgico. E depois eu vou direto para o refeitório, onde eu tomo meu café da manhã mais tranquilamente. As manhãs são sempre assim. Feito isso eu vou para biblioteca e trabalho lá até meio dia e meia. À noite, eu vou pra aula! Geralmente eu chego atrasado, que é um péssimo hábito mas estou tentando mudar. E a primeira coisa que eu faço é entrar na sala e desligar o celular e prestar atenção. Não pense você que eu sou um bom aluno por causa disso. Eu sou um péssimo aluno, mas eu me esforço. Volto pra casa depois das 23h, e vou direto pra cama pra dormir.

Pq: Geralmente você dorme bem ?

E2: Muito, eu não tenho problemas de dormir. Tirando que eu tenho medo de escuro e existem poucos lugares que eu consigo dormir sozinho. O meu quarto, na minha casa em Guarulhos é um deles, por exemplo. Em outros lugares eu não consigo dormir sozinho, geralmente só com meus irmãos, sei lá.

Pq: Guarulhos? É de onde a sua família é?

E2: Não, o meu pai mora em São José e todo o resto em Guarulhos. Meus meus outros irmãos moram com meu pai em São José.

Pq: E como é o seu relacionamentos com eles ?

E2: Com meus pais ou meus irmãos ?

Pq: Com a sua família, em geral.

E2: Bom não me dou bem com meu pai e não gosto de falar dele. A minha mãe é uma pessoa que faz muito sacrifício por mim, muitos mesmo, estou extremamente grato a ela. Sempre tento agir com muito respeito e muita calma porque o sacrifício que ela faz por mim é muito grande. Embora, modéstia parte, ela está por ali um pouco dos limites, gosta de tirar bastante foto e fica de muita manha. Quando ela fica assim eu fico meio chateado, mas eu não quero incomodar a minha mãe e não tenho direito de falar bravo com a minha mãe, não tenho direito de mostrar autoridade sobre minha mãe, então, eu abaixo a cabeça engulo seco. Porque ela é minha mãe e ela tem o direito de fazer o que quiser. No meio dessa história tem a minha avó, que mora com ela e é a segunda pessoa que mais faz sacrifícios por mim. Ao contrário da minha mãe, ela

nunca passou dos limites. Por algum motivo que eu não sei, acho que ela consegue me ler com mais facilidade, não sei. Acho que as duas conseguem me ler no mesmo nível, mas com maneiras distintas. D. faz tudo por mim, mas graças ao bom Deus eu nunca passei dos limites com ela, nunca pedi presentes que ela não podia me dar, porque eu sabia que se eu pedir se ela daria um jeito. Sabendo disso, eu preferi pedir coisas pequenas. Sabendo também que ela me perdoaria por qualquer coisa para não magoá-la, eu procuro andar na linha. Sabendo também que ela me deixaria quebrar a casa e ainda assim dar um sorriso para mim. Eu prefiro arrumar a casa para não causar problemas. Em suma, como a minha avó me dá muita liberdade, o meu maior desafio com ela é não abusar dessa liberdade e absolutamente nunca magoar a minha avó, pois ela faz muito sacrifício por mim e faz por motivos que eu não sei. Tem a minha avó paterna também com meu avô eu não moro com eles, mas são pessoas presentes na minha vida geralmente, eu visito eles em Guarulhos. Seu M. é o meu segundo pai e desde muito cedo assumir uma postura muito acolhedora e todo fim de semana levava a compra para minha casa quando eu era mais novo e sempre me acolheu na casa dele. Por volta de 2014 Eu morei na casa dele e quando eu voltei para o Brasil em 2016 ele ficou me enchendo o saco para voltar a morar com ele, sempre me pedindo dizendo que ‘tem um quartinho vazio aqui em casa’, ‘tem um quartinho vazio em casa’, ‘caso você queira passar uns dias’, tal. Mas eu não podia mais morar com ele porque tinha assuntos para resolver também porque estava brigado com meu pai, e considerando que meu avô é o pai do meu pai não seria muito confortável. Mas não pense meu avô, caso ele escute isso, que esse é o principal motivo. O principal motivo é que eu tinha que cuidar dos meus interesses e a casa da minha mãe seria um lugar mais estratégico para cuidar dos interesses. Mas eu muito grato a meu avô foi me ensinou o que é respeito e honra verdadeiro presente de Deus na minha vida. Um verdadeiro Don Corleone. A minha avó sempre teve muita consideração por mim. Eu era o único Neto que tinha chave da casa dela. Único Neto que poderia chegar a hora que quiser se na casa dela. Na verdade, quando ela sair de casa ela suspeitava que eu ia entrar, mas sempre que ela saía, ela deixava o almoço pronto caso eu aparecesse. Se eu não aparecesse, ela dava almoço para os cachorros, e se eu aparecesse glórias. Então a minha vó tem uma consideração fora do comum e até pouco tempo atrás, enquanto eu ainda tomava café, a principal pergunta era se eu queria café. Ela fazia só para me ver feliz. eu não tenho palavras para definir o acolhimento dela. A respeito de meus irmãos eu tenho 5. B. não falo. T. não consigo ter contato por causa do meu pai não dá para visitar o meu irmão ele tem 10 anos e mora com meu pai e se eu visitar se teria que aguentar a cara feia e a ignorância do meu pai. Então eu evito e mando não tenho contato com meu irmão por mensagem. Ou quando ele está na casa da minha avó mas eu queria muito manter o contato com ele. E ele também gosta muito de mim, ele me ama bastante e eu gosto de ver que eu sou acolhido pelo meu irmão, entende. Por ele ser mais novo. E minha irmã materna como é que eu pude esquecer da minha irmã materna. Devia ter falado dela primeiro é aquela mais convivo. MJ. é minha irmã materna cresceu comigo na mesma casa e eventualmente me demonstra amor mas acredito que eu demonstro mais amor que ela. Ela está numa fase muito rebelde então ela meio que se controla e não demonstra amor por mim só às vezes. Ainda assim, eu tento demonstrar amor pela minha irmã, eu compro um chocolate, converso com ela, ou se precisa fazer um trabalho eu ajudo e eu tento demonstrar amor por ela. Depois tem o R. que não é o meu irmão nem por parte de pai nem por parte de mãe, mas é irmão de criação. Fomos criados pela minha avó, no mesmo ambiente e seria injusto não considerá-la como meu irmão. Por sangue ele é meu primo,

mas é injusto não o considerar como irmão. A gente conversa, joga videogame, vê filmes juntos e eu ensino bastante. Desde muito cedo ele sempre me respeitou profundamente não sei porque mas às vezes a mãe dele pediu para eu conversar com ele. Ele nunca saiu dos limites comigo e, por algum motivo, ele me respeita. E eu sempre tento demonstrar amor e carinho por ele pensando que ele é mais novo que eu também. E por último nós temos a A. que é 17 anos mais nova que eu. Ela tem agora três anos e é uma menina muito bonita de cabelos dourados, muito inteligente, presente no mundo de Deus para o meu pai. Considerando que eu não moro mais com o meu pai e não tenho muito contato, acho que vai ser muito difícil manter uma relação pessoal com a A. mas sempre que puder certamente estarei desenvolvendo uma relação pessoal com ela. Esses dias eu fui ligar para o meu pai e ela atendeu o telefone e eu me contentei em ter uma conversa com uma criança de 3 anos [risos]. E foi suficiente conversar com a minha irmã por um bom tempo, eu e a gata. E essa é minha família. [Pausa]. Ai droga.. eu esqueci eu fui criado pelo meu pai de criação a qual é meu pai até hoje chamo ele de pai. Ele é meu pai e poucas pessoas suspeitam de que ele não é. Algumas pessoas acreditam profundamente que eu tenho sangue dele e as que não acreditam, acreditam que eu fui adotado por ele de verdade. Embora não tenha o sobrenome dele, ele me adotou como filho. Desde muito cedo, eu não poderia esquecer dele, pois é uma pessoa extremamente especial para mim e como falei ele foi o meu primeiro pai J.A.

Pq: Como é sua relação com ele?

E2: Muito boa. Costumo o visitar sempre.

Pq: E pensando nisso tudo, como você vê seus relacionamentos interpessoais? Talvez aqueles além do seu círculo familiar?

E2: Eu nunca tive muitos amigos durante a minha infância, não tive amigo nenhum. Tinha dia que ninguém falava um "oi" comigo na escola. Sei lá, pessoas da minha sala que nem sabia o meu nome, nas salas de mais de 30 alunos... então aconteciam bastante. E hoje eu tenho bastante amigos e isso me assusta, porque eu tenho muito hoje, antes eu não tinha nenhum. E são amigos de muita qualidade e eu me assusto porque eu não estou acostumado com isso. Então eu tenho amigos que me recebem bem quando me encontro pelos corredores, tenho amigos que me visitaram quando estava internado esses dias eu nunca esperei que eles fossem me visitar. Na verdade eu mandei mensagem para poucas pessoas para avisar que eu estava internado e que ficaria algum tempo sumido e de repente eles apareceram lá "oi vim te visitar". E para quem tinha pessoas na sala que não sabiam o próprio nome, para mim amigos me visitando no hospital é incrível, entende. Tenho amigos que conversam comigo, que me mandam mensagem do tipo 'você sumiu, por onde você andou, a gente sentiu a sua falta'. Tenho amigos que me abraçam e tenho muitos amigos hoje....

Pq: E como é essa mudança pra você? Como você se sente com ela?

E2: É tão estranho... Cara, eu não sei definir isso é bem estranho mas é bom. É muito bom.

Pq: Então já que é bom ter amizade, vamos falar do oposto. Vamos falar de solidão... como você entende ou define solidão ?

E2: Solidão é um monstro, e mora na minha cabeça. Mas ele não aparece mais, ele só aparece de vez em quando. Quando eu era pequeno ele sempre estava lá. Quando eu era pequeno, entendi. Às vezes eu sentia um vazio muito grande, às vezes eu tinha uma sensação de que não tinha ninguém. Mas é estranho porque você sabe que não é uma sensação é algo real

compreende. Mas nunca mais apareceu. Acho que apareceu no início deste ano para me perturbar. Mas eu orei para Deus e passou. E assim se define solidão, ele é um monstro.

Pq: E como você disse, então, você já experimentou este monstro. Você já sentiu solidão. Você poderia me dar um exemplo ou falar com que frequência ele aparecia, como era, como você se sentia quando ele aparecia?

