

A Liga Acadêmica de TCC-UERJ
apresenta:

Cartilha:

EMPATIA E COOPERAÇÃO FRENTE À COVID-19



Empatia e Cooperação Frente à COVID-19

Coordenadora da Liga

Dra. Angela Donato Oliva

Coordenadora da Cartilha

“Empatia e Cooperação frente à COVID-19”

Me. Evlyn Rodrigues Oliveira

AUTORES:

Angela Donato Oliva (Docente do Instituto de Psicologia e do Programa de Psicologia Social da UERJ)

Evlyn Rodrigues (Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da UERJ)

Eliane Falcone (Docente do Programa de Pós-graduação em Psicologia Social da UERJ)

Vanessa Dordron (Docente do Instituto de Psicologia da UERJ)

Aline Gonçalves (Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da UERJ)

Katia Souza (Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da UERJ)

Livia Nunes (Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da UERJ)

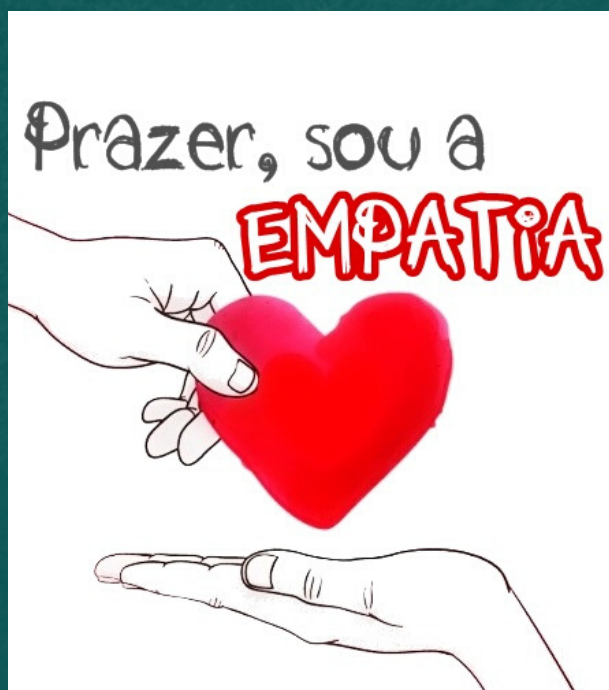
Luisa Braga (Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da UERJ)

Marcelo Leonel (Graduando em Psicologia na Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ)

Otávio dos Santos (Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da UERJ)



APRESENTAÇÃO



A Liga Acadêmica de Terapia Cognitivo-Comportamental da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (LATCC-UERJ) preparou a cartilha Empatia e Cooperação Frente à COVID-19. Nós, estudioso(as) da área da Psicologia, estamos atento(a)s para os comportamentos sociais durante a pandemia provocada pelo coronavírus e nosso

objetivo central é valorizar as iniciativas solidárias que se multiplicam no cenário de crise que vivenciamos hoje.

Desse modo, essa cartilha foi preparada com carinho ao leitor ou leitora que nem sempre se dá conta de que, mesmo indiretamente, pode contribuir para o bem-estar de seu grupo social. Grande parte da população não fica indiferente ao sofrimento do outro e ao ver o seu próximo passando por algum tipo de necessidade se sente mobilizado(a) a fazer alguma coisa para ajudar. A sua ação para minimizar a dor alheia pode ser grandiosa ou pequenina, pública ou anônima, individual ou coletiva, material, financeira, emocional,

espiritual ou de qualquer natureza, mas saiba que faz diferença. Cuidar do outro beneficia quem está em maior vulnerabilidade no momento, mas também tem impacto positivo na saúde e na qualidade de vida daquele que ajuda.



APRESENTAÇÃO

Acreditamos que esse material também possa ser útil ao(à) leitor(a) que está tão acostumado(a) a ler notícias sobre o lado negativo do ser humano, que acabou desenvolvendo uma visão pessimista sobre a humanidade. Nesta cartilha, iremos falar sobre empatia e cooperação, aspectos positivos da natureza humana, atrelados ao bem-estar tanto de quem emite quanto de quem recebe o comportamento empático.

Os objetivos aqui são: a) apresentar o conceito de empatia; b) mostrar que a empatia pode ser desenvolvida e desempenha um papel fundamental nos grupos sociais; c) levar à reflexão sobre comportamentos que auxiliam no enfrentamento da COVID-19 e no bem coletivo. Cumprir medidas de distanciamento físico e fazer consumo consciente para evitar desabastecimentos são cuidados dirigidos ao próximo. Pequenos “sacrifícios” ajudam a construir uma cadeia invisível do bem, que se reverte para a coletividade. Serão aqui apresentados exemplos de cooperação, que podem ajudar as pessoas durante o contexto da pandemia.

