LEA

Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia
ETNOBIOLOGIA, BIOPROSPECÇÃO E CONSERVAÇÃO DA NATUREZA

UFPE

PEQUENO MANUAL PARA LIDAR COM O MUNDO PÓS-PANDEMIA DA COVID-19

Recife
Junho 2020

PEQUENO MANUAL PARA LIDAR COM O MUNDO PÓS-PANDEMIA DA COVID-19

Recife, Junho de 2020.

Iniciativa:

Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia em Etnobiologia, Bioprospecção e Conservação da Natureza – Universidade Federal de Pernambuco - https://www.inctethnobio.com
Laboratório de Ecologia e Evolução de Sistemas Socioecológicos – Universidade Federal de Pernambuco - https://www.evoethnobio.com

Coordenação geral:

Prof. Ulysses Paulino de Albuquerque

Equipe:

Ivanilda Soares Feitosa
Joelson Moreno Brito de Moura
Lucrécia Braz dos Santos

Revisão:

Verônica Franciele Seidel

Imagens:

unsplash.com

LEA
LABORATORY OF ECOLOGY AND EVOLUTION OF SOCIAL-ECOLOGICAL SYSTEMS

INSTITUTO NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA
ETNOBIOLOGIA, BIOPROSPECÇÃO E CONSERVAÇÃO DA NATUREZA

VIRTUS IMPAVIDA
UFPE

APRESENTAÇÃO

A humanidade está vivenciando um dos momentos mais desafiadores de sua história econômica, política, sanitária e social. Grupos de discussão, em diferentes mídias, reportam quando a pandemia da COVID-19 irá acabar. Uma das afirmações mais comum a esse respeito é que teremos um retorno ao "novo normal". Mas você já refletiu sobre as inúmeras lições que essa doença trouxe para a humanidade? Além disso, nesse mundo novo, como precisamos agir para evitar que novas pandemias nos visitem? Neste pequeno manual, propomos algumas dessas reflexões, entre tantas outras que o momento nos proporciona.

O QUE A PANDEMIA NOS ENSINA SOBRE NÓS MESMOS?

Aparentemente, funcionamos melhor quando nossa rotina está bem estabelecida: acordamos, saímos de casa para cumprir os afazeres do dia, conversamos com amigos, voltamos para casa... Contudo, uma quebra abrupta dessa rotina nos desestabiliza de tal forma que prejudica nosso bem-estar psicológico. Por natureza, somos seres sociais: gostamos de conversar com os amigos, abraçar nossos entes queridos, passar a tarde em uma praia com pessoas benquistas. Assim, aderir forçada e bruscamente a um isolamento sem perspectiva de fim pode ser desconfortável para quem é acostumado a viver socialmente. Não houve tempo de nos prepararmos para essa situação, e isso tem sérias implicações para nossas vidas.

A estratégia mais usada pela maioria dos países no enfrentamento da COVID-19 é o isolamento social. De um lado, o isolamento permite a diminuição do contágio por pessoas que antes estariam transitando livremente pelas ruas, além de evitar a superlotação das UTIs nos hospitais. De outro lado, o confinamento domiciliar de longo prazo (no Brasil, a quarentena ocorre desde março de 2020) para impedir que a doença se espalhe instaura uma situação sem precedentes na humanidade, o que fez surgir outro desafio coletivo: o dos problemas psicológicos. Aumento de ansiedade, depressão, transtornos de estresse pós-traumático, consumo abusivo de álcool, violência doméstica e ataques xenofóbicos (principalmente contra chineses e italianos) foram algumas das complicações observadas. A epidemia da síndrome respiratória aguda grave (SARS), que ocorreu em 2003, já tinha alertado o mundo de que o surto de doenças é perigoso para a saúde mental das pessoas. Muitos sobreviventes da SARS ainda apresentam estresse elevado, ansiedade e depressão.

Estudos mostraram, por exemplo, que, devido ao isolamento social provocado pela COVID-19, houve um aumento de 28% no número de pessoas que apresentam ansiedade e depressão e de 8% nos casos de estresse. Nesse cenário, em relação à saúde mental, a ansiedade é responsável pelos sintomas mais comuns entre as pessoas, estando associada a distúrbios do sono. Regular o sono da melhor maneira possível durante o isolamento domiciliar ajuda a aliviar o estresse, o que auxilia, inclusive, a manter as relações sociais dentro de casa saudáveis.

