

Há 30 anos, no Japão, notou-se um padrão de isolamento grave, em que parte da população estava há meses ou anos sem sair de casa. Denominado hikikomori, o transtorno tem se espalhado pelo mundo

POR GIOVANNA FISCHBORN

**H**ikikomori é um transtorno mental marcado por isolamento social grave, físico e interpessoal, que dura ao menos seis meses. Em 1998, o psicólogo Tamaki Saito comparou o comportamento ao de uma “adolescência prolongada” e cunhou o termo hikikomori no livro *Isolamento social: uma adolescência sem fim*.

O que se pensava ser uma síndrome cultural japonesa, que seria favorecida pelos valores individualistas e costumes locais, tornou-se um problema de saúde pública na Ásia, nos anos 1990. Atualmente, sabe-se de casos no mundo todo. O Brain Congress 2022, evento de saúde mental e neurologia que ocorreu no início de junho, apresentou avanços no que se conhece sobre o tema, ainda pouco falado.

Para quem convive com o problema, o quarto vira o próprio mundo. Evidências preliminares mostram alguns padrões associados — ainda não se pode falar de uma causa exata. Destaque para o gaming e tempo de internet excessivo, vício em pornografia (na tentativa de suprir a ausência de conexões reais), amigos e laços sociais quase exclusivamente virtuais, procrastinação e falta de ocupação, seja trabalho,

seja estudo. A solidão é uma das queixas mais comuns entre os pacientes.

Segundo o psiquiatra Thiago Henrique Roza, estudioso da área, nas formas mais severas, a pessoa é sedentária a ponto de não sair nem para ir à cozinha de casa. Não faz atividades básicas do lar. Não sabe lavar a louça, não consegue ir ao mercado sozinho. O especialista explica que o ambiente familiar é uma das maiores vulnerabilidades. “As famílias se acomodam com a situação do ‘menino de 40 anos’ que mora no quarto”, diz.

Nesse contexto, o paciente — é mais comum que seja homem —, não se sustenta e depende dos cuidados e finanças dos pais. “Por causa dessa dependência, há uma preocupação com o que será desse isolado quando ele envelhecer ou se os pais se mudarem”, avalia.

É possível que até metade dos casos apresente também outras comorbidades psiquiátricas. O psiquiatra Vitor Breda cita, entre elas, esquizofrenia, ansiedade, transtorno de personalidade e do neurodesenvolvimento. “Esses transtornos que acompanham o hikikomori tendem a dificultar a resposta ao tratamento. Por vezes, a visita domiciliar é o primeiro passo, já que o paciente precisa de ajuda até para sair do quarto”, explica.

# Afastado

## O QUE É HIKIKOMORI

**Isolamento social grave e prolongado, que dura seis meses ou mais. O paciente isola-se, primeiro, fisicamente. Depois, o comportamento se estende para as relações interpessoais.**

## CASOS

- Segundo o censo japonês, o país tem 540 mil pessoas entre 15 e 39 anos com o transtorno, o que corresponde a 1,79% dos japoneses nessa faixa de idade, mas é provável que o número real seja o dobro disso.

## FATORES ASSOCIADOS

- Transtorno dos jogos digitais, game disorder
- Vício em pornografia
- Uso excessivo de telas, incluindo smartphone, televisão e serviços de streaming
- Vida exclusivamente on-line

## TRATAMENTO

- Equipe multidisciplinar para soluções multimodais (terapia ocupacional, exercício físico, apoio de profissionais de enfermagem...)
- Entrevista motivacional voltada para a dependência em games, pornografia e vida on-line
- Indicação de psicofármacos
- Intervenções familiares
- Atividade física
- Prevenção de recaídas
- Internação hospitalar, em casos graves ou de riscos psiquiátricos

## OUTRAS COMORBIDADES

### Psiquiátricas:

- Ansiedade social, acompanhada de medo e fobias
- Estresse pós-traumático, que pode vir com dores psicológicas crônicas
- Flutuação de sintomas depressivos, marcados pela anedonia (ausência de prazer), perda de motivação, pensamentos suicidas
- Problemas sérios na comunicação e interação social

### Fatores psicológicos, socioculturais e biológicos associados:

- Solidão
- Vergonha
- Problemas de confiança
- Baixa autoestima
- Percepção alterada dos valores parentais (responsabilidade, compaixão, tempo de qualidade em família, empatia, etc.)
- Estresse oxidativo, quando os níveis de antioxidantes não são suficientes para compensar os radicais livres