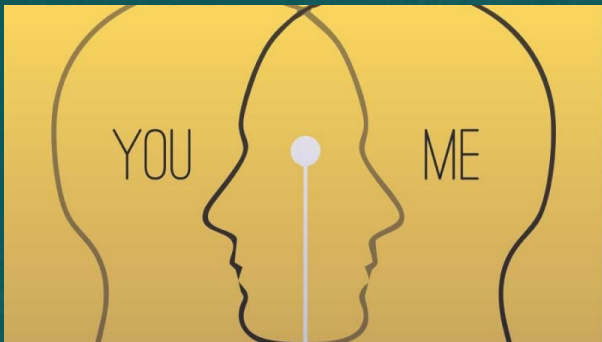


**Esperamos que esse material
elaborado com carinho pela equipe
seja útil para você!**



Vamos falar sobre empatia?

Empatia envolve compreender, sem julgar, as necessidades, pensamentos e emoções de alguém, bem como experimentar sentimentos congruentes. Essa virtude de enxergar o mundo através dos olhos de outra pessoa para poder entender como ela se sente, sem perder de vista a própria visão de mundo e de sentimentos, é o que nos permite ajudar o outro naquilo que ele realmente precisa e não no que achamos que é melhor para ele.



A capacidade de perceber, sem julgar, os pensamentos e sentimentos de alguém é referido como “tomada de perspectiva”. No entanto, tomar a perspectiva de alguém, sem que ocorram sentimentos congruentes (compaixão), não é, de fato, experimentar empatia. Um sociopata pode perceber, com precisão, o que se passa na cabeça de uma pessoa para usar em benefício próprio, em vez de focar nas necessidades dela. Algumas pessoas compassivas, porém não necessariamente empáticas, costumam ver os outros como mais necessitados e vulneráveis do que eles realmente são e se engajam em ações de ajuda que podem não ser necessárias, adequadas, desejadas ou efetivas.



Vamos falar sobre empatia?

A empatia costuma ser ativada quando testemunhamos situações nas quais alguém se encontra necessitado ou vitimado (por ex., ver uma pessoa muito idosa atravessando a rua com dificuldade, ou alguém que está se sentindo mal). Nesse momento, percebemos automaticamente o estado do outro (tomada de perspectiva) e sentimos compaixão, seguida de motivação para fazer algo em prol da vítima. Neste caso, a empatia é ativada de forma automática.



A ativação da empatia também pode ocorrer a partir de um esforço mental consciente para entender o que alguém está sentindo e pensando (por ex., quando percebemos que um amigo está triste ou distante, ou quando o cônjuge nota que seu par está menos carinhoso ou atencioso). A empatia conscientemente ativada requer esforço/motivação em “ver” e sentir através do “olhar” do outro. Ela ativa comportamentos de ajuda, gerando no receptor a sensação de ser compreendido e validado no seu modo de sentir e de pensar. Sentir-se validado reduz a ansiedade e a depressão, além de elevar a autoestima. Tais reações são contagiantes e produzem bem-estar, tanto naquele que expressa quanto no que recebe a empatia, fortalecendo o vínculo.



Vamos falar sobre empatia?

Em situações adversas, testemunhar o sofrimento de alguém pode promover perturbação elevada, levando a testemunha a se fixar mais na própria dor/desconforto do que na do outro. Esta experiência é conhecida como “angústia pessoal” e pode prejudicar a experiência da empatia, impedindo a ação de ajuda.

A angústia pessoal tem sido identificada em alguns profissionais de saúde frente ao testemunho de extremo sofrimento e morte e se revela por ações de autoproteção, através de distanciamento e frieza em lidar com a vítima. No entanto, quando o indivíduo consegue tomar a perspectiva da vítima, deixando de lado, temporariamente, a própria perspectiva, ele deixa de lado o desconforto pessoal, focando na necessidade do outro e permitindo ações empáticas.