E2: Quando eu era pequeno, era toda hora. Ela andava comigo. Não vamos pensar que é uma pessoa né, mas é a forma com que eu me refiro a ela. Andava comigo e não me abandonava de jeito nenhum. Na escola não me abandonava, fora da escola não me abandonava, as músicas que eu escutava não me abandonava, nos filmes que eu via, tava sempre ali. Quando é algo perturbando a sua cabeça, lembrando que você não tem ninguém ou algo extremamente desconfiado, de que todo mundo que se aproxima quando não é isso é um vazio interno, um vazio muito grande. Mas eu não sei dizer qual é o pior. Se é vazio ou sentimento te lembrando de que você não tem ninguém. Isso faz você ter muito devaneios sabe. Devaneios. A solidão faz isso com você então há uma tentativa do teu cérebro de transformar as coisas numa tentativa de imaginar que não é tão ruim quanto parece. Então eu vivia em devaneios. Tinha "muito pensamento", cara. Acho que é por isso que eu tenho muitos pensamentos ruins hoje.

Pq: E você me falou, por exemplo, que quando está em um bom estado de espírito é um pouquinho mais difícil de isso acontecer. Então você me fala que você atribui a ausência da solidão quando você está em bom estado espiritual, quando você se sente bem com sua religiosidade. E qual seria o oposto disso? Por exemplo, a que ou a quem você atribuiria esses momentos que você sente a solidão? Existe algum fator inicial tanto concreto quanto abstrato ou alguém de quando você sente essa sensação você consegue atribuir esse seus momentos de solidão?

E2: Consigo! Na maioria das vezes está relacionado a lembrar de episódios do passado que na minha mente causa um desgosto tremendo, e esse desgosto acaba comigo. E quando isso acontece daí começa a passar um monte de coisa na minha cabeça, e isso me perturba muito. E eu vou para o meu quarto. Mas é quando alguma coisa do passado vem à tona. Na maioria das vezes tem sido o meu pai. Mas não é só ele mas, é mais ou menos assim.

Pq: Daí você vai para o seu quarto e o que você faz lá?

E2: Eu tenho que dormir, é a maneira que eu achei, eu preciso dormir! O psiquiatra me deu um remédio, mas eu parei de tomar.

Pq: Por conta própria?

E2: Por conta própria, eu não senti efeito nenhum. Esses meninos né [risos]. Mas na verdade eu nem me lembro se aquilo me ajudou mesmo. Mas só aconteceu duas vezes de fugir do controle mesmo, depois que eu parei de tomar o remédio, fui para o meu quarto e pedi pra Deus me acalmar. Deu certo! Mas eu aprendi a conviver com a minha solidão e fluxo de pensamentos. Não me causam mais problemas nenhum. Não tenho me sentindo mais sozinho.

Pq: Quando que isso aconteceu?

E2: No começo do ano. Mas é, eu parei de tomar depois de aproximadamente dois meses, eu parei de tomar depois... Risos. Quando fui comprar uma outra cartela na farmácia, eu decidi parar.

Pq: Qual era a finalidade deste remédio? Você se lembra?

E2: Parar os pensamentos fluxo dos pensamentos, diminuir.

Pq: E você só tomava quando você tinha crises?

E2: Não, tinha que tomar sempre, porque a crise você não sabe quando vem, então tem que tomar todo dia. Mas eu parei de tomar porque eu comecei a sentir um certo incômodo no cérebro, entende. Eu não sei cara, me sentia diferente. Senti o meu cérebro... sabe quando algum órgão seu incha? Então, o oposto... Eu senti alguma coisa apertando, sabe...

Pq: Contraindo?

E2: Contraindo, essa é a palavra certa. Daí eu continuei ainda tomando alguns dias até a hora que chegou e eu falei agora vou me virar e parei de tomar. E agora eu durmo. Durmo até demais!

Pq: Então agora solução é dormir?

E2: É, mas só aconteceu duas vezes de fugir do controle mesmo, depois que eu parei de tomar o remédio. Depois que eu parei de tomar o remédio só fingiu do controle duas vezes, que foi quando eu fui para o quarto dormir porque não estava mais aguentando e pedi paciência a Deus. Mas enfim, o que importa saber é que depois que eu parei de tomar e larguei conta daquele negócio só aconteceu duas vezes que perdi o controle.

Pq: O que você quer dizer com fugir do controle?

E2: Quando começa a passar muita coisa mesmo na minha cabeça muitos pensamentos.

Pq: E mesmo com esse fluxo de pensamentos você consegue dormir, você não tem dificuldades?

E2: Eu vou dormir com fluxo de pensamentos e literalmente sonho com muita coisa. Eu sonho muita coisa. Mas são muitos episódios passando pela minha cabeça e só sei que eu acordo sem. Acordo sem pensamento nenhum.

Pq: Mas isso quando você tem uma crise meio fora do normal, como você mesmo falou. Mas e essa mais normais do dia-a-dia?

E2: Eu controlo mesmo.

Pq: Quando você se sente sozinho você não tem essa necessidade de se afastar ou fazer alguma outra coisa?

E2: Não, eu aprendi a conviver com a minha solidão e fluxo de pensamentos. Não me causam mais problemas nenhum.

Pq: Esses pensamentos eles te trazem a solidão ou o contrário?

E2: Não tenho me sentindo mais sozinho.

Pq: Não acontece mais?

E2: Os pensamentos ou a solidão?

Pq: A solidão

E2: A solidão não. As coisas mudaram muito. Hoje eu não me sinto sozinho. E é muito bom saber disso. E eu me sinto muito bem com isso.

Pq: Então a última para a gente finalizar, poderia imaginar qual uma das piores situações de solidão que um ser humano poderia viver. Tenta imaginar o pior quadro de solidão possível e me descreva, me conte.

E2: [Pausa]. Ausência da figura paterna. Eu não sei só sei que é um rombo. conheço muitas pessoas que não tiveram pai ou perderam o pai muito cedo e eram pessoas peculiares através da conduta delas. Então acho que essa é uma solidão muito.

Pq: Você identifica o que nessa conduta das pessoas?

E2: Um desespero, um desespero por companhia. Embora elas não saibam disso. É como crescer no escuro se nunca viu a luz. Elas não sabiam que estavam no desespero, mas constantemente trocando de grupos constantemente falando com muitas pessoas

constantemente tendo muitas amizades e todas elas tinham esses mesmos traços. Então acho que é um desespero em tentar suprir alguma falta e acho que isso é a solidão que eu me identifiquei por um bom tempo.

Pq: Para finalizarmos, você gostaria de acrescentar alguma coisa?

E2: [Pausa] sobre o tema, tem coisas que devem ser comentadas. Por exemplo, pessoas com solidão quando encontram alguém elas ficam muito viciadas na pessoa. Tipo um garoto na escola que não tivesse nenhum amigo, mas quando ele encontra um, esse amigo vai ser perturbado porque por ser a única opção dele acho que o amigo vai passar por um descaso psicológico, entende. ‘Mas esse menino em cima de mim’. Acho que é isso exatamente é como se ter feijão para comer você só vai comer feijão. Ou então acho que é por isso que os borderlines procuram sempre alguém, entende, sempre alguém para dar em cima. Porque eles têm um vazio interno e isso é solidão, solidão faz procurar alguém. Mas não é só com os borderlines que acontecem, acontece com qualquer pessoa solidão e que tende a se viciar na pessoa e acho que é só isso.

Pq: M. mais uma vez, te agradeço por estar aqui e concordar em participar.

[Encerramento da gravação]

ENTREVISTA 3

Nome: M. (E3). Sexo: Masculino. Idade: 21 anos. Escolaridade: Ensino Superior Incompleto. Status de Trabalho: Trabalho Período Integral

[Rapport inicial anterior à gravação]

Pq: Obrigada por aceitar participar da entrevista comigo. Eu vou fazer algumas perguntas pra você pra gente começar. Você pode se identificar, seu nome, sua idade, escolaridade.

E3: Me chamo M. Tenho 21 anos, tô no terceiro ano da faculdade, faço Ciência da Computação.

Pq: Me fala um pouquinho sobre você, M. O que você faz, como geralmente é seu dia-a-dia?

E3: É tudo muito corrido. Tudo que você imaginar de corrido, eu faço. É pra falar dia por dia?

Pq: Fique a vontade, mas diga como você preferir!

E3: Bem, eu fico muito tempo aqui na escola de música. Sou pianista durante os finais de semana e dou aula aqui na escola. Passo praticamente meus dias inteiros aqui. Eu converso com todo mundo, com os professores, com todo mundo, a gente brinca, tem amizade, e trabalho né. Fui liberada uns minutinhos pra falar com você.

Pq: Agradeço o seu tempo, M. Me diz, como é a rotina pra você?

E3: Sempre! Já que eu gosto de fazer um monte de coisa, né. Eu escolhi isso, eu gosto muito, não me incomoda a correria.

Pq: De que lugar você é?

E3: Eu sou de São Paulo, minha família também tá por aqui. Sou de Jandira, perto de Osasco.

Pq: Entendi, já que sua família está por perto, como é o contato de vocês?

E3: Olha, deveria ter mais. Como eu faço muita coisa, acabo não tendo muito contato, mas essa semana, esses últimos meses, tenho me comunicado mais. Minha comunicação é uma coisa bem falha.

Pq: E como você considera seus relacionamentos? Tanto com sua família como suas amizades?

E3: Acho que meus amigos são de muito boa qualidade porque, assim... O bom dos meus amigos é que assim, os bons que eu tenho, a gente acaba crescendo junto em maturidade, porque tudo que precisa a gente acaba fazendo, e quando a gente tem amizades que a gente consegue falar as coisas, ter liberdade pra falar é melhor, ajuda a gente a crescer e a amadurecer. Na família, mãe, vó, tia, todo mundo fala da minha vida, porque moram perto, então sempre foi assim. Isso me irrita um pouquinho, mas acho que acaba afetando a nossa relação também.

Pq: Já que nosso tema é solidão, você pode me dizer o que você entende como solidão? O que é solidão pra você?

E3: Solidão... Acho que a solidão envolve muito! Posso ter milhares de amigos, mas posso me sentir solitário. A solidão envolve um apego íntimo e emocional. Tipo, posso ter vários amigos, mas no final, não tem um com quem eu possa contar, me abrir de verdade. Solidão é você não ter a liberdade de falar com alguém e se abrir com alguém.

