



## ENTRE MUROS E JANELAS: IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NO COTIDIANO DOS MORADORES DA CENTRALIDADE DO KILAMBA

Jervanio Manuel Domingos Diogo<sup>1</sup>  
Igor Monteiro Silva<sup>2</sup>

### RESUMO

Este estudo investigou os impactos do isolamento social no cotidiano dos moradores da Centralidade do Kilamba, em Luanda, Angola, durante 2017 a 2024 (Incluindo a época da pandemia de COVID-19). O objetivo principal foi analisar como o modo de vida pautado por um isolamento, bem como as restrições impostas durante a época de pandemia afetaram a qualidade de vida, o bem-estar psicológico e as dinâmicas sociais em um contexto de habitação social densamente povoado. A pesquisa adotou uma abordagem mista, combinando métodos quantitativos e qualitativos. Na fase quantitativa, aplicou-se um questionário online a 23 residentes, abordando aspectos da rotina, saúde mental e interações sociais. Na fase qualitativa, foram realizadas 6 entrevistas semiestruturadas para aprofundar a compreensão das experiências pessoais e estratégias de adaptação. Os resultados quantitativos revelaram uma deterioração generalizada da percepção de bem-estar. Cerca de 75% dos participantes relataram um aumento no estresse e na ansiedade, dos quais 60% perceberam uma diminuição na qualidade de vida desde o momento que se tornaram moradores da centralidade, aspectos que se intensificaram durante a fase de COVID-19. As interações sociais foram significativamente afetadas, com 85% dos entrevistados afirmando que reduziram drasticamente os encontros presenciais. A análise qualitativa das entrevistas complementou esses dados, revelando que em fase de pandemia para muitos a janela, antes um simples elemento arquitetônico, emergiu como um símbolo crucial: era a principal conexão com o exterior, o ponto de observação da vida que continuava, ainda que de forma restrita, lá fora. As entrevistas mostraram que, após esse período as interações sociais dentro da comunidade reduziram, tanto é que os moradores desenvolveram diversas estratégias de adaptação, como a criação de novas rotinas, a dedicação a hobbies internos e o uso de tecnologias para manter o contato social. Conclui-se que o isolamento social gerou impactos profundos, evidenciando a necessidade de políticas públicas que considerem a saúde mental e o bem-estar comunitário no planejamento urbano e na gestão de crises sanitárias. A pesquisa contribuiu para a literatura ao documentar as particularidades da experiência de confinamento em uma das maiores centralidades de habitação social da África. Os resultados apontam para um tecido social fragilizado, onde a indiferença e a falta de convivência são predominantes. O estudo oferece subsídios para o desenvolvimento de estratégias de mitigação em futuras crises, focando na criação de espaços mais flexíveis e na promoção de redes de apoio comunitário que possam ser ativadas em momentos de necessidade, fortalecendo a resiliência da comunidade.

**Palavras-chave:** Isolamento social; Qualidade de vida; Espaço urbano; Habitação social.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (Unilab), Unidade Acadêmica Dos Palmares, Discente, jervanioeliseu19@gmail.com<sup>1</sup>

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (Unilab), Unidade Acadêmica dos Palmares, Docente, igor.monteiro@unilab.edu.br<sup>2</sup>