Em menos de seis meses, a pandemia da COVID-19 trouxe grandes desafios para os psicólogos. Os desafios que exigirão maiores esforços dos profissionais dessa área são: i) educar e orientar as pessoas sobre os efeitos psicológicos comuns de uma pandemia; ii) motivar as pessoas a adotarem estratégias para prevenção de doenças e promoção da saúde mental; iii) ensinar estratégias para lidar com a atual crise global de saúde mental; iv) criar métodos para oferecer serviços de aconselhamento para pessoas que não possuem acesso à internet; e vi) desenvolver maneiras de cuidar da saúde mental dos profissionais de saúde. Atentar a essas questões é essencial para enfrentar a atual pandemia e novas pandemias que possam (e provavelmente irão) ocorrer no futuro.

Outro problema relacionado à pandemia consiste na exposição contínua às notícias sobre a COVID-19 em decorrência da infodemia (bombardeio da população por uma grande quantidade de notícias e matérias sobre um tema alarmante). Infodemias podem ser prejudiciais, uma vez que podem gerar pânico e ansiedade nas pessoas.

O mundo como conhecemos pode ter mudado para sempre, e, segundo especialistas, novas pandemias podem surgir em um futuro próximo. Assim, saber lidar com a atual situação é um bom caminho para aprender a lidar com o futuro.

O que posso fazer para me ajudar?

A pandemia do novo coronavírus mostrou a relevância de sermos cautelosos e cuidarmos de nosso bem-estar psíquico. Para isso, é importante aderir a práticas que estimulem nossa saúde, especialmente a mental.

Procure se conhecer melhor – O surto de problemas emocionais que o isolamento social promoveu mostra como não estamos preparados para uma pandemia. Buscar ajuda de psicólogos, independente de estarmos ou não em uma pandemia, parece ser essencial para nossa saúde mental. Esses profissionais auxiliam a nos conhecermos melhor, a enfrentarmos nossos medos e a lidarmos com situações desafiadoras. Procure psicólogos que ofereçam serviços de teleatendimento e videochamadas para fins de diagnóstico e aconselhamento.

Faça mais coisas que você gosta de fazer – Aprenda a apreciar a si mesmo. Descobrir novos *hobbys*, exercendo atividades exclusivamente como forma de lazer e distração, pode ser o diferencial para sobreviver tanto nesse período de isolamento quanto depois que ele acabar. Isso ajuda, inclusive, a diminuir o uso abusivo de bebidas alcóolicas e cigarros. Se você gosta de desenhar, tocar instrumentos musicais ou ler livros, por exemplo, estimule essas práticas, pois elas podem te fazer muito bem.

Cuide do seu sono antes e depois do isolamento – Gerenciar o sono permite termos uma mente mais tranquila e saudável, pois isso traz um equilíbrio para o nosso dia. Especialistas do sono oferecem algumas sugestões:

1. Fixe um horário regular para dormir e acordar;
2. Planeje usar ao menos 15 minutos do seu dia para refletir sobre situações estressantes. Pensar sobre essas situações em horários previamente estabelecidos reduz as chances de o estresse atrapalhar o sono noturno;
3. Não transforme sua cama em um local de trabalho;
4. Evite acompanhar nas mídias notícias negativas por longos períodos do dia. A ideia não é se alienar da situação, mas manter o equilíbrio;
5. Antes de dormir, pratique atividades relaxantes, como ler um livro ou fazer carinho no seu pet.

Faça exercícios regularmente – A máxima "mente sã em corpo são" precisa ser sempre levada a sério. Movimentar o corpo melhora nosso sono e nossa autoestima e nos mantém longe de fatores de risco para diversas doenças, inclusive depressão. Especialistas

aconselham a prática de atividades físicas cinco vezes por semana, durante pelo menos 30 minutos. Existem tutoriais e vídeos na internet, como no site do YouTube, que podem ajudar nessa tarefa.

