



**E-BOOK**  
**CRISE, EMOÇÃO E**  
**COMPORTAMENTO**



# MUDAR É POSSÍVEL



Crises são momentos em que determinados referenciais de segurança são perdidos, e faz-se necessário um esforço de adaptação. O processo natural de desenvolvimento do ser humano desde o nascimento até a morte é uma sequência de “crises” que são superadas e ampliam nosso repertório comportamental: nascimento, desmame, desfralde etc etc etc... são todos processos naturais geradores de crise e subsequente adaptação. Então,

## **NÓS TEMOS UMA GRANDE CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO À MUDANÇA.**

Mas estas crises de desenvolvimento são “previstas” e como grupo estamos mais bem preparados para lidar com elas.

A adaptação a uma crise súbita como a que vivemos atualmente, deflagrada pelo novo coronavírus, é dificultada pelo fato de que toda a comunidade é pega de surpresa e precisa desenvolver de uma só vez novos recursos adaptativos.

Esta falta de referência coletiva gera naturalmente um sentimento de medo, e as duas reações mais extremas ao medo são: o acionamento de um estado de pânico ou uma reação defensiva de negação.

Sobre o pânico, precisamos lembrar que não podemos controlar o que sentimos, mas... podemos controlar o que fazemos. Sobre o comportamento sim, temos escolha. Podemos escolher fazer coisas que aumentam nosso pânico, ou que nos ajudam a regular o medo de forma que ele não chegue a evoluir para um estado de pânico. Falaremos sobre alguns recursos de auto-regulação mais adiante.

Já a negação neste contexto deve ser superada por um senso de compromisso com a coletividade. Mesmo que eu não me sinta pessoalmente ameaçada/o, posso adotar novos hábitos sociais, como a distância segura, evitar ambientes com aglomerações, evitar sair desnecessariamente de casa e fazer o uso de máscara. Por respeito a outras pessoas, que, diferente de mim, podem ter uma vulnerabilidade específica ou estar fazendo um grande esforço para lidar com um estado interno de medo.

O comportamento de colaboração traz benefícios para nós mesmos, de forma que não há antagonismo entre preservar-se e cooperar.

# REGULANDO O MEDO

Agora, vamos aprofundar a reflexão sobre esta emoção que surge naturalmente em situações de crise: o medo. Temos o hábito de classificar as emoções como positivas ou negativas.

Mas as emoções são o que são, uma reação natural a estímulos ambientais ou internos (como pensamentos, preocupações etc). Este juízo de valor sobre as emoções é resultante da experiência daquela emoção como sendo prazerosa ou desprazerosa. Mas precisamos aprender que todas as emoções são boas. Porque são naturais, humanas, e nos movem para a ação, para a mudança.

## A QUESTÃO É: O QUE FAÇO QUANDO SINTO DETERMINADA EMOÇÃO ?

Há comportamentos que são adaptativos, outros não. O comportamento sim, pode ser positivo ou negativo. Em relação ao medo, o comportamento mais produtivo é fazer algo para se proteger. Por exemplo, se vivemos em uma cidade violenta, evitamos circular sozinhos à noite por certas regiões. É bom que façamos isso. O problema surge quando adotamos comportamentos que fazem o medo crescer até se tornar um estado de pânico (que não é adaptativo), ou quando não damos importância ao medo, negando que precisamos nos proteger, e então nos expomos ao risco. Pense numa pessoa que não sabe nadar e cai numa piscina

rasa: o medo pode fazer com que ela tente colocar os pés no chão e segurar as bordas rapidamente, e então estará segura; mas o pânico pode fazer com que fique se debatendo sem perceber que poderia ficar em pé, correndo então risco de afogamento.

E qual a importância disso no atual contexto da luta contra a covid-19? Precisamos desenvolver comportamentos adaptativos de forma rápida, pois o perigo é significativo para nós coletivamente. Mas um estado de pânico pode levar pessoas em estado leve desta ou outras doenças a lotar hospitais e expor-se a maiores riscos sem necessidade.





# SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CONFINAMENTO

E o que fazer para manter a saúde mental em tempos de confinamento?

Procure se informar através de fontes confiáveis, mas evite os excessos; as informações tendem a ser repetitivas e geram um “inundamento” de estímulos desnecessários.

**Mantenha-se ativo**, dentro do possível e de preferência em casa. Já diz o ditado, “cabeça vazia, morada do diabo”. Use mais que nunca recursos da internet que nos permitem interagir com os outros e também encontrar distração.