Pq: Você considera que, dentro da sua rotina que é bem puxada e bem corrida, e dentro das suas amizades, você acha que já experienciou algum momento de solidão?

E3: Nem tanto hoje. Antes de namorar sim, na verdade. Mas quando eu era menor, já sim.

Pq: Então você sentiu em algum momento... E como era isso pra você?

E3: Eu vejo a diferença de como eu era antes, e como estou agora, é bem discrepante. Eu sempre fui muito extrovertido, mas era muito solitário. E extrovertido e solitário não combinam com a mesma coisa. Então, nossa! Como minha mãe sempre trabalhou muito, eu sempre passei muito

tempo sozinho, mesmo que minha avó morasse perto, eu não ia muito pra lá. Ficava sozinho, jogando, em casa, vendo netflix. Ficava sozinho. Acabava ficando um pouco mais introvertido, teoricamente eu não me abria pra ninguém. E eu tinha meus pensamentos. Nem sempre pensamentos bons. A solidão acaba querendo me levar pra um caminho mais perigoso. Talvez eu tenha quase entrado em depressão, não sei muito bem como isso funciona, mas acho que cheguei nessa estrada, mas não segui [risos]. Eu brinco com minha namorada que ela foi minha salvaguarda, eu tava chegando nesse caminho quando conheci ela e comecei a conversar, e as coisas mudaram.

Pq: Então você se sentia mais sozinho quando estava solteiro, certo? Pelo que me diz, até antes desse momento você sentiu mais solidão. Mas e depois que começaram a namorar, você chegou a sentir solidão, ou sente coisas que já sentiu antes?

E3: Sim, sim. Quando a gente fez 7 meses de namoro, ela foi viajar e eu não pude ir junto, e a gente estudava na mesma sala, estudava junto, todo santo dia. E quando ela foi, a gente não conseguia se falar, a internet lá era ruim, e eu fiquei sozinho de novo, e me senti solitário.

Pq: Nesses momentos de solidão que você sentiu tanto lá atrás, quanto agora, você consegue olhar pra esses momentos e me dizer algo ou alguém a quem você atribui esses momentos de solidão? Como a falta de tempo, ou falta de oportunidade, como a presença de alguém?

E3: Hm! Acho que foi mais a ausência da minha mãe, que sempre quis trabalhar bastante, me dar muita coisa. Meio que descobriu um pra cobrir outro, sabe. Ela conseguia trabalhar, eu conseguia estudar e ter um monte de coisa, mas a presença dela não era a coisa que acontecia mais. Ela trabalhava a semana inteira e tinha semana que eu só a via de final de semana. Ficava sem ver ela todos esses dias. Então, teoricamente não seria a culpada, mas foi o que faltou. E meu pai eu nunca tive, então...

Pq: Entendo. E quando se sentia sozinho, o que você costumava fazer? Como lidava com a solidão?

E3: Eu assistia, na verdade eu tentava sair. Eu trabalhava, e tinha dias que eu ia fazer curso, então, mas tinha um dia da semana que eu tentava sair, espriar a cabeça, era o que eu tentava fazer. Ou assistir um vídeo no Youtube, eu tentava me identificar [risos].

Pq: Tentava se distrair, é isso?

E3: Isso, isso mesmo!

Pq: Certo, M. Antes da gente finalizar, gostaria que você pensasse aí e me dissesse: qual seria a pior situação de solidão que alguém poderia viver?

E3: A pior situação... [pausa] Muito difícil. Mas acho que seria estar sozinho numa ilha.

Pq: Porque?

E3: Sem ninguém e sem Deus, né... Porque você não tem contato com ninguém, só você e a natureza. E se não tiver Deus também, você acaba perdendo o sentido né.

Pq: Vc tem algum comentário sobre o tema, que você gostaria de acrescentar?

E3: Hm, não [risos]

Pq: Obrigada por participar, mais uma vez!

[Encerramento da gravação]

ENTREVISTA 4

Nome: Q. S. (E4). Sexo: Feminino. Idade: 19 anos. Escolaridade: Ensino Superior Incompleto. Status de Trabalho: Trabalho Meio Período

[Rapport inicial anterior à gravação]

Pq: Já está gravando! Poderia se apresentar? Me diz seu nome, idade.

E4: Meu nome é Q. Eu tenho 19 anos e estou cursando o 4º semestre de psicologia.

Pq: E de onde você veio, Q.?

E4: Eu sou do Paraná, no litoral do Paraná. Fazem dois anos que eu vim para São Paulo para estudar. Estou morando aqui agora.

Pq: Certo! Agora, você pode me falar um pouco sobre você? Talvez um pouco sobre sua rotina?

E4: Nossa, os meus dias são bem diferentes um do outro [risos]. Eu nunca faço as mesmas coisas. Não sei dizer muito bem, porque depende muito do dia, se eu vou para a aula ou não. Daí eu faço meu horário de trabalho, onde eu trabalho 10 horas semanais e eu escolho quais momentos que eu quero cumprir essas horas. Então eu escolho e pode variar muito. Se segunda eu quiser trabalhar, eu venho à noite, mas geralmente é sempre à noite. À tarde geralmente eu vou para academia, faço coisas da faculdade mesmo ou durmo, sei lá.

Pq: Então, não tem uma rotina muito fixa.

E4: Não, e eu não gosto muito.

Pq: E o que você gosta de fazer?

E4: Nossa eu faço academia, mas eu odeio mesmo, é péssimo. Eu só faço porque precisa se exercitar né [risos]. Na verdade, o que eu mais gosto é de jogar vôlei, mas eu tenho vergonha. Eu não sei por que, não me pergunte porquê. Daí eu não jogo vôlei e vou para academia. E assim... eu odeio meu corpo, odeio mesmo, de olhar no espelho pelada e falar assim que coisa horrível. Tenho dificuldade de andar de biquíni na praia, daí eu fico reclamando, reclamando, e uma hora eu vi que não adiantava eu ficar reclamando sem fazer nada. O que vai fazer eu mudar de corpo vai ser malhar, então eu estou me obrigando a malhar. Então graças a Deus o meu namorado me incentiva muito, porque eu mesma odeio. E agora eu nem tenho mais celulite na barriga [risos].

Pq: Bem, então a sua família está no Paraná e você veio para São Paulo, né?

E4: Uhum, isso mesmo.

Pq: Então dentro da sua rotina e pensando nas várias atividades que você faz, como você considera que são seus relacionamentos com as pessoas? Ainda mais tendo a sua família distante... Me conta um pouco como você enxerga suas amigas, sua relação com a sua família, seu namorado?

E4: A minha relação com a minha família sempre foi muito difícil, muito difícil mesmo. A gente teve uns problemas logo quando eu terminei o ensino médio, no último semestre do Ensino Médio, mais ou menos. Mas agora, no ano passado, meu relacionamento com os meus pais foi muito conturbado e voltar para casa, pra minha cidade, nunca que eu voltaria! Me mudar e estar aqui é muito melhor do que estar perto deles. Então era bem neste nível mesmo, de a gente não se dar bem e brigar muito pois eles não me aceitaram do jeito que eu sou. Eles são muito assim na igreja, e eu sou muito desviada [risos]. Agora a minha relação com eles está melhorando. Infelizmente pelo motivo que tá bom é muito ruim. Mas agora tá bom, então tá

bom! Eles estão bem agora comigo porque eu estou namorando e porque eu namoro alguém que eles aprovam, entendeu?

Pq: Você considera isso como negativo?

E4: Sim, eu considero um motivo ruim para o meu relacionamento estar bom com eles. Eu acho que esse motivo eu não deveria ser assim. Eu acho que eu deveria me dar bem com eles e eles deveriam me aceitar independente da pessoa que estivesse envolvida e saber separar do tipo "ela continua sendo a nossa filha". Mas eles não são muito bons com isso. E o meu relacionamento com os meus amigos aqui tá muito bom. Muito bom! Eu sou uma pessoa muito fácil de fazer amizade.

Pq: E você acha que você tem bastante amigos? Como é a qualidade destas amizades?

E4: Eu tenho bastante. Mas é aquela história né: amigos mesmo eu tenho poucos. Mas eu acho que são verdadeiros. É aquela frase bem clichê né, são poucos mas são verdadeiros [risos], mas é real mesmo.

Pq: Então você consegue imaginar dentro dessas suas relações que, por exemplo, mesmo na sua família que tem alguns probleminhas, talvez quando você estava em casa ou em algum outro momento, ou com as suas amizades... você consegue lembrar de algum momento de solidão que você viveu?

E4: Desde que cheguei em São Paulo? Não. [Pausa] Na verdade, sim! Eu já me senti muito sozinha. Na verdade, eu não acho que estar sozinha é algo ruim. Eu gosto muito de estar sozinha e eu amo a minha própria companhia! Eu gosto muito mesmo de ficar sozinha no quarto, de sair sozinha e andar sozinha para qualquer lugar, sabe. E como eu gosto, então não é algo ruim. Não vou ficar triste porque "poxa, estou sozinha". Mas eu me senti muito só no ano passado quando o meu tio morreu e foi muito difícil para mim. Porque a minha família é muito apegada, é muito grande! A minha mãe por exemplo era em sete irmãos, só que esses sete eram sempre muito apegados. Então qualquer pessoa da minha família que eu perder eu vou sofrer muito porque a gente sempre está junto. Mesmo estando longe a gente cresce sempre estando junto. Esse meu tio era realmente amigo, amigão! Só tinha 27 anos e ele morreu e eu era a sobrinha mais apegada a ele. Acho que, da família, sou a que mais demonstra carinho e afetividade, sabe? Então, tipo, qualquer pessoa que morrer na minha família vai ser muito triste, só que ele em específico foi muito sozinha. Muito triste mesmo, né? E eu acho que eu me senti sozinha aqui, mas não pelo fato de estar sozinha porque eu tinha os meus amigos e eles estavam me apoiando e enfim, só que eu estava longe da minha família dos meus primos dos meus tios e eu não tinha com quem compartilhar essa dor. Mesmo que as pessoas tivessem empatia e entendessem que eu estou sofrendo eles não estavam sentindo a mesma dor e acho que se eu estivesse perto da minha família tivesse sido mais fácil para mim.