Confie mais na ciência – Durante a pandemia, houve um grande aumento no compartilhamento de *fake news* sobre a COVID-19 em diversas mídias sociais. As *fake news* são prejudiciais tanto para as tentativas de conter o avanço do vírus quanto para a saúde mental da população. A melhor maneira de evitar que as *fake news* afetem nossa saúde psicológica é atentarmos aos fatos comprovados cientificamente e às recomendações dos profissionais de saúde. Nós escrevemos um manual sobre como se prevenir de *fake news*, que você pode baixar neste endereço:

https://sites.ufpe.br/rpf/wp-content/uploads/sites/43/2020/05/Manual-de-enfrentamento-a-fake-news.pdf

Mantenha contato com as pessoas de que você gosta – Distanciar-se socialmente não significa que você precisa se "isolar virtualmente" das pessoas. Essa pandemia mostrou a importância de mantermos o laço social com quem amamos. Diante da possível solidão das nossas casas, principalmente para quem mora sozinho, neste momento poucas coisas são mais aconchegantes do que receber uma videochamada ou uma ligação de familiares e amigos. Tente manter uma rotina de diálogos com as pessoas de que você gosta, mesmo depois que essa pandemia nos deixar.

O QUE A PANDEMIA NOS ENSINA SOBRE O NOSSO MODO DE VIDA?

A pandemia da COVID-19 trouxe a oportunidade de refletirmos acerca do nosso papel nos processos que geram transformações no ambiente e causam impactos que refletem em todo o mundo. Após 17 anos do aparecimento da primeira SARS e de outras doenças que tiveram menores proporções que o novo coronavírus, pouco ainda discutimos sobre como nosso modo de vida influencia o aparecimento dessas enfermidades.

O surgimento de três vírus altamente contagiosos de origem animal, em menos de 20 anos, chamou a atenção das pessoas para o consumo de carne de animais selvagens por parte de diversas populações, o que ocorre muitas vezes pela insegurança alimentar ou por padrões culturais. Diante desse cenário, surge a dúvida: o que temos a ver com isso se nossos padrões de vida são bem diferentes dos apresentados pelas pessoas que possuem esses hábitos alimentares? Antes de responder essa pergunta, precisamos entender algumas questões.

De modo geral, os coronavírus são um grupo de vírus que se dividem em quatro tipos (Alphacoronavírus, Betacoronavírus, Gammacoronavírus e Deltacoronavírus). Cada tipo tem diferentes animais que agem como seus reservatórios e transmissores. Esses animais podem transmitir os vírus a um hospedeiro intermediário (como bovinos e suínos) e em alguns casos também podem infectar o ser humano. A crescente demanda por alimentos e os nossos hábitos alimentares aumentam o uso intensivo de recursos naturais. Nossa espécie, ao invadir as áreas florestais a fim de suprir suas demandas, promove o desmatamento, favorecendo as condições propícias para que a vida selvagem se aproxime dos agrupamentos humanos. Essa nossa invasão do ambiente natural favoreceu, por exemplo, o aparecimento do vírus Hendra na Austrália e do vírus Nipah na Malásia pela intensificação da criação de suínos, os quais serviram de reservatórios intermediários para o vírus posteriormente alcançar os humanos. À medida que o ambiente natural dos animais é reduzido, seu comportamento se altera, aumentando as chances dos vírus se aproximarem dos humanos via hospedeiros intermediários.

