



Clique e assine por apenas 4,90/mês



GILBERTO URURAHY

Por Blog

SIGA ✉

Especialista em medicina preventiva

Coronavírus

A Pandemia do Medo

A primeira pandemia emocional que estamos assistindo é o medo generalizado de sairmos à rua

Por Gilberto Ururahy - 8 Maio 2020, 10h33



Se algo nos amedronta, transmitimos o medo a alguém e em pouco tempo muitos podem ficar apavorados, ao deparar um inimigo visível ou invisível. Engin Akyurt/Reprodução

Recebi o texto abaixo do meu amigo Ricardo Braga, psiquiatra e psicoterapeuta, a quem pedi licença para compartilhar com os leitores desta coluna por ser muito apropriada para o momento em que estamos passando.

Boa leitura!

A PANDEMIA DO MEDO, por Ricardo Braga

CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE

O coronavírus se alastrou muito rapidamente pois é extremamente contagioso. A infecção se disseminou no mundo em questão de semanas ou meses. Cerca de quinze dias depois do primeiro caso diagnosticado, o Brasil iniciou um isolamento social e em São Paulo, estado mais atingido, uma quarentena – medida restritiva com força de lei, quando se pode aplicar multas ou até prisões àqueles que a desobedeçam. Em várias partes do mundo cidades iniciaram o isolamento quase ao mesmo tempo.

Passado o primeiro momento do isolamento social e quarentena, alguns governantes tentam a flexibilização das medidas sanitárias de prevenção – a infecção parece diminuir a sua curva em alguns lugares.

Mas uma outra doença surgiu despercebida. Embora as emoções não sejam contagiosas, eles são altamente contagiantes. Tenho acompanhado nos atendimentos, um aumento significativo de queixas de ansiedade, insônia, medo e depressão. Ocorre um equivalente disto na sociedade. Chamarei de pandemia do medo – o pânico.

Alguns indivíduos debatem sobre o melhor momento de sair de casa – lutam uma batalha de vida ou morte! – na defesa ao direito à liberdade de ir e vir, e trabalhar no meio desse caminho ou pelo direito a ficar em casa, remunerados ou não, buscando a garantia de que não serão contaminados nem correrão risco de morrer. Há quem enxergue uma peste do apocalipse!

CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE

CONTAGIANTE E NÃO CONTAGIOSO:

Assim como uma doença viral é contagiosa através dos fluidos corporais e transmitida pelo ar, as emoções, vão mais além, podem se espalhar por contato próximo ou distante. Não sendo a princípio uma doença, mas expansões do nosso espírito, são contagiantes e não contagiosas. O amor, o medo, a culpa e o ódio podem se espalhar rapidamente.

Se algo nos amedronta, transmitimos o medo a alguém – em pouco tempo muitos podem ficar apavorados, ao deparar um inimigo visível ou invisível. A emoção se propaga através de olhares, notícias, boatos, e é transmitida pela mídia também.

Um pânico, por exemplo, é muito mais veloz que uma pandemia viral. Os indivíduos podem ser afetados como uma onda na velocidade do som ou até da visão que se propaga em instantes. Experimente dizer que viu um cachorro feroz na esquina, solto: aquele que ouvir fugirá correndo.

CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE

Parte considerável do mundo parou com a pandemia, quase tudo deixou de funcionar praticamente ao mesmo tempo! Certamente isto não se deveu apenas a obediência às medidas sanitárias (não somos tão obedientes assim!), mas a uma generalização do medo: o pânico. Com que facilidade quase todos aceitaram uma ordem. Isto nunca ocorreu antes em toda história. Que força nos tomou quase de imediato: o poder do medo nos prendeu em casa! Inacreditável, não?

Não existem vacinas nem remédios para um mal emocional em uma sociedade. Não se pode distribuir ansiolíticos para toda a população e tratar os quadros mentais de fobia, depressões ou paranoias que, naturalmente, atingiram a todos os mais vulneráveis. Que medidas governamentais podem fazer vencer o medo de voltar à vida normal? Ou para manter em quarentena aqueles que temem morrer falidos ou de fome? Como faremos para pegar novamente um avião lotado numa viagem internacional – viajaremos de máscara? Imaginam tomar um metrô lotado? Iremos ao cinema novamente? Como será o futuro?

Uns já estão dizendo que o normal será outro. Vamos falir? Vamos enfrentar o medo de sair à rua? Será que regredimos ao colo de uma mãe imaginária que nos protege do vírus ‘mau’? Freud explica?