**Respire fundo**, com ênfase na expiração. O estado de ansiedade está associado a um ritmo respiratório rápido e superficial. Soltar todo o ar ajuda a inspirar mais profundamente, e torna o ritmo respiratório (e por consequência o cardíaco) mais lento. Isso acalma.

**Ouça uma boa música** que ajude a relaxar... a música, aliás, tem sido um meio afetuoso e criativo de driblar o estresse do confinamento pelos italianos.



# O COMPORTAMENTO DE COLABORAÇÃO

## Crises geram quebras de paradigma.

Um paradigma que precisa ser repensado diante da atual crise é o de que lutar pelos próprios interesses e colaborar são opostos. Lutar pelos próprios interesses é um comportamento natural e adaptativo. O ponto crucial a ser compreendido nesse momento-chave é que comportamento auto-afirmativo é completamente diferente de comportamento destrutivo contra os outros. Neste sentido, o comportamento de colaboração voltado para o bem estar do grupo é coerente com a sobrevivência individual. O mesmo comportamento que ajuda o grupo, ajuda também a cada um de nós individualmente.

Podemos pensar a colaboração em alguns níveis:

- 1) **Pessoal:** Colaborar consigo mesmo.
- 2) **Coletivo:** Colaborar com o grupo.
- 3) **Sócio-econômico:** Colaboração entre as autoridades responsáveis e a população.

Vamos tratar primeiramente do nível pessoal, e a seguir falaremos sobre colaboração grupal e sócio-econômica, que são mais complexas, em especial considerando as dificuldades específicas do contexto brasileiro.

O contexto externo está muito difícil; então algumas atitudes internas a nível pessoal nos ajudam a lidar com a situação:

- Reduzir o grau de exigência em relação à performance nas atividades. Não se cobre, não se julgue com dureza. Vamos fazer o melhor possível e procurar ficar em paz com o possível.
- Envolver-se em atividades que tragam uma sensação de realização: “matar” o tempo vai gerar tédio e desânimo, e ainda temos um longo caminho pela frente neste contexto difícil;
- Tentar ir criando uma rotina para o dia-a-dia dentro deste novo cenário;
- Praticar atividade física em casa, movimente-se! o movimento é um recurso importante para auto-regulação em situações de estresse.
- Tomar sol diariamente. Abra as janelas e mantenha o máximo de claridade no ambiente. Diversos estudos já mostraram que a luz tem efeito anti-depressivo sobre o sistema nervoso central.



# O NÍVEL COLETIVO DO COMPORTAMENTO DE COLABORAÇÃO



É aquele relacionado aos nossos grupos de relacionamento social mais direto.

**Um aspecto importante da colaboração inter-pessoal é que a sua manutenção ao longo do tempo está condicionada ao sentimento de reciprocidade.**

Temos mais facilidade, e nos sentimos até mesmo impelidos a colaborar com as pessoas que colaboram conosco. A relevância disso para o momento atual é que quanto mais pessoas engajadas nos procedimentos de prevenção, maior a tendência de que outros adotem também este comportamento.

**Esta ideia nos leva a um outro ponto importante: consigo reconhecer que recebi algo (que alguém colaborou comigo) quando aquilo tem valor pra mim.**

E então surge um movimento natural de dar em retorno algo de valor também. E o que tem valor para cada um de nós depende, de forma genérica, de: nossa história pessoal, nosso contexto de vida, e o ciclo de vida em nos encontramos. Ou seja, os valores e crenças que aprendi, onde e com quem moro, como ficou minha situação profissional e de renda no atual contexto, quais são as reais possibilidades que tenho de adotar medidas de prevenção, se estou trabalhando na linha de frente contra a pandemia ou se estou em home office; e também se sou criança, adolescente, adulto ou idoso. Nossas necessidades são diferentes, e é importante reconhecermos isso para criarmos um ciclo sustentável de colaboração inter-pessoal.

**Foto:** Respirador criado na USP é feito em 2 horas e 15 vezes mais barato.



# O NÍVEL SÓCIO-ECONÔMICO DO COMPORTAMENTO DE COLABORAÇÃO

Este nível diz respeito à consolidação do comportamento de colaboração entre as autoridades responsáveis e a população. À rigor, o nível sócio-econômico não é objeto de estudo direto da Psicologia. Mas precisamos considerar este aspecto, porque seria irresponsável atribuímos a adesão às medidas de prevenção apenas à predisposição individual. Sabemos que a desigualdade sócio-econômica no Brasil gera uma dificuldade na adoção destas medidas para muitas pessoas, que está para além de seu desejo pessoal de colaborar. Seu engajamento depende de medidas governamentais de proteção e apoio, que tornem isto possível. Além disso, a Psicologia pode trazer algumas contribuições interessantes sobre o tema. Vamos começar pela compreensão de como o comportamento de colaboração se consolida entre grupos onde há diferença hierárquica, ou seja, onde algumas pessoas detêm poder de decisão que afetam diretamente a vida dos demais.