Pq: Você viajou para estar com a sua família?

E4: Quando o meu tio morreu, eu fui para casa, fui no velório e voltei para SP dois dias depois do enterro. Só que eu voltei e não tava bem, entendeu. Então hoje eu acho que eu realmente superei a morte do meu tio só agora, porque eu consigo falar dele sem o meu olho encher d'água. Mas se você falasse comigo semestre passado sobre isso eu não conseguiria. Qualquer coisa que me remeter ao meu tio eu choraria muito. Eu não tinha passado essa fase do luto ainda sabe. Mas acho que foi o único momento de solidão que eu vivia aqui mesmo

Pq: E mesmo assim, quando você fala que gosta da sua companhia...

E4: Sim, eu gosto muito!

Pq: Bem, então se você pudesse definir solidão qual seria a sua definição? Como é que você entende a solidão?

E4: [Pausa] Ai que difícil. Solidão é ter muitas pessoas ao redor, mas você ainda se sente vazia, entendeu? Tipo as pessoas estão junto de você, mas ao mesmo tempo elas não estão, porque não suprem as suas necessidades... não sei se tô conseguindo me explicar!

Pq: Fica à vontade caso você queira tentar denovo ...

E4: Solidão não é só não ter pessoas por perto, mas sim ter pessoas por perto e não ter, sabe o calor? Não o calor, mas o calor humano mesmo. Não tipo literalmente. Tipo uma empatia para ter um relacionamento mesmo e acho que os relacionamentos se tornaram muito frios. E eu senti muito isso aqui em São Paulo por ser uma cidade grande e parece que são pessoas que parecem que você está perto e você pode acabar se sentindo sozinhas mesmo tendo um monte de gente juntas. Sei lá, não sei explicar isso.

Pq: Mas aí você me contou que já viveu alguns momentos assim. Então você ainda identifica esses momentos de solidão?

E4: Não

Pq: E nem aqueles que você gosta de ficar com você?

E4: Eu não acho que seja solidão. Eu acho que solidão é quando a gente não fica bem com isso tipo a gente fica sozinho e não fica bem com isso e isso te faz mal.

Pq: E quando você sente essa solidão ou esse desconforto de estar só, você consegue lembrar de alguma coisa que você fazia para tentar enfrentar essa solidão?

E4: No momento que eu passei solidão durante a morte do meu tio, eu buscava muito estar perto dos meus amigos... muito porque, mesmo que eles não sentissem a mesma dor que eu, podia compartilhar com eles a minha dor, entendeu. E eles aceitavam. E também eu acho que comecei a fazer muitas coisas que eu já não fazia mais, coisas diferentes, tipo tocar piano. Agora eu já parei, mas na época eu comecei a tocar. Isso me fez bem, mas agora eu não faço mais. Mas eu buscava fazer coisas diferentes do tipo sair sozinha, me distrair. Nossa, é meio estranho porque é um tema que a gente não fala e a gente nunca toca no assunto né...

Pq: Isso é verdade... Mas a solidão é real e é diferente como ela é vista por cada um. E bem, você me falou que às vezes buscava tentar estar perto dos seus amigos. Você consegue lembrar de que forma você fazia isso?

E4: Não, não fisicamente porque eu sempre estava perto. Mas mais emocionalmente mesmo, de estar conectados mesmo que não estivesse no mesmo grupo e mais longe um do outro.

Pq: Mas virtualmente?

E4: Não, mas real mesmo [risos]

Pq: O que, e agora para gente finalizar, eu gostaria que você me falasse. Tenta imaginar se alguma das piores situações de solidão que um ser humano pode viver. Tenta imaginar, e me descrever essa solidão extrema.

E4: [Pausa]. Eu acho que uma pessoa exilada. Não me julga tá? [Risos]. Sabe, pessoas com lepra que antigamente eram exilados da sociedade? Eu acho que isso era solidão. Isso deveria ser muito difícil porque junto com a solidão vem muita humilhação.

Pq: Porque exatamente?

E4: Solidão por estar mal e mesmo que tivesse em pessoas que iam querer estar com você para te ajudar nisso, você não poder ficar com elas e ser impedidas de estar com elas e ser afastado

à força. Mesmo você estando mal fisicamente e emocionalmente não pode mesmo ter alguém. Isso faz sentido para você?

Pq: Faz para você? Porque é o que mais importa [risos]. Você tem mais algum comentário que você gostaria de fazer sobre o assunto?

E4: Não acho que não. Eu acho que pessoas que ficam presas na cadeia também ficam muito solitárias Mas acho que isso não vem ao caso. E acho que é só isso.

Pq: Muito bom, Q. Você quer acrescentar algum comentário, pensamento sobre o que conversamos aqui?

E4: Acho que não, Pq. Mas obrigada por me ouvir [risos]. Foi bom falar um pouco sobre meu tio com alguém de novo.

Pq: Obrigada por dividir isso comigo, Q.

[Encerramento da gravação]

ENTREVISTA 5

Nome: G. L. (E5). Sexo: Feminino. Idade: 24 anos. Escolaridade: Ensino Superior Completo. Status de Trabalho: Desemprego

[Rapport inicial anterior à gravação]

Pq: Você pode por favor começar se apresentando, falando a sua idade, seu nome e sua escolaridade?

E5: Meu nome é G. L. tenho 24 anos, tenho Ensino Médio completo e Ensino Superior incompleto. Faço Psicologia, mas ainda estou no terceiro semestre.

Pq: Pode me contar um pouco sobre você? De onde você é, daqui de São Paulo, mesmo?

E5: Sim, eu estudo aqui há dois anos, mas sou de São José dos Campos.

Pq: E como está sendo essas mudanças de local, faculdade?

E5: Estão mais controladas [risos]. No começo estava bem difícil, mas daí eu estou fazendo terapia agora e tá jóia.

Pq: Você pode me contar um pouco de como é a sua rotina?

E5: Então, eu não faço tanta coisa assim. Agora que estou desempregada, acho que o mais diferente do que eu faço, além da faculdade, são os grupos de música que sou envolvida e o grêmio estudantil. Gosto muito de participar do grêmio porque gosto muito de estar servindo outras pessoas e quando elas gostam dos eventos é bem legal. E uma das coisas que eu mais gosto, e de resto eu não faço nada muito interessante. É isso. Às vezes eu corro no campo, mas teria que ser frequente...

Pq: Você falou para mim que a sua família mora em São José e você veio para São Paulo, e se envolve bastante na música e no grêmio. Então você tem sempre alguém por perto, certo? Como você considera essas relações, esses seus relacionamentos tanto com a sua família que está distante quanto as pessoas que convive mais?

E5: Eu acho que são muito superficiais. Eu estou me dando conta disso um pouco e especialmente na minha família. Eu moro com os meus pais desde que eu nasci [risos], e eu não conheço eles sabe. Minha mãe também fala pouquíssimo dentro de casa. Somos acostumados a não conversar muito coisas da gente, sabe? Era só o básico coisas assim. E eu acho muito difícil manter relações de intimidade. Acho que se eu não tivesse um quarto onde eu fosse obrigada a conviver com todas as meninas seria muito difícil fazer amizades. Na verdade fazer amizades é fácil o problema é manter. Para mim é muito, muito difícil. Aqui é bem diferente também, né. Acho que quando a gente tá no Ensino Médio é tudo mais intenso, então eu não sei. Mas acho que com o tempo os relacionamentos vão ficando mais superficiais e o ciclo de amizade não é mais tão extenso. Então a qualidade das amizades vai... preciso falar das coisas mais pessoais e para mim nunca foi tão fácil falar de coisas mais pessoais. E por mais que eu falasse parecia que não era uma realidade minha era uma realidade distante de mim que não me pertencia.

Pq: O que exatamente não parecia seu ?

E5: Coisas sobre mim. Tudo que eu falava em relação a mim não parecia ser meu, parecia ser coisas externas.

Pq: Quando você falava com quem ? Com os seus pais ?

E5: Não, com os meus amigos. Com meus pais eu tento, mas não acostumo. Tenho tentado quebrar esse ciclo de não falar as coisas, mas é difícil. E é isso antes eu ficava muito bolada porque gostaria de manter minhas amizades de São José e eu ia muito para lá. Graças a Deus eu acho que consegui manter. Já que eu não tinha muitos amigos que eu confiasse muito. Por mais que sejam pessoas legais e pessoas que têm a mesma vibe que eu, às vezes parece que não tem muita convivência e não se estreitam os laços.

Pq: Você continua indo para São José ?

E5: Continuo, mas não com tanta frequência como antes. Sei lá, acho que faz quase um mês. [Risos] É que eu vou bastante, então um mês é muito.

Pq: Entendi. Então aqui você considera que tem bastante amigos? Você considera que são de boa baixa qualidade como você vê o seus relacionamentos?

E5: Tipo bastante gente. Bastante amigos mesmo. Mas acho que com intimidade mesmo, que eu sei que posso chegar e conversar sobre tudo, não muitos não, são bem poucos. E esse ano eu descobri que tem amigos para coisas diferentes. Tem amigos que você pode se divertir para caramba mas na hora de conversar sério não dá, e daí você tem que saber separar porque senão a pessoa não vai saber ser bem receptiva. E aí acho que tem que saber falar as coisas certas para cada um. Sei lá. Mas eu sinto isso. Tem sempre uma pessoa com quem você quer falar e você sente que vai realmente te acolher.

Pq: Já que estamos falando de amizade, vamos falar do oposto. Você já sabe qual é o tema, vamos falar sobre solidão. Você tem alguma definição sobre solidão, como você entende?

E5: É tão difícil [longa pausa]. Acho que solidão não tem muito a ver com as pessoas, têm mais a ver com você. É aquele negócio né, você está com mil pessoas ao seu lado mas você está se sentindo sozinho. Por isso que eu acho que tem a ver mais com a pessoa porque sabe, é mais um problema dela mesmo, mais dela do que dos outros e sei lá [pausa]. Não sei. Desculpa.

Pq: Não precisa se desculpar. Pensando nisso, então, você acha que já viveu algum momento de solidão ?

E5: Sim

Pq: Você pode me dar algum exemplo?