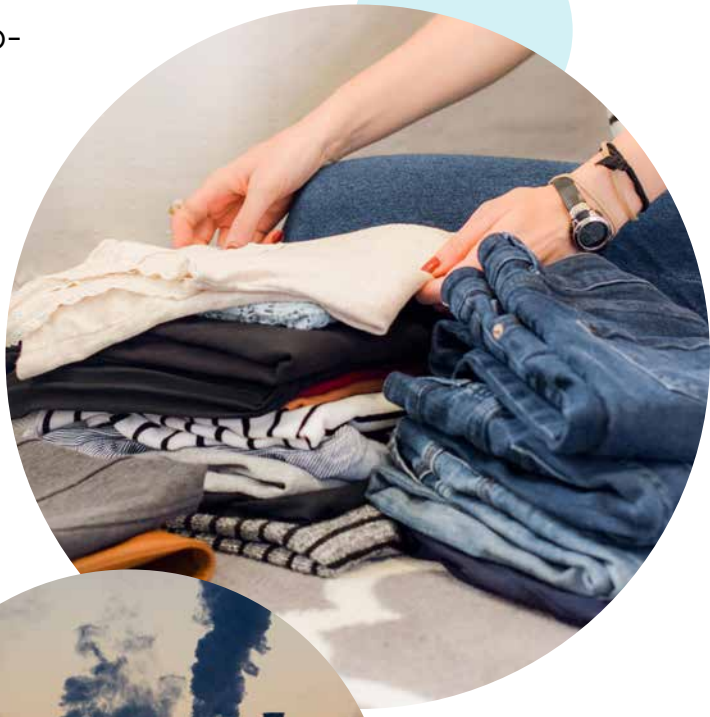
Há, também, outro aspecto que vai ao encontro disso e que diz respeito ao modo de vida. Você percebeu que, mais do que nunca, uma estrutura sólida e confiável de atenção à saúde fornecida pelo Estado se mostrou visivelmente essencial? Sem a saúde pública, a situação poderia ser ainda mais crítica. Além disso, você percebeu que, durante o isolamento social, você precisou consumir menos? Algumas pessoas relatam que só nesse momento se deram conta de que o que realmente necessitam para viver é bem menos do que imaginavam. Surge, então, a seguinte reflexão: será que precisamos comprar as coisas que costumamos adquirir? Por outro lado, essa pandemia trouxe à tona a constatação de que muitas pessoas possuem nem o mínimo para viver e até mesmo cuidar de sua saúde, como a oferta regular de água encanada. As desigualdades sociais ficaram ainda mais visíveis, evidenciando a forma como a nossa economia verdadeiramente opera.

O que posso fazer para ajudar?

Visto isso, um dos maiores desafios enfrentados atualmente é compreender como nossas atitudes, enquanto indivíduos, podem contribuir direta ou indiretamente para um cenário de adoecimento futuro.

Se pensarmos que todos os nossos comportamentos geram impactos ao meio ambiente e que tudo está conectado, talvez possamos nos aproximar um pouco dessa compreensão.

O ritmo acelerado das grandes cidades e a sua crescente taxa populacional favorecem esses cenários desafiadores para a humanidade. Algumas de nossas práticas comprometem o delicado equilíbrio natural: o aumento na queima de combustíveis fósseis e na emissão de gases poluentes para a atmosfera, gerado pelos inúmeros carros na rua; o desmatamento de diversas áreas, a fim de expandir e promover o desenvolvimento urbano; a poluição dos solos e dos recursos hídricos, alterando o equilíbrio ambiental; o desperdício de alimentos; e o consumo desenfreado de produtos (muitos dos quais não precisamos de fato), provocando grande pressão sobre a natureza. Além disso, os maus hábitos alimentares em centros urbanos são apontados como principais responsáveis pelo aparecimento de diversas doenças crônicas, como a hipertensão e a diabetes do tipo 2.



Como indivíduos, dentro da nossa esfera de atuação, existem algumas medidas que podemos adotar, como, por exemplo, refletir sobre nossos hábitos alimentares e estilos de vida. Optando por dietas menos industrializadas, podemos melhorar a qualidade nutricional dos alimentos que consumimos e, de forma gradativa, substituir nossa dieta, baseada quase que totalmente no consumo de carne, por mais produtos de origem vegetal. Além de contribuir na redução das doenças crônicas que afetam a saúde da população, a diminuição do consumo de carne confere uma mudança ambiental substancial. Para que isso ocorra, é necessário que políticas governamentais auxiliem nesse projeto de segurança alimentar, uma vez que muitas pessoas vivem em estado grave de vulnerabilidade social. Faz parte também de uma vida saudável a adoção de práticas esportivas, o que, aliado aos hábitos alimentares, diminui as chances de as pessoas serem acometidos por doenças crônicas. E, ainda, podemos dedicar cuidados especiais ao desperdício de alimentos e à coleta seletiva dos resíduos, a fim de tentar diminuir a poluição ambiental. Outra reflexão, que podemos fazer sempre é: preciso mesmo comprar esse produto que estão anunciando? Ou então: preciso mesmo trocar esse eletrodoméstico agora?