Anteriormente, falamos que a colaboração entre as pessoas de um mesmo grupo (que pertencem ao mesmo nível hierárquico) se consolida através do sentimento de reciprocidade. Mas isto não

é possível quando um grupo tem mais poder que o outro, ou seja, em relações onde há desnível hierárquico. Neste caso, a colaboração se consolida através da percepção de que posso passar adiante, para grupos que tem menos poder que eu, a ajuda que recebi de alguém que está hierarquicamente acima de mim. Ou seja, a colaboração acontece em fluxo. Recebo ajuda de alguém, e passo adiante para outros. Sendo assim, medidas de proteção e assistência são essenciais para o nosso objetivo comum, e

precisam ser tomadas rapidamente, pois afetam diretamente a um número enorme de pessoas. A repressão, isoladamente, é uma medida ineficaz e desumana.

Quando falamos em relações onde há desnível hierárquico, isto significa também que algumas pessoas ou grupos estão exercendo uma posição de liderança durante a crise. Isto vale para as autoridades responsáveis, mas também para patrões em relação a seus funcionários; professores em relação a seus alunos; e pais em relação a seus filhos.



# LIDERANÇA EM TEMPOS DE CRISE



Discutimos até aqui diversos elementos que favorecem o processo de adaptação a situações de crise, tanto na esfera subjetiva como grupal e social.

A nível da organização de grupos, há um elemento que sempre se faz presente e tem grande importância na facilitação ou entrave do processo adaptativo: o exercício da liderança, associado a funções de responsabilidade.

Reunimos diversas referências para tentar resumir cinco atitudes fundamentais de liderança que facilitam o processo de adaptação à crise: 1. Não diminuir o problema, trabalhar sempre com a verdade. Esta é a única forma de conquistar confiança a médio/ longo prazo, e de encontrar soluções verdadeiramente eficazes. 2. Informar-se através de fontes confiáveis e ser responsável no compartilhamento de informações. 3. Direcionar a discussão para a busca de soluções coletivas, negociando acordos que levem em consideração as diferentes necessidades dos membros do grupo. 4. Flexibilizar e renegociar regras e protocolos que foram formulados para outro contexto. 5. E o mais essencial: ser modelo de empenho e esforço adaptativo. A pessoa em posição de liderança precisa ser o primeiro exemplo da atitude que quer incentivar no grupo.

Isto vale para qualquer função de responsabilidade: os pais em relação aos filhos (considerando, claro, a faixa etária dos filhos em questão); os chefes, gerentes ou patrões em relação à sua equipe; os professores em relação aos alunos; as autoridades em relação à população.

O mais provável é que todos nós que estamos lendo este texto, sejamos líderes e liderados, em diferentes esferas da vida. O senso de responsabilidade associado à função de liderança em momentos de crise pode ser pesado, mas é também uma oportunidade de nos impulsionarmos a desenvolver recursos pessoais e grupais surpreendentes.

**A CRISE PASSA, O APRENDIZADO FICA.  
JUNTOS, PODEMOS SUPERAR ESTE, E  
MUITOS OUTROS GRANDES DESAFIOS.**





Este e-book foi formulado a partir de uma série desenvolvida para a rede social com o objetivo de compartilhar informações relevantes do campo psi, que podem ajudar a lidar com este momento.

Usamos como referência os principais autores que fundamentam nossa prática profissional, que integra a compreensão psicodinâmica (individual) e sistêmica (relacional). Destacamos a seguir alguns livros dos nossos principais autores de referência:

**de Wilhelm Reich:**

Análise do Caráter: ed Martins Fontes

Psicologia de Massas do Facismo: ed martins fontes

**de Virginia Satir:**

The New Peoplemaking: ed science and behavior books

**de Bert Hellinger:**

Ordens da Ajuda: ed Atman

**Este ebook foi idealizado para ser  
compartilhado sem restrições.  
Agradecemos sua colaboração!**

**Durante a pandemia,  
estamos atendendo online**





**E-BOOK**  
**CRISE, EMOÇÃO E**  
**COMPORTAMENTO**

**JULIANA BEZERRA E ERNANI TROTTA**



 [psico\\_drops](https://www.instagram.com/psico_drops)

 [PsicoDropsOficial/](https://www.facebook.com/PsicoDropsOficial/)