E5: Acho que cada um tem a sua realidade né. E a gente tem certos assuntos que por exemplo, uma coisa bem aleatória, o que você foi estuprada. Sei que foi extremo [risos]. Só que aí tipo, mano, não aconteceu nada disso comigo e minha vida foi super diferente disso e eu não tive nenhum trauma desse. Então quando você contar isso para mim vai ser uma coisa do tipo "poxa", mas eu não vou entender de verdade. Nossa eu fui mesmo no extremo agora [risos]. Mas se a gente consegue compartilhar coisas da gente que as pessoas entendem e se identificam. Aí como é que eu explico... sou muito ruim de explicar desculpa.

Pq: Não se preocupa, pode levar o seu tempo pra responder.

E5: Tipo, quando a gente consegue se identificar com a realidade de outras pessoa, a gente não se sente tão sozinha assim.

Pq: Então se isso é a não solidão, o que é a solidão?

E5: Ninguém entender a sua situação. Eu não sei, é tão difícil. [Risos e longa pausa]. Acho que está dentro daquilo que eu falei, de você não conseguir conversar com as pessoas e não conseguir expressar aquilo que você está sentindo e você não sente que a pessoa vai te entender.

Pq: E você já sentiu isso?

E5: Sim

Pq: Já aconteceu com muita frequência? Como foi?

E5: Depende do meu momento. É, acho que está ocorrendo com mais frequência, agora que eu estou entendendo. Mano, meus amigos são amigos só que eu tenho minha vida separada dos meus amigos e eu vou ter que seguir minha vida separada dos meus amigos de São José e sem as amizades que eu fiz aqui, mesmo se elas forem muito legais ou não. E sei lá acho que a gente tem que aprender a viver mais sozinho porque não é sempre que a gente vai ter tipo cinco amigas dormindo no mesmo apartamento. E tomar café com todo mundo de gente todo dia, entendeu?

Pq: Bem, como você já viveu momentos de solidão, como é que geralmente se sente quando acontece?

E5: Acho que com todos os sentimentos ruins. Quando eu me sinto sozinha, percebo que mandei mensagem para os meus amigos mas, [pausa]. Eu acho que tenho aceitado melhor do que "beleza, eu me sinto sozinha". Mas é estranho, sei lá. É um momento de crise que você acha que ninguém te ama, que ninguém te quer, um negócio bem dramático mesmo, mas que na hora é muito real, sabe. Falando agora é ridículo, mas na hora você sente que é muito real. Falando agora é ridículo, mas na hora você sente que é muito real. Mas sei lá depois passa e você começa a fazer as coisas do seu dia. É isso.

Pq: O que você geralmente faz quando se sente assim?

E5: Tem vezes que eu me aproximo das pessoas para mandar mensagem, tentar conversar. Mas daí tem vezes que eu me fecho mesmo, completamente. E daí eu passo tipo uns 3 dias sem conversar muito com as pessoas só o básico e tal. Acho que não chego chego a ser antipática sabe mas me fecho.

Pq: E o que você quer dizer como se fechar. Você vai para algum lugar?

E5: É como se eu tivesse de mal do mundo sabe. [Risos] Não quero conversar, me deixa em paz. Daí eu fico lá na minha cama assistindo alguma série ou estudando sozinha, vou para um lugar mais afastado que não tem ninguém e fico lá curtindo a solidão.

Pq: E você gosta de fazer essas coisas quando você se sente só?

E5: Eu acho que não percebo muito quando estou fazendo isso no momento e nem o porquê né. Mas em geral, eu sempre gostei de ficar sozinha. Sempre fiquei muito sozinha em casa, e eu nunca achei ruim não.

Pq: E quando você fala que gostava de ficar sozinha, é em que sentido?

E5: Tipo, em casa não tinha ninguém ficava só eu a tarde toda.

Pq: E você fazia o quê?

E5: Ah, eu ficava mexendo no celular, brincando com o meu gato, vendo série, estudando.

Pq: E para a gente finalizar a nossa última pergunta eu gostaria que você imaginasse um momento mais extremo de solidão que um ser humano poderia viver. A pior cenário, a pior situação de solidão.

E5: [Longa pausa]. Não sei... [Longa pausa]. Não sei mesmo

Pq: Eu não sei se você está pensando em alguma situação mais específica ou mais geral mas pode ser em ambos os sentidos. Pode pensar em um momento ou um quadro.

E5: [Longa pausa]. Nossa, mano.. É porque eu associo a solidão, como eu falei, é o problema da pessoa mesmo, um problema individual. Eu sei que certas coisas só ajudam, mas se a pessoa tiver disposição para sair disso mesmo que seja uma solidão pequena ou tipo uma depressão, sabe. E não sei. Quando uma pessoa tem problemas já ou alguma dificuldade de resiliência,

talvez mudar de cidade, para ela, pode ser uma coisa muito ruim porque daí ela não vai ter os amigos que ela tinha antes, se morar com os pais ou não, por exemplo, ela vai estar sozinha. Então ela vai ter que refazer todo ciclo de amizade dela. Então, sei lá, acho que não estou ajudando muito e não estou sendo muito produtiva [risos].

Pq: Você se saiu melhor do que imagina! Tem algum algum comentário que você gostaria de fazer sobre esse tema?

E5: Não, acho que não.

[Encerramento da gravação]

ENTREVISTA 6

Nome: M. (E6). Sexo: Masculino. Idade: 23 anos. Escolaridade: Ensino Superior Incompleto. Status de Trabalho: Trabalho Período Integral

[Rapport inicial anterior à gravação]

Pq: Muito obrigada por você ter aceitado participar desta pesquisa. E para começarmos, eu gostaria que você me falasse um pouco de você. Qual é o seu nome, sua idade, sua escolaridade?

E6: Eu sou M. Tenho 23 anos e estou cursando a faculdade agora. Estou fazendo Educação Física. O que mais é pra falar? [Risos]

Pq: Certo, e você é de onde? Me conta um pouco sobre você!

E6: Sou de Rio Verde, Goiás.

Pq: A sua família está lá?

E6: Isso, é o terceiro ano que eu estou aqui em São Paulo.

Pq: E como tem sido para você?

E6: É um pouco diferente, né.

Pq: Diferente como? Me conta um pouquinho sobre o seu dia a dia do seu cotidiano e as atividades que você faz geralmente...

E6: Meu dia a dia? Bem, eu acordo, tomo café e vou trabalhar e eu volto para o quarto. De vez em quando, bem de vez em quando, eu dou uma estudada, se não, eu durmo. Daí eu acordo e vou para a janta e vou para faculdade, volto e durmo.

Pq: E você tem alguma outra atividade que você gosta de fazer como lazer...

E6: Eu gosto de jogar basquete no final de semana e na sexta-feira à tarde de vez em quando. Eu acho que só isso. Ah, eu vejo os meus amigos também na terça e quinta à noite, e finais de semana. E daí sexta-feira eu vou para casa deles e a gente fica conversando.

Pq: Certo! E dentro da sua rotina no dia a dia você tem suas atividades no trabalho, no basquete e nos seus amigos. Como você vê os seus relacionamentos? Porque dentro dessas atividades que você faz você mantém contato com as pessoas e eu imagino que também com a sua família que está distante, em Goiás. Então como você enxerga os seus relacionamentos?

E6: Os meus relacionamentos em geral? Eu acho que a maioria deles são superficiais porque eu converso com muita gente, mas é mais só um "bom dia" e "como você tá". Então eu acho que a maioria dos meus relacionamentos com as pessoas e de forma bem superficial.

Pq: E como você se sente sobre essa superficialidade?

E6: Eu não me importo muito mais não. Me sinto tranquilo. Tipo assim, em questões de relacionamentos tem pessoas que eu confio mais e pessoas que eu não confio. Então eu em questão de relacionamentos eu sou mais fechado, é bem raro eu me abrir com alguém assim.

Pq: E o que você quer dizer com ser fechado?

E6: Ser fechado é tipo manter as coisas mais em segredo comigo mesmo. E assim não procurar muitas pessoas para conversar e desabafar. Então eu paro e penso ao invés de procurar alguém para me abrir, me relacionar ou conversar assim.

Pq: Isso acontece com frequência ou quando você tem algum problema específico a resolver?

E6: Normalmente, é com frequência mesmo..

Pq: Como você se sente sobre isso?

E6: Depende. Se é algo que esteja me magoando e eu não consigo falar para alguém eu acho que não. Mas no dia a dia geralmente eu fico tranquilo.

Pq: Então já que a gente estava falando de amizade e de relacionamentos como você já sabe vamos falar do tema que é totalmente o oposto, que é solidão. Você tem alguma definição de solidão? O que é solidão pra você?

E6: Solidão é uma pessoa que, no meio social, não consegue se comunicar bem. Tem algumas pessoas que preferem ficar só mesmo e outras não conseguem mesmo se comunicar, se acham estranhas diferente e simplesmente não conseguem.

Pq: Pensando nisso, você considera que já vivenciou algum momento de solidão?

E6: Já, em alguns momentos

Pq: E como foi quando você se sentiu assim? Você se lembra de como foi essa experiência para você?

E6: Foi uma experiência de tentar, não tentar mas... [risos]. Não sei explicar muito bem. Mas tipo, tentar falar com a pessoa e não se sentir ouvido sei lá.

Pq: A solidão então foi você não se sentir acolhido porque você estava se sentindo só ou você se sentiu só porque não estava sendo bem acolhido? Por exemplo, quem veio primeiro a solidão ou o não acolhimento?

E6: Essa solidão é tipo eu não ir atrás de alguém para conversar e por isso eu me senti só, porque eu não fui atrás de ninguém para me sentir acolhido. Eu acho que eu esperava que as pessoas me olhassem e percebessem.

Pq: Com que frequência isso acontece com você? ocasionalmente e quando ocorre como você reage?

E6: Na verdade, são poucas vezes que eu me sinto só e que me sinto assim sozinho, realmente sem ninguém assim.

Pq: E quando acontece, o que você faz? Como você lida com esses momentos?

E6: Eu costumo dormir. Dormir é um momento que eu vou estar fazendo algo que eu gosto e ao mesmo tempo não vou estar pensando em nada. Então para aliviar a minha solidão eu durmo. Eu acho que é só isso. Às vezes, eu tento conversar com alguém. Conversar com alguém mais próximo.

Pq: Muito bem para a gente ir finalizando, eu gostaria que você pensasse em uma solidão extrema, uma situação em que seria uma situação extrema que uma pessoa poderia experimentar de solidão. Tipo o máximo de solidão que uma pessoa poderia viver como seria isso e tente me descrever...

