

## Vai passar!

Demorou, mas acabou! No começo de 2020, como profetizou Raul Seixas na música, “O dia em que a Terra parou”, o planeta, de fato, começou a parar. “Todas as pessoas / do planeta inteiro/ resolveram que ninguém ia sair de casa [...] / o empregado não saiu pro seu trabalho / pois sabia que o patrão também não tava lá / dona de casa não saiu pra comprar pão / pois sabia que o padeiro também não tava lá / e o guarda não saiu para prender / pois sabia que o ladrão também não tava lá / e o ladrão não saiu para roubar / pois sabia que não ia ter onde gastar”. Por causa da pandemia de uma nova versão do vírus Corona, ficamos todos isolados e confinados. Muitos adoeceram e morreram, e se não tivéssemos ficado em casa, teria sido muito pior.

Como no livro “Ensaio sobre a cegueira”, de José Saramago, uma epidemia absurdamente contagiosa, espalhou-se numa velocidade astronômica. Como na ficção apocalíptica “Blackout”, de Marcelo Rubens Paiva, as pessoas sumiram, deixando as ruas vazias. Como na série Chernobyl, da Netflix, os hospitais viraram um caos com muitos doentes graves e profissionais da saúde morrendo. Como no filme “Melancholia, de Lars Von Trier, sofremos paralisados, esperando o pior que já sabíamos estar por vir.

Naquele ano de 2020, vivemos uma crise global sem precedentes, nenhum ser vivo com menos de 102 anos já havia passado por nada parecido e as consequências da catástrofe ainda são incalculáveis. Outras pandemias já haviam ocorrido: a peste negra (séc. XIV) dizimou metade da população europeia; a gripe espanhola eliminou cinquenta milhões de pessoas da face da Terra, em 1918, mas dessa vez foi diferente. O estágio da humanidade na linha do tempo permitiu que a situação fosse “menos pior”. Temos muito mais recursos em todas as áreas, como Ciências da Vida, Tecnologia da Informação e Logística que no passado. Impressoras 3D conseguem produzir de peças de aparelhos de UTI a máscaras de proteção. Pesquisadores já têm, agora no século 21, um grande volume de conhecimento, diminuindo a distância entre diagnóstico e tratamento, tanto que o DNA do Corona foi sequenciado em tempo recorde e testes diagnósticos foram ultrasensíveis para identificar o vírus de forma eficaz, o que promoveu ações terapêuticas mais eficientes. O isolamento social não significou uma extrema clausura: continuamos

conectados aos nossos entes queridos por meio de celular e computador, além de recebermos em casa, comida, remédios e até presentes.

Diante do desconhecido, das privações e frustrações, tivemos que nos reinventar. Visitamos novos lugares no universo dos sentimentos e acessamos mecanismos de defesa, fuga e esquiva, muito comuns diante de situações aversivas. Angústia, pânico, negação, raiva, julgamento, desespero, histeria, agressividade, humor, revolta e desesperança foram nossos companheiros durante toda a batalha. Houve brigas, houve egoísmo. Alguns não estavam nem aí, só pensavam em si mesmos, outros trabalharam efetivamente em benefício da coletividade. Houve bom senso de quem aceitou e respeitou as medidas de diminuição do contágio e houve falta de noção de quem insistia em dizer que era “só uma gripezinha”, ignorando o que estava acontecendo no mundo. E houve muita dúvida e insegurança em definirmos qual seria o melhor caminho. A indústria do ódio trabalhou a todo vapor, batendo recordes na produção de “fakenews”, confundindo mais ainda a população. O ser humano é assim mesmo, não poderíamos ter esperado nada diferente.

No campo da Psicologia, o movimento foi intenso. Fizemos reuniões e nos consultamos. Fomos orientados pelo Conselho Federal e nos acolhemos mutuamente. Oferecemos atendimento solidário e gratuito. Nós, psicoterapeutas, rompemos protocolos para continuar realizando os atendimentos. No início, mudamos nossa conduta no “setting” terapêutico, redobramos os cuidados com higiene, ficamos a uma distância segura, abrimos as janelas de nossas salas, mesmo que isso comprometesse um pouco a privacidade, deixamos de cumprimentar nossos pacientes com abraços, beijos ou apertos de mão, foi muito esquisito! No entanto, isso não foi suficiente para manter a segurança. Tivemos que nos adaptar a fazer sessões remotas pelo celular e computador em chamadas de áudio, vídeo e até texto. Foi mais esquisito ainda! Nossas condutas foram concentradas em escuta empática e orientações para promover a saúde mental. Baseada em recomendações da OMS, conversas com colegas e contato com a literatura que oferece ajuda psicológica em situações de desastre, produzi um material que, na época, ajudou as pessoas a manterem sua sanidade:

1. Tenha empatia e não julgue os contaminados. A culpa disso tudo não é, exatamente, de ninguém.
2. Reduza o contato com informações e notícias que não estão te fazendo bem ou que estejam provocando ansiedade e tristeza.
3. Só acredite em fontes seguras e nunca transmita mensagens duvidosas.
4. Distribua somente mensagens positivas e verdadeiras.
5. Mantenha suas rotinas habituais dentro de casa e experimente novas atividades.
6. Esteja atento aos seus sentimentos. É esperado que você fique mais triste e com medo. Permita-se sentir.
7. Se entrar em pânico ou ficar muito abalado emocionalmente, conte isso para alguém e recorra aos serviços de ajuda psicológica que têm sido divulgados em todos os canais de comunicação.
8. Retome atividades prazerosas que você aposentou.
9. Mesmo que de maneira virtual, mantenha contato com seus amigos e sua família.
10. Faça alguma atividade física e de relaxamento, na internet há muitos manuais para isso.
11. Mas se estiver desmotivado, sem conseguir fazer muita coisa, tudo bem.
12. Foque no momento presente. Um dia de cada vez!
13. Faça amor! No sentido mais amplo da palavra, isso inclui ter compaixão e cuidar de si e do outro. O sentido mais literal dispensa explicação e pode ser feito até sozinho.
14. Aceitar o isolamento e comprometer-se em ações para frear a transmissão é bom para você e para todos. E vai fazer você se sentir melhor por estar praticando o bem.
15. Valorize o trabalho dos profissionais de saúde e responsáveis pelos serviços essenciais.
16. Consuma produtos e serviços dos comerciantes menores, para que seu prejuízo seja minimizado.
17. Não deixe de pagar por serviços já contratados, mesmo se eles tiverem que ser realizados no futuro.
18. Não tente controlar o incontrolável, está muito difícil e sofrido, vai demorar, mas vai passar.

19. Tenha paciência com as pessoas que estão confinadas com você, mas se a convivência ficar insuportável, procure ajuda.
20. Adie decisões importantes e aceite a queda geral da produtividade.
21. Ao acordar, lembre-se que, a cada dia, o final disso tudo estará mais próximo.

Com base na Análise do Comportamento, parto do princípio que devemos estar sempre mirando naquilo que há de melhor, no que funciona, nas qualidades e não nos defeitos. Podemos falar mal da China, do SUS, do rico que viajou para Europa, da madame que foi à festa, do comerciante que aumentou os preços, de quem estocou comida, medicamento ou papel higiênico ou podemos salientar as boas atitudes como a de empresários, artistas e atletas bilionários que doaram fortunas; de instituições financeiras que criaram novas linhas de crédito e diminuição dos juros promovendo o restabelecimento de pequenos negócios; de redes de TV que disponibilizaram os canais pagos à toda população; de quem se solidarizou com os vizinhos idosos; de quem ofereceu trabalho voluntário aos profissionais de saúde; de plataformas acadêmicas e culturais que ofereceram livros, cursos e todo tipo de arte; de quem fez campanhas de financiamento coletivo (crowdfunding); de agências de fomento que liberaram verbas para financiar novas pesquisas científicas; de industriais que doaram litros e litros de álcool em gel e sabão; de quem manteve o pagamento de funcionários, mesmo eles tendo ficado em casa.

Apesar da situação trágica do ponto de vista econômico, o mundo não acabou. Sobrevivemos e 2020 será inesquecível. A vida imitou a arte, mas como fomos nós os diretores e atores desse filme, tivemos um final razoavelmente feliz. Aprendemos muito, ainda estamos abalados, porém ficamos mais resistentes. Houve mais falidos que falecidos e os falidos estão começando a se recompor, porque o pessoal da área econômica, esperto que é, criou estratégias fantásticas de recuperação. Nada voltou ao normal, pois percebemos que o antigo “normal” não se sustenta mais. O dinheiro mudou de mãos, os mais privilegiados cuidaram dos mais desfavorecidos. Tudo foi ressignificado e mudou de sentido. As coisas mudaram de importância na nossa escala de valores. Todos os habitantes da Terra foram atingidos,

sofreram e, de certa maneira, tornaram-se iguais e, agora, precisamos aprender a viver nesse novo mundo.

PS: Gostaria muito, do fundo do meu coração, que esse fosse o texto escrito num futuro muito próximo. Desejo calma, paz e SAÚDE a todos!

**FABIANA GUERRELHAS**

**Psicóloga pela PUC/SP, mestre em Psicologia Clínica pela USP/SP  
Terapeuta Analítico Comportamental do INBIO - Instituto de Neuropsicologia e  
Biofeedback - Ribeirao Preto**