



ID: 91516638

03-03-2021

O Conhecimento ao Serviço da Sociedade

Comportamentos em tempos de pandemia

Pedro de Matos Gonçalves*



O crescimento dos casos por COVID-19 levou a que fossem tomadas medidas que limitaram a mobilidade das pessoas. Passámos a ficar “encarcerados” nas nossas casas como se de uma prisão se tratasse. O confinamento, acrescido da incapacidade de programar a nossa vida, reforçada por todo um programa nos meios de comunicação, gerou insensivelmente uma situação de stresse coletivo. Constrangidos pelas reações de stresse, perdemos muito da nossa liberdade de ação. Isto afeta a programação do trabalho e igualmente a ordenação do lazer. Quem é que consegue marcar as férias para o próximo verão?

O que nos está a acontecer é como o que ocorre quando alguém é feito prisioneiro e, sem

culpa formada ou o julgamento, é “confinado” numa cela, nem sabe como ocupar o tempo para fazer algo que permita a libertação.

A ansiedade pode ser tal que perde a noção do tempo e nem se consegue lembrar do que estivera a pensar há um minuto. Sem intenção explícita, esta análise saiu do âmbito do comportamento, que é um conceito limitado para tratar das questões em causa. Esta situação altera os hábitos e paradoxalmente interfere com a capacidade de criar novos hábitos necessários para melhor lidar com o que se passa. Esta ocorrência pode ter repercussões inesperadas no trabalho da mesma maneira que o lay-off, a suspensão, a baixa e o despedimento, que infelizmente podem acontecer, criam novas fontes de tensão aumentando o impacto do stresse e da ansiedade. Pode mesmo passar-se a situação de stresse crónico que, mais cedo ou mais tarde, pode condicionar situações patológicas de difícil tratamento.

O conceito de atitude é mais adequado que o de comportamento, e mesmo o de hábito, para dar conta das alterações acima referidas. “Comportamento” refere-se apenas à ação, àquilo que

se faz (ou não se faz). “Hábito” refere-se à criação de sequências invariáveis de comportamento, de trabalho, da aprendizagem de procedimentos, que se tornam inconscientes. Quando atuamos por hábito, e isso acontece a maioria das vezes, nem nos damos conta de que é por hábito que atuamos. Uma atitude combina num só conceito; o que sabemos, o que sentimos e o que estamos predispostos a fazer. Ao tomarmos uma atitude avaliamos se aquilo que estamos dispostos e somos capazes de fazer é viável ou não.

O que sabemos do possível tratamento e do efeito global da vacina é muito pouco. Pode até dizer-se que entramos numa era de incerteza. O que sentimos pode variar de pessoa para pessoa, mas todos, de alguma maneira, se sentem como acima se indicou. O que podemos fazer é o mais problemático. Mesmo que queiramos tomar uma iniciativa há toda uma rede de constrangimentos oficiais e oficiosos que nos impedem de chegar ao fim proposto. A frustração de não saber o que gostaríamos de conhecer e tudo o que limita a nossa iniciativa para agir vai influenciar o modo de sentir. Para além do au-

mento da ansiedade e do stresse podemos sentir culpa e ter medo que a morte nos atinja.

Estes conceitos surgem conjuntamente na “triade neurótica do nosso tempo”, de Viktor Frankl. Levados ao limite, aprisionam-nos num sofrimento que parece infindável, numa culpa ineludível e no medo da morte inevitável. É uma vivência patológica que não conseguimos afastar, exceto se conseguirmos descobrir o sentido da vida.

Viktor Frankl percebeu isto mesmo quando esteve confinado em campos de concentração nazis. Até certo ponto, estamos a viver um confinamento semelhante. ◀

***Provedor do Estudante do Instituto Politécnico de Leiria
Doutor em Ciências do Trabalho – Psicologia Social
Formação Avançada em Saúde Mental
Especialista Psicologia Clínica e da Saúde
Especialista Psicologia do Trabalho,
Social e das Organizações**

(artigo escrito com o actual acordo ortográfico)