E6: Eu acho que seria uma pessoa tentar se abrir com outra pessoa e ela não se sentir acolhida. Tipo ela tentar conversar com todo mundo e ninguém dá moral para ela, e ninguém fortalece ela no que ela está precisando, ela fica só.

Pq: Sobre esse tema de estar sozinho, você tem algum pensamento ou comentário que gostaria de acrescentar, M?

E6: Acho que não [risos].

Pq: Certo! Vamos encerrar a gravação. Obrigada por ter participado, M!

[Encerramento de gravação]

ENTREVISTA 7

Nome: T. (E7). Sexo: Feminino. Idade: 26 anos. Escolaridade: Ensino Superior Completo. Status de Trabalho: Trabalho Meio Período

[Rapport inicial anterior à gravação]

Pq: Bem, T. Obrigada por estar participando da entrevista. Então, só para ficar registrado, gostaria de pedir que se apresentasse. Me fala seu nome, idade, sua escolaridade.

E7: Oi, Meu nome é T e tenho Ensino Médio completo e Superior incompleto [risos]. Estou no último semestre de enfermagem. Ah, e tenho 26 anos.

Pq: De onde você é T?

E7: Sou de Santa Catarina

Pq: Santa Catarina... a sua família também é de lá?

E7: Uhum, toda lá.

Pq: E você mantém contato com eles?

E7: Sim, toda hora [risos]

Pq: E faz quanto tempo que você se mudou para São Paulo?

E7: Fazem 4 anos.

Pq: E como tem sido estar em São Paulo?

E7: Eita. Como tem sido estar em São Paulo... Tem sido desafiador. Você fala de morar em São Paulo, ou como?

Pq: Em geral ou da forma que você preferir!

E7: Eu gosto de morar em São Paulo, pela facilidade de você encontrar as coisas, e poder sair o tempo todo, mas ao mesmo tempo é desafiador porque é muito diferente! É tudo muito grande, mas não é. Você está com muitas pessoas, mas na verdade você está sozinho.

Pq: Me conta um pouquinho sobre você, T? Como é a sua rotina?

E7: Geralmente eu acordo e vou para a faculdade. Daí, durante a semana eu não trabalho e volto para casa almoço e duas vezes por semana eu trabalho no consultório. De restante, ou eu estou em casa fazendo alguma coisa da faculdade, ou eu estou com as minhas amigas, ou eu estou assistindo alguma coisa. À noite, de vez em quando, eu vou para a academia às vezes, eu vou para faculdade resolver alguma coisa da faculdade e geralmente sempre com as meninas com a C. com a G.

Pq: Dentro da sua rotina, tanto de trabalho, faculdade, academia, imagino que você se encontra e se relaciona com pessoas, certo? Você até menciona suas amigas e sua família, que hoje está distante. Mas quando você pensa em seus relacionamentos, como você os vê?

E7: Hm, então! Eu acho que cada um tem um papel diferente. A minha família é mais do tipo de ter contato diário todos os dias. Mas é aquela coisa, eles estarem longe de mim atrapalha muito a nossa comunicação e até o nosso vínculo mesmo, mas eles estão ali para o que precisar, mas nem sempre precisa. Então a gente conversa ali sobre algumas coisas sobre a rotina de cada um, mas não é aquele companheirismo diário. Com as amigas cada um vive a sua vida, mas a gente procura tá sempre se comunicando e sempre juntas. Mas cada uma tem seu espaço, cada um mora em uma casa e quando dá a gente se reúne. E acho que em questão de relacionamento a pessoa que tenho mais contato é o meu namorado que também é o meu relacionamento mais acolhedor, sabe. Tipo se eu tenho alguma coisa urgente é nessa ordem primeiro meu namorado depois minhas amigas e depois a minha família.

Pq: Por mais que você tenha as suas amizades e relacionamento amoroso, você me falou no começo que um dos desafios de estar em São Paulo é se sentir às vezes um pouco sozinha. Como é a solidão pra você? Pode me explicar melhor?

E7: Sim, então! É assim, você pode estar até rodeada por algumas pessoas o tempo todo, sempre tem alguém ali, mas a sensação que eu tenho é de desamparo. Eu vejo a vida universitária como muito solitária porque na verdade a sensação que eu tenho é de desamparo, por exemplo. Você tem a sua família, você tem os seus amigos, mas eles também têm as mesmas sensações que você de desamparo de saber que você está ali mas que você tem a sua vida, as suas coisas e nem todo mundo é capaz de suprir esta companhia que você precisa, sabe. Então geralmente quando você está em casa sozinha, você faz tudo sozinha: ter que limpar a casa sozinha, tem que se virar sozinha. Então, para mim, essa sensação de solidão transpassa essa companhia diária. Mas eu vejo como encarar os problemas e as coisas da vida sempre sozinha e ter sempre essa responsabilidade só por si mesmo. É ser responsável por si e não ter ninguém que vai fazer isso por você e é nesse sentido que eu me sinto sozinha. Porque se eu não pagar a conta, ninguém paga. Se eu não for ao mercado, ninguém vai, então não tem almoço. Essas coisas me dão essa sensação de solidão e desamparo, do tipo assim eu preciso me virar sozinha de qualquer jeito.

Pq: Você me falou dentro da definição que você trouxe, que você já experiencie ou vivencia essa solidão de algumas formas. Quando ela acontece, você consegue lembrar de alguma sensação, uma emoção ou um pensamento que você tem quando se sente sozinha? Como você vivencia o momento da solidão em si?

E7: Olha, [pausa]. Geralmente eu vivencio a solidão quando acontece algum problema que eu nunca tive que resolver sozinha ou que eu tive que resolver, mas sempre tive ali alguém da família ou alguém para me instruir e de alguma forma e agora eu tenho que resolver por mim mesma. E esses momentos costumam ser bem tristes para mim. Tipo assim eu fico isolada eu choro fico chateada tenho sentimento de vazio, sabe, existencial. Essa necessidade de ter um auxílio nessas questões. Porque geralmente eu estou em casa no quarto triste e sentindo um buraco no peito e triste mesmo eu choro. Eu vivencio chorando.

Pq: Você consegue atribuir essa solidão a presença ou ausência de algo ou de alguém? No sentido de, conseguir nomear sua solidão, ela acontece a partir disso ou pela ausência daquilo?

E7: Eu acho que [pausa]. Momentos assim que eu me sinto muito sozinha, por exemplo, é durante as refeições. Na minha família todo mundo é acostumado a sentar na mesa para comer junto então é uma regra. Ninguém que está em casa vai comer na sala ou "podem ir almoçando que eu vou comer depois". Não! Todo mundo almoça junto e na mesma hora. E no contexto que eu vivo hoje, eu estou sozinha sempre. Então a falta desse grupo tipo assim, como eu falei, a gente tem amizades, mas cada um vive na sua casa do seu jeito e na sua vida. Eu sinto, na verdade, a falta de uma companhia diária, sabe. De estar vivenciando junto com a família ali, mas não precisa ser necessariamente a família por exemplo se eu morasse com uma amiga mais próxima que fosse mais íntima talvez eu não sentisse tanto esse sentimento porque teria um contato mais diário.

Pq: Mais constante?

E7: Isso, mais constante. Então tipo na minha casa é silêncio total, sabe. Se eu não estiver no telefone, só tem silêncio. E eu estou acostumada com o que? Com barulho com criança chorando, com cachorro latindo, com aquela bagunça toda dentro de casa. Mas nossa, não tem

ninguém ali e a falta disso, dessa falta diária é o que mais me entristece. Acho que tipo assim, essa coisa de pertencer a um grupo dentro da própria casa e dentro do próprio contexto. Por exemplo, estar na faculdade. É um grupo da faculdade e você estende isso, de certa forma, para fora da vida, mas não é um companheirismo intenso e diário de todos os dias e isso me causa uma sensação de solidão.

Pq: E dentro desses momentos de solidão que você me descreve, como você lida com isso? O que geralmente faz para amenizar a sensação de solidão?

E7: Eu acho que eu tenho algumas formas. A primeira é ficar ligando para a galera, entendeu [risos]. Então lá em casa, para minha mãe, as minhas irmãs, tipo a gente se fala umas duas vezes por dia e sempre no telefone. A segunda é a música. Eu sempre coloco música animada e fico ali esquecendo disso ou assistindo alguma coisa. Às vezes eu como. Às vezes não, geralmente eu como muito para preencher uma coisa que não vai preencher, e acho que até exagero nas quantidades, principalmente de doces. Mas geralmente são essas coisas que faço.

Pq: E agora eu gostaria que você tentasse imaginar uma situação de solidão, mais extrema que um ser humano poderia viver. Se fosse para pensar numa situação pior de solidão e tente me descrever.

E7: Uma situação master master master... É tipo assim, eu acho que sabe aquelas pessoas aquelas famílias que têm... que tem o pai a mãe e a filha estão indo viajar e tem um acidente de carro e morre o pai e a mãe. Daí a criança Tipo, fica sozinho, entendeu. Daí, sei lá, se já era adotado ou se não tem muita gente por perto. Para mim a pior coisa em relação a solidão seria morrer toda minha família entendeu, e ficar só. Eu acho que isso seria muito terrível para mim.

Pq: Você teria algum comentário sobre esse tema da solidão, algum pensamento que você queira compartilhar?

E7: Eu acho que não. [Risos]

Pq: Perfeito, T! Te agradeço por participar dessa entrevista. Vou encerrar aqui.

[Encerramento de gravação]

ENTREVISTA 8

Nome: S. (E8). Sexo: Masculino. Idade: 27 anos. Escolaridade: Ensino Superior Completo. Status de Trabalho: Trabalho Período Integral

[Rapport inicial anterior à gravação]

Pq: Bem, pra gente iniciar, gostaria que você se apresentasse me dizendo seu nome, sua idade, e sua escolaridade.

E8: Meu nome é S. Tenho 27 anos e sou estudante de Psicologia.

Pq: E de onde você é, S?

E8: Onde eu nasci? Eu nasci em Cuiabá e vim com 2 anos para São Paulo e sou, então, um morador de São Paulo desde os dois anos de idade.

Pq: Você pode me contar mais sobre você? Como é a sua rotina, quais as atividades que faz?

