



“a capacidade de estar em contato com o presente de maneira mais plena como ser humano consciente e, com base no que a situação permite, mudar ou persistir no comportamento para atingir os “fins almejados” (Luoma et al., 2007, p. 17).

Nos distanciar da realidade e não encarar o problema como “nosso” é uma estratégia que pode funcionar trazendo um alívio imediato. É possível, porém, que essa estratégia não seja lá muito eficaz a médio e longo prazo, já que o problema pode se escancarar na nossa frente e passar, então, a ser “nosso”.

Nos últimos dias tenho notado pessoas com dificuldade de observar o ambiente, perceber suas sensações, necessidades, emoções, mudanças de comportamento e se adaptar às novas exigências, que agora mudam a cada dia. Atualmente são necessárias novas estratégias que devem ser pensadas passo a passo e modificadas de acordo com as informações do Ministério da Saúde sobre o número de pessoas doentes. Essas mudanças constantes exigem muita flexibilidade cognitiva, em outras palavras, que tenhamos a capacidade de mudar nossos cursos de ação, o que inclui pensamentos e estratégias que sejam mais efetivas, abandonando as ineficazes. Caso contrário, perseveramos naquilo que não nos faz bem.

Como neuropsicóloga, defendo que tais habilidades, tão desejadas nesse momento de crise, não são impossíveis de serem treinadas, aprimoradas ou mesmo adquiridas por quem não tenha o costume de praticá-las. Não se trata de uma descrição completamente idealizada de comportamentos adequados a serem emitidos na crise. Muito pelo contrário! Todas fazem parte do que chamamos de funções executivas, que envolvem o planejamento, autodirecionamento, memória operacional, controle inibitório,

capacidade de fazer julgamentos, flexibilidade cognitiva, comportamentos direcionados a objetivos, a avaliação destes comportamentos, adequação e mudança caso seja necessário, nos capacitando a resolver problemas tanto imediatos como a médio e longo prazo e são muito importantes para nos adaptarmos às demandas do meio. Há uma literatura extensa sobre o assunto e aspectos gerais da neurociência, que engloba também materiais de fácil acesso e compreensão por parte de leigos em psicologia, a exemplo do livro “Mantenha seu cérebro vivo” do neurocientista Larry Katz, que propõe uma ginástica para o cérebro (neuróbica) com o objetivo de quebrarmos padrões fazendo de formas diferentes atividades cotidianas. Há também o livro “Foco” do psicólogo e jornalista Daniel Goleman, com temas relacionados a conceitos gerais sobre atenção e atenção plena, além de “Teste do Marshmallow”, mostrando o histórico de pesquisas do psicólogo austríaco Walter Mishel sobre “autocontrole” e adiamento de gratificações e sua influência em nossas vidas. Mas só entraremos em ação quando entendermos que o problema é nosso.

No momento atual, além de lidarmos com diferentes níveis de inflexibilidade comportamental, estamos todos “à flor da pele”: diante de uma ameaça real, nosso corpo está constantemente pronto para enfrentar, fugir, esquivar ou simplesmente paralisar sem saber como reagir. Se não buscarmos formas eficientes de mudanças de comportamento (como regulação emocional, resolução de problemas etc.), quem estará no “comando” será o medo e todo o seu substrato neurológico (o nosso sistema límbico, mais especificamente a amígdala, que identifica o perigo e nos coloca em posição de alerta com a função evolutiva de manter a preservação). Se nos deixarmos guiar por essas reações, certamente agiremos de forma agressiva e imediata, pouco racional, e em vez de resolver os problemas, estaremos piorando cada vez mais as situações. Tudo isso para dizer que estamos em um momento de crise e a consequência do nosso comportamento individual será fundamental para a coletividade.

Assim sendo, quanto mais cedo conseguirmos nos atentar à nossa forma de agir diante dele, maior será o impacto de nossas ações para o desfecho do Covid-19 no Brasil.

Momentos de crise geram mudanças significativas em todos, exacerbam emoções de medo, angústia, descrença, desesperança, insegurança, deixam nosso cérebro super ativo. E o mesmo cérebro pode ser mais ativado quando buscamos aumentar respostas de amor, empatia, fé e cooperação que serão necessários para enfrentarmos, juntos, os desafios que vierem.

E aí, quando o problema se tornará seu?

Referências

Fuentes, D., Malloy-Diniz L. F., Camargo, C. H. P., Cosenza, R. M. et. Al (2014).

Neuropsicologia – Teoria e Prática – 2 ed. Porto Alegre: Artmed.

Goleman, D. (2014) FOCO: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso – 1 ed. Rio de Janeiro: Objetiva.

Katz, L. C., & Manning, R. (2011) Mantenha seu cérebro vivo – 2 ed – Rio de Janeiro: Editora Sextante.

Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L.. A. (2013). Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental – Porto Alegre: Artmed.

Luoma, j. B., Hayes, S.C., & Walser, R. (2007). Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists. Oakland, CA: New Harbinger.

Mischel, W. (2016) O teste do Marshmallow: Por que a força de vontade é a chave do sucesso – 1 ed – Rio de Janeiro: Objetiva.

Seabra, A.G. et al. (2014). Inteligência e funções executivas: avanços e desafios para a avaliação neuropsicológica. São Paulo: Memnon.