



COVID-19

**A INCERTEZA FAZ PARTE DA VIDA
– COMO LIDAR COM ELA?**

A nossa vida é feita de incertezas. Tomei a decisão certa? Escolhi a altura mais indicada? Optei pelo melhor caminho? Este tipo de perguntas e dúvidas acompanham as pequenas e grandes decisões, os momentos mais triviais e os mais significativos da nossa vida. No entanto, em situações de crise, em circunstâncias com resultados imponderáveis e continuadas num período alargado de tempo, **os sentimentos de incerteza podem ser mais complexos de gerir, podem comprometer a nossa acção ou paralisar-nos.** O contexto de pandemia que experienciamos actualmente é uma destas situações: a **imprevisibilidade** que o caracteriza conduz a sentimentos agravados de **incerteza relativamente a diversas e diferentes dimensões da nossa vida.**



NESTA SITUAÇÃO DE PANDEMIA, É NATURAL QUE SINTAMOS INCERTEZA E TENHAMOS DÚVIDAS:

- » Poderei eu (ou as pessoas que me são queridas) vir a ficar infectado? Que me irá acontecer?
- » Existirá uma "segunda vaga" do vírus? Necessitaremos de voltar ao isolamento físico e/ou a um estado de emergência?
- » Será que eu já estive infectado (ou uma das pessoas que me são queridas)? E será que com isso fiquei imunizado?
- » Será seguro voltarmos à "vida normal"? O que será, no futuro, a "vida normal"?
- » Quanto tempo durarão as restrições? Quando poderei abraçar a minha família, amigos e colegas?
- » Como ficará a minha situação de emprego? Como farei face à quebra de rendimentos?
- » Estarão as aprendizagens dos meus filhos a ficar comprometidas?
- » Posso ou não juntar amigos em minha casa?
- » Quando poderei voltar a fazer férias e/ou retomar todos os planos que tenho adiado?
- » Que consequências terá esta pandemia a médio e a longo prazos (para a economia, para a nossa saúde psicológica, para o desenvolvimento das crianças e adolescentes, para as relações de intimidade e amorosas, etc.)?

- » Que "heranças" deixará esta pandemia? (hábitos no quotidiano, nos transportes públicos, no [tele]trabalho, no ensino à distância, nos lares, nas escolas, etc.)?

A incerteza é um dos maiores desafios psicológicos deste tempo de pandemia. Não há respostas ou certezas inabaláveis numa realidade em constante mudança e desconhecida. Por isso, é difícil fazer planos ou antecipar totalmente a multiplicidade de problemas (e respectivos impactos) que podem advir desta crise pandémica.

Mas, se a incerteza é das únicas certezas da vida, porque nos é tão difícil lidar com ela? Apesar de lidarmos todos os dias com sentimentos de incerteza, em escolhas ou situações quotidianas ou muito importantes, esta crise pandémica enfatiza e torna mais saliente esta característica da existência humana e nossa vulnerabilidade. É a previsibilidade que nos dá uma sensação maior de controlo e conforto no nosso dia-a-dia. Preferimos saber o que vem a seguir, as consequências directas das nossas opções e comportamentos do que enfrentar algo desconhecido.



COMO PODEMOS ENTÃO LIDAR COM A INCERTEZA? OU COMO PODEMOS ACTIVAR OS RECURSOS, QUE JÁ TEMOS, PARA LIDAR COM ELA?

- » **Aceite a incerteza e a imprevisibilidade.** Lembre-se que já lida com a incerteza todos os dias: não sabemos se, quando decidimos trocar de emprego, as coisas irão correr bem; não sabemos como será o desenrolar de uma nova relação amorosa; não sabemos como se irá construindo o futuro dos nossos filhos. Aceite que estas incertezas fazem parte da vida, que nos podem deixar ansiosos, apreensivos, confusos ou desorientados, mas também que não costumam (nem podem!) impedir-nos de continuar.
- » **Pratique a vivência de incerteza.** Existem muitas coisas, no nosso quotidiano, que podem resultar e ter sucesso sem conhecermos, à partida, a forma como vão acontecer. Experimente a incerteza em pequenas coisas do dia-a-dia: faça uma receita sem seguir todos os passos ou alterando ingredientes; vá dar um passeio sem definir uma trajectória à partida; escolha um filme para ver sem ter qualquer informação sobre ele. Praticar a vivência de incerteza permite-nos lidar com o imprevisto, sermos surpreendidos e colocados em situações desconhecidas e desenvolver, progressivamente, sentimentos de maior conforto perante o incerto.
- » **Lembre-se de situações que tenha experienciado e que geraram sentimentos iniciais de incerteza e tiveram, posteriormente, resultados positivos.** Muitos eventos e projectos da nossa vida, que correram bem, começaram por implicar um grande investimento da nossa parte, num cenário de incerteza. Por exemplo, uma relação amorosa na qual investimos sem saber se ia ter o desfecho com que sonhávamos (mas arriscamos!). Ou um emprego novo que aceitámos, sem saber se era a opção certa para a nossa carreira (mas arriscamos!).
- » **Lembre-se também das suas vivências de incerteza que correram menos bem.** Procure identificar nessas situações aspectos que permitiram fazer aprendizagens. Pondere como, mesmo perante algo incerto e sobre o qual agiu e não correu como esperava ou desejava há algo que controla: a sua reacção e pensamentos.
- » **Valorize as suas rotinas diárias.** As rotinas e papéis são estruturantes nas nossas vidas. São alicerces que ajudam adultos e crianças a organizar os dias, a perceber o que é possível controlar e a saber o que podemos esperar de nós e dos outros. Por isso, apesar das grandes mudanças no quotidiano provocadas pela crise pandémica, é essencial manter algumas rotinas e rituais (acordar à mesma hora, fazer as refeições nos horários habituais, dormir bem, reservar tempo para relaxar) por forma a que estes mantenham o seu papel organizador e securizante. A previsibilidade e o conforto que advém daquilo que é constante na nossa vida ajuda a contrabalançar a ansiedade desencadeada pelo que é desconhecido, incontrolável ou assustador.
- » **Lembre-se que a ansiedade não o define.** A ansiedade gerada por uma situação de incerteza pode ser incapacitante e até contagiar os outros à nossa volta. Mas a ansiedade resulta da nossa percepção das situações, ou seja, resulta dos nossos pensamentos. Aprenda a lidar com a sua ansiedade e a combater os seus pensamentos automáticos negativos.

» **Encontre um significado para o que está a acontecer.** Atribuir sentido a um momento de adversidade é útil para definir um foco e lidar com as exigências da situação. Também no actual contexto é possível encontrar um significado, por exemplo, no estabelecimento de objectivos ou na forma como utilizamos o nosso tempo: os indivíduos podem reavaliar as suas prioridades e objectivos; amigos distantes podem voltar a conectar-se; um casal pode descobrir pontos e interesses em comum; uma família pode ter mais momentos de qualidade e aprofundar as relações entre os seus elementos.

» **Viva no presente, um dia de cada vez.** Lembre-se que não é possível alterar o passado nem antecipar o futuro. O único momento que podemos controlar é o presente. Procure ser flexível e criativo, adaptando-se, um dia de cada vez, às mudanças e desafios que esta situação de incerteza nos coloca.