A esse respeito, vale a pena ler o que o sociólogo português Boaventura Santos

(2020, p. 24-25) entende como uma das lições que o novo coronavírus proporciona:

> *(...) Enquanto modelo social, o capitalismo não tem futuro. Em particular, a sua versão actualmente vigente – o neoliberalismo combinado com o domínio do capital financeiro – está social e politicamente desacreditada em face da tragédia a que conduziu a sociedade global e cujas consequências são mais evidentes do que nunca neste momento de crise humanitária global. O capitalismo poderá subsistir como um dos modelos económicos de produção, distribuição e consumo entre outros, mas não como único e muito menos como o que dita a lógica da acção do Estado e da sociedade. Ora, foi isto o que aconteceu nos últimos quarenta anos, sobretudo depois da queda do Muro de Berlim. Impôs-se a versão mais anti-social do capitalismo: o neoliberalismo crescentemente dominado pelo capital financeiro global. Esta versão do capitalismo sujeitou todas as áreas sociais – sobretudo saúde, educação e segurança social – ao modelo de negócio do capital, ou seja, a áreas de investimento privado que devem ser geridas de modo a gerar o máximo lucro para os investidores. Este modelo põe de lado qualquer lógica de serviço público, e com isso ignora os princípios de cidadania e os direitos humanos. Deixa para o Estado apenas as áreas residuais ou para clientelas pouco solventes (muitas vezes, a maioria da população) as áreas que não geram lucro. Por opção ideológica, seguiu-se a demonização dos serviços públicos (o Estado predador, ineficiente ou corrupto); a degradação das políticas sociais ditada pelas políticas de austeridade sob o pretexto da crise financeira do Estado;*

a privatização dos serviços públicos e o subfinanciamento dos que restaram por não interessarem ao capital. E chegámos aos nossos dias com os Estados sem capacidade efectiva para responderem eficazmente à crise humanitária que se abateu sob os seus cidadãos. A fractura entre a economia da saúde e a saúde pública não podia ser maior. Os governos com menos lealdade ao ideário neoliberal são os que estão a actuar mais eficazmente contra a pandemia, independentemente do regime político. Basta mencionar a Taiwan, Coreia do Sul, Singapura e China.

No actual momento de choque, as instituições financeiras internacionais (FMI), os bancos centrais e o Banco Central Europeu incitam os países a endividarem-se mais do que já estão para fazer face aos gastos de emergência, ainda que lhes permita alargar os prazos de pagamento. O futuro proposto por estas instituições só escapará aos mais distraídos: a pós-crise será dominada por mais políticas de austeridade e maior degradação dos serviços públicos onde isso ainda for possível.

É aqui que a pandemia opera como um analista privilegiado. Os cidadãos sabem agora o que está em causa. Haverá mais pandemias no futuro e provavelmente mais graves, e as políticas neoliberais continuarão a minar a capacidade do Estado para responder, e as populações estarão cada vez mais indefesas. Tal ciclo infernal só pode ser interrompido se se interromper o capitalismo.

O QUE A PANDEMIA NOS ENSINA SOBRE AS NOSSAS RELAÇÕES SOCIAIS?

Estamos na era moderna da globalização, em que multidões circulam para os quatro cantos do planeta, o que se tornou um terreno fértil para a disseminação de doenças. Nos últimos tempos, tivemos alguns alertas de doenças que poderiam assolar o mundo, como a SARS em 2003, a gripe aviária em 2005, a gripe suína em 2009-2010 e o ebola em 2014.

Não podemos considerar essas patologias como calamidade natural inevitável, porque fomos alertados para a sua emergência. Além disso, o fato de termos negligenciado os eventos anteriores fez com estivéssemos despreparados para enfrentar a poderosa COVID-19.

Essa pandemia nos ensinou que o real é mais prazeroso do que o virtual. Quando podíamos estar perto das pessoas, muitas vezes optávamos pela tela de um *smartphone*. Não estamos negando a importância da tecnologia em nossas vidas, mas esse desafio moderno nos levou a valorizar mais a conexão física entre as pessoas.

Talvez não estivéssemos realmente vivendo em sociedade nem sendo de fato uma humanidade. As pessoas não prestam atenção no que é ser humano e, muitas vezes, ignoram a dor do outro. Nos acostumamos a ver grande parcela da população vivendo na miséria, sem chance de sair dessa situação, e naturalizamos algo que deveríamos condenar com todas as nossas forças!

