

## CERTEZAS E INCERTEZAS<sup>1</sup>

Diéssica Rocha de Carvalho<sup>2</sup>

A pandemia do novo coronavírus é o sexto surto de infecção registrado que se espalhou pelo mundo e junto com ele vieram inúmeras incertezas e medos sobre um vírus ainda novo na comunidade científica. Um vírus novo demandaria muito tempo para pesquisas e resultados, mas a espera por essas respostas, e o grande número de casos e óbitos, gera medo na população pelo possível contágio. Resultante dessa apreensão, estudos mostram muitos efeitos psicológicos desencadeados nos indivíduos diante das incertezas sobre como controlar a doença.

Ainda não sabemos como conter a disseminação do vírus pelo mundo, mas especialistas em infecções dão algumas orientações para evitar o contágio ou a propagação da doença. Contudo, essas não são as únicas preocupações que existem sobre o tema, uma vez que muitas informações falsas também circulam entre a população. As também chamadas *fakenews* geralmente trazem alguma solução milagrosa para combater o vírus ou até mesmo tentam minimizar a gravidade dos efeitos da pandemia. Seria realmente ótimo que um chá de erva doce, por exemplo, fosse capaz de matar o vírus no organismo, e talvez isso faça com que várias informações inventadas, sem nenhuma comprovação científica, sejam compartilhadas. As falsas informações sobre a doença também contribuem para atitudes inadequadas dos indivíduos, que se expõem a riscos desnecessários de contaminação ou disseminação do vírus. As incertezas também existem em relação às diferentes manifestações da doença em cada organismo, visto que os sintomas podem ser leves ou graves, independentemente da idade da pessoa.

É claro que as dúvidas sobre essa doença não param por aqui, mas há esforços diários para que os efeitos dos impactos no bem-estar e na saúde mental da população sejam minimizados. Uma das formas de reduzir preocupações excessivas sobre o tema é ter conhecimento sobre o que é possível fazer para evitar o contágio pelo vírus e até mesmo a transmissão comunitária, visto que em alguns casos a pessoa contaminada pode não apresentar sintomas. Ter a possibilidade de controlar algumas ações pode fazer com que os níveis de ansiedade, estresse e medo sobre o tema sejam reduzidos. Ações que podem ser simples (como usar máscara em ambientes coletivos, fazer a higienização frequente das mãos) ou mais

---

<sup>1</sup> Artigo originalmente publicado no Jornal Gazeta do Sul, no dia 01 de setembro de 2020.

<sup>2</sup> Aluna graduanda em Psicologia – UNISC

complexas (como o isolamento social para quem isso é possível). O distanciamento social é necessário para evitar o vírus, mas é importante que o afeto não se seja esquecido nas relações (mesmo que virtuais).