E8: Atualmente eu sou soldado do exército brasileiro. Na verdade, eu estou soldado do exército e não sou, pois é um estado. Então acordo todos os dias às 5 horas da manhã, com exceção de quando estou com serviço. Quando estou de plantão acordo às 4 horas e saio às 5 horas de casa. Daí eu presto serviço inteiro até às 4:30 da tarde e geralmente agora eu já faço serviços de governança e daí eu volto para minha casa. Na época de dezembro que seria agora no caso, eu começo o serviço às 8 horas todos os dias, porém eu saio 12h, meio expediente de dezembro e janeiro. Daí 11 de janeiro eu sairei do exército pegarei minha baixa e voltarei a cursar Psicologia semi-integral. Porque atualmente eu só faço uma matéria de terça-feira à noite no curso de Administração que não tem relação direta com o curso de Psicologia, mas também é um extracurricular [risos].

Pq: Então você mora em sua casa e vai para o exército todos os dias?

E8: Sim, todos os dias. Eu pego o metrô e um ônibus e outro ônibus.

Pq: Na sua casa quem mora com você?

E8: Além dos meus pais, têm o meu irmão que vem passar as férias porque ele mora no internato em Goiás. Tem minha cachorra também. Ela é importante. Ela é família [risos].

Pq: Então além do exército, que também tem sido sua casa, e a sua família, tem algum ciclo social que você tem passado o seu tempo ultimamente?

E8: Geralmente de sexta-feira eu me encontro com o T. Meu amigão e agora ele está morando com a namorada dele atualmente. Na verdade ele mora no apartamento [risos]. E daí geralmente a gente se reúne sexta-feira à tarde porque eu trabalho só até meio-dia todas as sextas, e a gente se encontra para conversar, jogar conversa fora, confraternizar, planejar, projetar ideias, futuros... E também para passar o tempo e jogar conversa fora em um outro ambiente.

Pq: Tá certo. Então dentro desse seu contexto de exército, de família, e de amigos, como você considera que são seus relacionamentos dentro dessa sua rotina, que parece ser corrida? Como você considera que são seus relacionamentos?

E8: Eles são... Tem a minha namorada também, que me encontro geralmente com ela nos finais de semana, de sexta e sábado, mas geralmente na sexta ela dorme em casa e fica até domingo. Mas eu posso falar que eles são intensos, no sentido de aproveitar o momento... Como eu posso falar... Não só no sentido direto e constantes, de serem presentes todos os dias, rotineiros... porém eles são intensos nos períodos que estamos juntos.

Pq: Entendi. Então já que estamos falando de relacionamentos, e você já sabe o tema da minha pesquisa, vamos falar sobre o que é totalmente o oposto. Vamos falar da solidão. O que é solidão pra você? O que você entende por ela?

E8: A solidão, como eu posso falar? Não é olhar para dentro, porque o olhar para dentro o termo correto seria solidão. Quando você passa o tempo com você mesmo e você reflete durante esse tempo. A solidão você não necessariamente precisa estar sozinho, você pode estar no meio das pessoas e estar só, porque seria esse vazio. Esse vazio da, não necessariamente da percepção, mas pode ser também do outro... se não tem a percepção de que o outro está perto de você, mas também e sim a questão da relação com o outro. Você está vazio mesmo estando perto. Você está só mesmo estando perto... Então seria mais nesse contexto de você estar vazio, um vazio emocional. A solidão seria mais emocional e não necessariamente de estar sozinho no ambiente, mas em relação a sua emoção.

Pq: E dentro dessa definição que você acabou de dividir comigo, quando a gente considera essa definição e você olhando para a sua vida, você considera que em algum momento dela você já viveu momentos de solidão?

E8: Durante os meus 27 anos?

Pq: Isso.

E8: Nossa, diversas vezes!

Pq: E como foi esses momentos para você?

E8: Ah, foram momentos de solidão [risos]. Mas nesse sentido mesmo bem redundante, mas é engraçado porque se explica muita coisa. Muitas vezes a redundância é mais direta do que [indistinguível]

Pq: Pode me explicar melhor, S.?

E8: Esses momentos onde você perde a relação, a proximidade com o outro, das emoções, você acaba se isolando literalmente, nesse sentido de isolamento emocional. Por mais que às vezes existe também um isolamento social, e você esteja com o outro, porque eu fui criado desde os 15 anos em internato, então existia constantemente a proximidade, mas não existia o vínculo emocional. E a falta desse vínculo emocional ligado a fatores de stress e ansiedade como a pressão dentro da sala de aula, ou às vezes mau relacionamento com os colegas, acaba nessa questão do vazio emocional deixando a gente só. É isso.

Pq: E você consegue lembrar de algum sentimento, alguma emoção ou pensamento quando você passa por momentos como este? Pode me dar exemplo de como foi algum momento?

E8: É... A primeira parte é em relação à frustração. Você se sente frustrado por não conseguir se aproximar com outras pessoas criar vínculos emocionais com elas ou qualquer outro tipo. Então você fica triste e essa sensação da tristeza. Isso acaba gerando uma ansiedade, por isso que quanto maior a ansiedade de quando você tenta criar uma relação ou um vínculo e você não consegue isso vira stress, e aumenta sua tristeza e aumenta mais a sua ansiedade e vira aquela bola de neve, aquele movimento cíclico, um ciclo de tristeza ansiedade e stress. Basicamente isso, o que gera a depressão. E foi um momento que eu tive depressivo.

Pq: E o que você acha que dificulta essa aproximação mais afetiva, esses vínculos?

E8: No meu caso foi não se sentir encaixado no meio, me sentia muito fora. E eu não conseguia criar esses vínculos justamente porque as minhas ideias eram diferentes das ideias das pessoas com quem eu me relacionava. Eu estava num ambiente em que eu me relacionava melhor com pessoas mais velhas e eu gostava de estar com pessoas mais velhas, mas no meu meio tinha

peessoas mais da minha idade. Então eu não conseguia fazer esse encaixe, era bem complicado teoricamente. Então tinha relacionamentos muito legais às vezes com pessoas que eram mais novas que eu, mas quando eu estava no meio, eu me sentia só porque eu não sentia que tinha algum tipo de ligação.

Pq: E além desse fator, você consegue perceber algum contexto ou algo que poderia atribuir essa sua experiência com a solidão?

E8: Não, não era uma pessoa específica não. Era um grupo então seria uma falta de ligação com o grupo. Não necessariamente uma pessoa.

Pq: Poderia ser algo abstrato ou até mesmo algo concreto mesmo? Onde você consegue fazer essa atribuição de quando "eu sinto a solidão, eu atribuo a presença ou a falta disso..."

E8: É porque assim, quando você é mais jovem e adolescente você faz pouco essa introspecção e esse olhar para dentro de você mesmo. Então você não tem muito essa questão de identidade. Quando você olha para o seu meio e você não consegue se identificar, você acaba se isolando. E quando a gente não tem essa técnica esse desenvolvimento de olhar para dentro consigo mesmo e isso acaba gerando Solitude, porque mesmo que você for jovem, mas consegui desempenhar esse papel de olhar para dentro você diminui essa solidão. Então você acaba diminuindo porque são necessárias essas relações sociais. Porque o homem é um animal social então se não tiver essa relação ou a relação conflituosa isso vai gerar um afastamento, e pode ser que acarrete essa solidão. Então você pode viver um nível maior ou nível menor de solidão. No meu caso o meu nível era grande, porque eu não tinha esse desenvolvimento ainda essa maturidade de olhar para dentro. Então você acaba olhando para fora, não consegue fazer essas ligações e isso frustra. Então era basicamente isso.

Pq: E quando você se sentia frustrado, sozinho e vivia esses momentos de solidão, consegue se lembrar de alguma estratégia que você tinha para tentar enfrentar esses momentos, para tentar lidar, vivenciar esse momento? Como você lida?

E8: Primeiro vem a fuga, que é natural, então a gente vai à fantasia. Puxa, vou começar a fantasiar que isso já está acabando, imaginar e fantasiar situações menos estressoras e onde eu vou ser bem-sucedido, vou ter sucesso. Daí você começa a racionalizar do tipo "ah eu não preciso deles, eu me basto" então você acaba entrando por essa vertente também. E é justamente às vezes tentando entender essa percepção de "Porque será que não consigo criar esse vínculo?". Mas se você também não tinha essa habilidade ainda, você chega a frustração, porque você também não consegue uma resposta. Era mais mental mesmo.

Pq: Pode me explicar isso melhor? Consegue me dar outro exemplo?

E8: Era mais mental mesmo. Física, eu até tentava me enturmar, ou assistir ou tentar conversar. Mas tentar conversar e tentar me enturmar, era muito forçado, e o que é forçado dificilmente dá certo. Então eu acabo me voltando principalmente para essas estratégias de fuga do tipo, por exemplo... Não fazer um grupo... Você já tenta criar um grupo de trabalhos sozinho justamente para evitar a rejeição que é muito forte. Porque também tenho rejeição do grupo que se você não se encaixa, no grupo o grupo tende a rejeitar. A gente rejeita aquilo que a gente estranha. Então é mais por esse aspecto você acaba fugindo e sempre se adiantando. Então vou me isolar antes que ele me isole. Então seria uma evitação, evito isso para que não ocorra a rejeição. Então acaba sendo vicioso. Porque você não sabe se ele realmente vai rejeitar ou não, mas antes de saber você já se isola.

Pq: Então para a gente terminar, eu gostaria então que você tentasse imaginar e me descrever a pior situação de solidão, do tipo, a situação mais extrema de solidão que um ser humano seria capaz de viver. Como seria essa situação?

E8: [Longa pausa]. A solidão mais extrema... A solidão mais extrema que uma pessoa pode ter é a falta de identidade.

Pq: Me explica melhor?