Talvez, nunca a palavra *solidariedade* tenha feito tanto sentido em nossa sociedade. O simples gesto de evitar sair de casa é capaz de salvar a vida de desconhecidos. Somos uma espécie dependente da cooperação. Para vencermos pandemias, não podemos nos segregar, mas cooperar. Esta pandemia não pode resultar em maior desunião e maior desconfiança entre os seres humanos, mas em uma maior cooperação.

O que posso fazer para auxiliar?

Podemos contribuir para um mundo melhor!

Podemos mudar hábitos e atitudes, ser mais humanos e generosos, ter mais empatia. A pandemia nos fez enxergar que há pessoas no mundo que carecem do básico em suas vidas. Podemos viver de forma mais intensa, sentindo a natureza e toda a sua beleza e complexidade. Podemos ser mais felizes, pois a felicidade depende da forma como enxergamos as coisas e do quanto nos sentimos úteis, fazendo diferença na vida de outras pessoas e seres vivos. Podemos e devemos respeitar a pluralidade cultural, pois ser diferente não é um problema. Podemos, por fim, não reclamar do mundo, mas agir para deixar um mundo melhor para as futuras gerações.

O mundo pode ser um lugar melhor para todas as formas de vida. E cabe a nós, como indivíduos, tornar isso realidade, porque qualquer mudança na sociedade deve começar pelo indivíduo.

BIBLIOGRAFIA EM PORTUGUÊS

Harari, Yuval Noah. **Homo Deus: uma breve história do amanhã**. Trad. Paulo Geiger. São Paulo: Companhia das Letras, 2016. 477p.

Harari, Yuval Noah. **Na batalha contra o coronavírus, faltam líderes à humanidade.** Trad. Odorico Leal. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

Harari, Yuval Noah. **Sapiens: uma breve história da humanidade.** Trad. Janaína Marcoantonio. Porto Alegre: L&PM, 2015. 531p.

Krenak, Ailton. **Ideias para adiar o fim do mundo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2019. 46p.

Krenak, Ailton. **O amanhã não está à venda**. São Paulo: Companhia das Letras, 2020. 18p.

Santos, Boaventura de Sousa. **A cruel pedagogia do vírus**. Coimbra: Almedina, 2020. 32p.

BIBLIOGRAFIA EM INGLÊS

Altena, E., Baglioni, C., Espie, C.A., Ellis, J., Gavriloff, D., Holzinger, B., Schlarb, A., Frase, L., Jernelöv, S., Riemann, D. 2020. Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. **Journal of Sleep Research,** doi.org/10.1111/jsr.13052

Angelsen, A. 2010. Policies for reduced deforestation and their impact on agricultural production. **PNAS**, 107: 19639–19644.

Arneth, A. et al. 2019. IPCC Special Report on Climate Change, Desertification, Land Degradation, Sustainable Land Management, Food Security, and Greenhouse gas fluxes in Terrestrial Ecosystems, pp-1-41.

Clay, J.M., Parker, M.O. 2020. Alcohol use and misuse during the COVID-19 pandemic: a potential public health crisis? **The Lancet Public Health** 5:1, doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30088-8

Decaro, N. & Lorusso, A. 2020. Novel human coronavirus (SARS-CoV-2): A lesson from animal coronaviruses. **Veterinary Microbiology**, 244, 108693. https://doi:10.1016/j.vetmic.2020.108693.

Jakovljevic, M., Bjedov, S., Jaksic, N., Jakovljevic, I. 2020. COVID-19: Pandemia and public and global mental health from the perspective of global health security. **Psychiatria Danubina,** 32:6-14.

Rajkumar, R.P. 2020. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. **Asian Journal of Psychiatry,** 52:1-5.

Shepona, A., Eshelb, G., Noorc, E., Miloa, R. 2018. The opportunity cost of animal based diets exceeds all food losses. **PNAS**, 115: 3804–3809.

Vieira PR, Garcia LP., Maciel, ELN. 2020. Isolamento social e o aumento da violência doméstica: o que isso nos revela? **Revista Brasileira de Epidemiologia,** 23:1-5

Volpato, G., Fontefrancesco, M.F., Gruppuso, P., Zocchi, D.M., Pieroni, A. 2020. Baby pangolins on my plate: possible lessons to learn from the COVID-19 pandemic. Volpato et al. **Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine**, 16:19. https://doi.org/10.1186/s13002-020-00366-4.