A primeira pandemia emocional que estamos assistindo é o medo generalizado de sairmos à rua. Mesmo as tentativas de flexibilizar a quarentena sofrem resistências – a sociedade vai aderir? Ainda não temos um consenso de quando poderemos voltar, mesmo que gradativamente, à normalidade. A maior parte das opiniões são de caráter subjetivo: ou morreremos infectados, ou ficaremos desempregados, falidos morreremos de fome!

CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE

Depois de nos isolarmos por medo do vírus, nossos sentimentos podem se transformar em culpa. E esta não é um bom sentimento, logo procura-se um culpado.

E, finalmente, quando se escolhe um culpado, ocorre o pior: – o ódio, preconceito e paranoia: acusamos alguém ou uma raça, um povo – e isto já aconteceu! E com a pandemia do ódio – pode-se começar uma guerra.

Existem critérios objetivos, como capacidade do sistema de saúde de absorver a demanda de tratamento ou o achatamento de curvas de infecção entre outros. Técnicos especializados fazem levantamentos de como voltar à normalidade. Mas muitas conclusões são tomadas como opiniões desacreditadas ou causam medo. Agindo apenas por emoção uns temem ser infectados, outros saem da quarentena sem critérios de segurança.

E se pensar que saindo poderá ser atropelado ou receber uma bala perdida ou sofrer um ataque cardíaco, melhor ficar embaixo do cobertor e tentar dormir de novo para acordar desse pesadelo.

CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE

Precisamos a certeza de que tudo está bem, que podemos sair, passear ou trabalhar, e voltar. Sentir confiança no dia a dia. Que o vírus está longe de nós! É preciso sentir **SEGURANÇA!**

Ao adotarmos medidas de higiene, usando máscara, atravessando as ruas com cuidado, evitando lugares perigosos e estando em dia com nossos exames vivemos melhor. Ao seguirmos a quarentena aumentamos a chance de nos salvar.

O ser humano é emocional, mas também é racional. Quando nos deixamos levar pelas emoções elas nos dominam.

Resta usarmos nossa razão e entender que se trata de uma epidemia viral, que não é a primeira e poderá não ser a última. Assim para evitar a pandemia do medo e suas consequências faço aqui algumas sugestões:

CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE

1 – Melhor evitar pensar que o coronavírus se deu por culpa de uma pessoa que, calculou mal uma experiência, construindo uma arma biológica.

2 – Nada foi causado pela ganância do ser humano.

3 – Deus não está nos castigando.

4 – O planeta Terra como ser vivo não está tentando nos exterminar.

CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE

O que é possível não precisa ser provável. A humanidade está muito evoluída, e hoje, assistimos a uma solidariedade nunca antes vista. Evoluímos, embora possa não parecer a alguns.

É necessário confiar nos profissionais técnicos envolvidos. Sugiro decidir como e quando voltar as atividades usando critérios objetivos e não emocionais.

1 – Leia notícias em fontes diferentes.

2 – Tente entender os números e procure opiniões razoáveis.

CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE

3 – Tenha boa vontade e coragem para enfrentar o novo inimigo: o medo.

As autoridades irão nos orientar oportunamente, aguarde com calma.

E enquanto isso, substitua o sentir-se isolado e com medo por sentir-se protegido e confiante. E saiba que a decisão certa depende de todos pensarem certo! E você também, caro leitor!

RICARDO BRAGA, psiquiatra, terapeuta individual, de casais e famílias.

CORONAVIRUS	PANDEMIA	SAÚDE PÚBLICA
Veja	Assine Abril	Veja Rio
A PARTIR DE R\$ 9,90/MÊS		A PARTIR DE R\$ 4,90/MÊS
VER OFERTAS		VER OFERTAS
Superinteressante		Veja São Paulo
A PARTIR DE R\$ 6,90/MÊS		A PARTIR DE R\$ 6,90/MÊS
VER OFERTAS		VER OFERTAS
Você S/A		Quatro Rodas
A PARTIR DE R\$ 6,90/MÊS		A PARTIR DE R\$ 6,90/MÊS
VER OFERTAS		VER OFERTAS

Leia também no [GoRead](#)

SIGA

BEBÊ.COM

BOA FORMA

CAPRICHOS

CASACOR

CLAUDIA

GUIA DO ESTUDANTE

PLACAR

QUATRO RODAS

SAÚDE

SUPERINTERESSANTE

VEJA

VEJA SÃO PAULO

VIAGEM E TURISMO

VOCÊ S/A

[Grupo Abril](#)

[Política de privacidade](#)

[Como desativar o AdBlock](#)

[Abril SAC](#)

[Anuncie](#)

[QUEM SOMOS](#) | [FALE CONOSCO](#) | [TERMOS E CONDIÇÕES](#) | [TRABALHE CONOSCO](#)

Copyright © Abril Mídia S A. Todos os direitos reservados.