E8: Porque você pode perder pessoas, pode ter perdas durante a vida, mas se você conseguir essa questão de, depende da situação, da pessoa... às vezes ela está no grupo de pessoas que as pessoas dão esse apoio, mas quando ela está no grupo de pessoas, ela tem que sentir o pertencimento e identidade. Porque a falta de identidade gera falta de pertencimento. Então essa pessoa vai viver a vida inteira tentando buscar sempre no outro aquilo que falta nelas e elas se perde e não consegue se encaixar em nada ou apenas superficialmente. Então a primeira perda que ela tem é aquilo dela porque ela não tem essa identidade ideal, esse vínculo definido. Então essa questão da falta de identidade gera vínculos superficiais e é a pior solidão que essa pessoa pode ter. Porque sempre que ela ver o outro, ela vai olhar e ver “poxa essa pessoa”, como na internet hoje em dia, “essa pessoa é muito feliz, então vou fazer o que ela está fazendo porque quero ser feliz também”. E quando ela faz o que outra pessoa fazia, ela descobre o quanto triste ela está e ela acha “poxa essa pessoa é feliz e eu não sou, então eu sou pior”. Só que ela não sabe o outro lado de que talvez essa pessoa também já fez isso porque ela também queria ser feliz como a outra pessoa que ela viu. Então isso acaba sendo um ciclo. E essa questão da falta de identidade, procura sempre no outro para criação desse vínculo é a pior solidão que se pode ter.

Pq: Certo e você tem algum outro comentário, um pensamento que você gostaria de compartilhar?

E8: Na verdade eu tava lembrando de um texto que, às vezes, a gente busca um sentido que só a gente pode dar. A gente busca em várias coisas algumas coisas que só a gente tem. Então esse olhar para dentro e esse momento de Solitude é mais do que importante, é extremamente necessário para você desenvolver. A gente vive a busca do sentido que só a gente realmente pode dar. E acho que isso resume tudo: olhar para dentro faz encontrar na gente as respostas, porque sempre que a gente olha para fora a gente olha o outro, e o outro não é a gente. Eu posso ver o que o outro vê, mas eu não sinto o que o outro sente. Então essa parte do sentir mesmo é o que é mais importante. Acredito que é isso, Pq.

Pq: Muito obrigada, S! Obrigada mais uma vez por aceitar participar e ter dividido comigo tanto! Gostaria de acrescentar algo mais?

E8: Não, eu acho que era só isso...

[Encerramento de gravação]

APÊNDICES

APÊNDICE A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

(Etapa Quantitativa)

Você está sendo convidado a participar da pesquisa de campo do projeto "*Ninguém é uma ilha: um estudo sobre Solidão, Qualidade de Vida e Coping em Jovens Brasileiros*", desenvolvido por Vivian Loietes de Oliveira Prado, mestranda regularmente matriculada no Programa de Pós Graduação em Psicologia Social do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP), RA 11567535, orientada pelo Prof Dr. Esdras Guerreiro Vasconcellos.

Sua participação neste estudo consistirá em responder esse questionário online à pesquisadora com o objetivo de identificar a correlação entre Experiências de Solidão, Coping e Qualidade de Vida. Portanto, você está sendo convidado para responder questões sobre você, suas experiências pessoais e como você lida com as situações de solidão.

Antes de conceder a entrevista, é necessário que você leia com atenção este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, preencha e assine este documento, ficando com uma via - assinada pela pesquisadora - para si e remetendo outra via à pesquisadora, que o arquivará em segurança. Atendendo à Resolução no 510/ 2016 do Conselho Nacional de Saúde, que “dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais cujos procedimentos metodológicos envolvam a utilização de dados” diretamente obtidos de seres humanos, ao concordar em participar desta pesquisa, você tem garantida a manutenção do sigilo, confidencialidade e privacidade dos seus dados pessoais antes, durante e após o término do estudo.

Estima-se que o preenchimento desse formulário terá uma duração de aproximadamente 10-15 minutos e cada respondente estará livre para desistir de prosseguir a qualquer momento se assim o desejar sem qualquer ônus. Sua participação se dará de forma voluntária, sem custo e não remunerada. No entanto, caso haja eventuais custos ou danos referentes ou decorrentes de sua participação nesta pesquisa, estes serão ressarcidos/indenizados pela pesquisadora

Este questionário foi elaborado de modo a não oferecer riscos às pessoas que dele participarem. No entanto, caso você se sinta psicologicamente incomodado(a) ou afetado(a) com algum conteúdo que venha a emergir em função das questões tratadas e se houver necessidade, a pesquisadora lhe oferecerá suporte nessa situação.

Todas as informações coletadas nesse estudo são estritamente confidenciais, ou seja, será mantido sigilo absoluto das informações colhidas e, em momento algum, seu nome será

divulgado ou sua privacidade será invadida. Apenas os membros do projeto de pesquisa terão acesso ao questionário respondido. O questionário será empregado exclusivamente para a finalidade da pesquisa. A apresentação dos resultados deste estudo em textos ou eventos acadêmico-científicos será feita por meio de códigos ou nomes fictícios, de modo a zelar pelo sigilo quanto à identidade dos(as) participantes.

Você poderá solicitar e receber esclarecimentos antes, durante e após o término do estudo a respeito da metodologia de pesquisa. Após a realização do estudo, poderá ter acesso aos resultados obtidos, que serão publicados em tese de doutorado e, posteriormente, em artigo científico. Caso você tenha alguma dúvida sobre este estudo, poderá entrar em contato com a pesquisadora pelo e-mail vivianloietes@usp.br. Este projeto de pesquisa teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo ____ (número da aprovação). Para esclarecimentos pertinentes a ética desta pesquisa entrar em contato com CEP-IPUSP através do e-mail cep.ip@usp.br ou telefone (11) 3091-4182.

Pesquisadora: Vivian Loietes de Oliveira Prado

Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social do Instituto de Psicologia da USP

Orientador: Prof Dr. Esdras Guerreiro Vasconcellos

E-mail para contato: vivianloietes@usp.br

Telefone: (11) 99687-3017

Assinatura: _____ **Local:** _____ **Data:** _____

Endereço institucional:

Instituto de Psicologia – USP

Departamento de Psicologia Social e do Trabalho

Av. Prof. Mello Moraes, 1721 – Bloco A – Cidade Universitária São Paulo – SP – CEP: 05508-030.

Telefone: (11) 3091-4182

DECLARAÇÃO DE CONCORDÂNCIA DO(A) PARTICIPANTE

Declaro ter sido suficientemente informado(a) a respeito do estudo “Ninguém é uma ilha: um estudo sobre Solidão, Qualidade de Vida e Coping em Jovens Brasileiros”, tendo compreendido bem as condições de participação. Concordo voluntariamente em participar desse estudo, estando ciente de que poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem penalidades ou prejuízos.

Nome do(a) participante: CPF:

Assinatura do (a) participante

Local e Data: / /

APÊNDICE B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

(Etapa Qualitativa)

Você está sendo convidado a participar de forma voluntária, sem custo e não remunerada, da 2 Etapa da pesquisa de campo do projeto "*Ninguém é uma ilha: um estudo sobre Solidão, Qualidade de Vida e Coping em Jovens Brasileiros*", desenvolvido por Vivian Loietes de Oliveira Prado, mestranda regularmente matriculada no Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP), RA 11567535, orientada pelo Prof Dr. Esdras Guerreiro Vasconcellos.

Sua participação neste estudo consistirá em conceder uma entrevista *on-line* pesquisadora para um conhecimento mais aprofundado sobre a sua experiência com a solidão. Sua contribuição é importante porque possibilitará ampliar estudos sobre Solidão, Coping e Qualidade de Vida para jovens no Brasil.

Antes de conceder a entrevista, é necessário que você leia com atenção este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, preencha e assine este documento, ficando com uma via - assinada pela pesquisadora - para si e remetendo outra via à pesquisadora, que o arquivará em segurança. Atendendo à Resolução no 510/ 2016 do Conselho Nacional de Saúde, que “dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais cujos procedimentos metodológicos envolvam a utilização de dados” diretamente obtidos de seres humanos, ao concordar em participar desta pesquisa, você tem garantida a manutenção do sigilo, confidencialidade e privacidade dos seus dados pessoais antes, durante e após o término do estudo.

A apresentação dos resultados deste estudo em textos ou eventos acadêmicos científicos será feita por meio de códigos ou nomes fictícios, de modo a zelar pelo sigilo quanto à identidade dos(as) participantes. Como este estudo não está sendo feito no âmbito institucional e sim no âmbito pessoal, também será mantido sigilo quanto à instituição na qual cada participante trabalha, para evitar futuras possíveis atribuições indevidas de posturas/crenças pessoais à atuação em um determinado contexto ou instituição específica.

Estima-se que a entrevista terá duração de cerca de 20 minutos e o entrevistado estará livre para desistir de prosseguir a qualquer momento se assim o desejar.

Este estudo foi elaborado de modo a não oferecer riscos às pessoas que dele participarem. No entanto, caso você se sinta psicologicamente incomodado(a) ou afetado(a) com algum conteúdo que venha a emergir em função das questões tratadas e se houver necessidade, a pesquisadora lhe oferecerá suporte nessa situação.

Você poderá solicitar e receber esclarecimentos antes, durante e após o término do estudo a respeito da metodologia de pesquisa. Após a realização do estudo, poderá ter acesso aos resultados obtidos, que serão publicados em tese de doutorado e, posteriormente, em artigo científico. Caso você tenha alguma dúvida sobre este estudo, poderá entrar em contato com a pesquisadora pelo e-mail vivianloietes@usp.br. Este projeto de pesquisa teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo ____ (número da aprovação). Para esclarecimentos pertinentes a ética desta pesquisa entrar em contato com CEP-IPUSP através do e-mail cep.ip@usp.br ou telefone (11) 3091-4182.

Pesquisadora: Vivian Loietes de Oliveira Prado

Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social do Instituto de Psicologia da USP

Orientador: Prof Dr. Esdras Guerreiro Vasconcellos

E-mail para contato: vivianloietes@usp.br

Telefone: (11) 99687-3017

Assinatura: _____ **Local:** _____ **Data:** _____

Endereço institucional:

Instituto de Psicologia – USP

Departamento de Psicologia Social e do Trabalho

Av. Prof. Mello Moraes, 1721 – Bloco A – Cidade Universitária São Paulo – SP – CEP: 05508-030. Telefone: (11) 3091-4182

DECLARAÇÃO DE CONCORDÂNCIA DO(A) PARTICIPANTE

Declaro ter sido suficientemente informado(a) a respeito do estudo “Ninguém é uma ilha: um estudo sobre Solidão, Qualidade de Vida e Coping em Jovens Brasileiros”, tendo compreendido bem as condições de participação. Concordo voluntariamente em participar desse estudo, estando ciente de que poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem penalidades ou prejuízos.

Nome do(a) participante:

CPF:

Assinatura do (a) participante

Local e Data: __/__/__