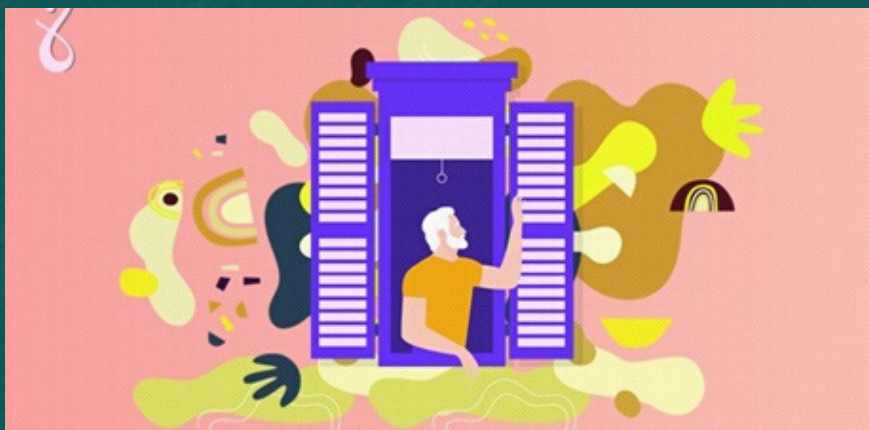
Um olhar empático para as questões específicas do cenário atual

É compreensível que as pessoas estejam com medo do coronavírus. Esse medo, até certo patamar, pode funcionar, para a maioria dos indivíduos da população, como um redirecionamento do foco sobre as ações que são prioritárias para



garantir segurança para si próprio e para os outros. Assim, ficar em isolamento, longe fisicamente uns dos outros e adotar medidas de higienização (em objetos e em si mesmo) são fundamentais para evitar que a doença se alastre.

Ficar em casa durante certo tempo é uma tarefa que boa parte da população consegue realizar. O problema é manter esse isolamento por um período longo, que pode durar semanas ou meses. Então, começam a surgir questionamentos sobre os custos de permanecer em casa e o benefício auferido com isso.



Um olhar empático para as questões específicas do cenário atual

É bom lembrar que as interações humanas se baseiam em uma negociação entre aquilo que é bom para o indivíduo e para o grupo. Contudo, quando os recursos são escassos, nem sempre é fácil equacionar um bom resultado para todos. Em situações limite, decisões precisam ser tomadas. Os indivíduos claramente percebem que suas ações contribuem efetivamente para o bem-estar da sociedade? Eles de fato valorizam agir de modo a beneficiar aquele a quem não conhece? Ou preferem que outros tomem essa iniciativa para que o sacrifício que já fizeram cesse nesse momento?



Falta informação sobre o que é importante cada um fazer nas diferentes funções da engrenagem social? Quem pode ficar em casa está disposto a dar essa parcela de sacrifício? Estamos pautando nossas ações em premissas de solidariedade ou em aspectos menos nobres e mais autocentrados? Quem precisa trabalhar em serviços essenciais está sendo cuidado pelas instâncias devidas? O que mais importa para as pessoas no presente? Preciso cuidar de mim e dos outros, mas quem são os outros? Eles também vão cuidar de mim se eu precisar?



Um olhar empático para as questões específicas do cenário atual

Com essas questões em mente, as reflexões precisam incluir diversos fatores que nos mantêm vivos. Esse momento ímpar que estamos vivendo merece uma aposta de que todos vão agir em prol do outro. Criar uma rede de apoio garante, qualquer que seja o cenário, a recuperação e reconstrução de uma sociedade.

Quando a confiança impera entre os agentes sociais, isto é, quando as pessoas acreditam que todos vão agir de maneira racional, consumindo apenas o necessário para o momento, não provocando o desabastecimento, o funcionamento social é menos afetado negativamente, pois isso favorece que cada indivíduo aja considerando os demais na complexa engrenagem social.



Um olhar empático para as questões específicas do cenário atual

O que se observa nesse momento de pandemia? Quais notícias que chegam? As de que um percentual da população corre para fazer um estoque de alimentos e insumos que talvez não venha a consumir, prejudicando outra parcela que não agiu rapidamente. Esse funcionamento desorganizado e provocado por aqueles que não confiam em seus semelhantes, não parece ser a melhor estratégia para o grupo social. Agir de maneira a pensar em si próprio pode enfraquecer a todos. Parece ter sido esquecida a lição de solidariedade e de cuidado para com o outro que testemunhamos no resgate dos 12 meninos e do técnico que ficaram presos em uma caverna na Tailândia. O grupo só se salvou porque se mantiveram coesos, atentos a quem mais precisava de suprimento, dividindo os poucos recursos com parcimônia. Enfrentar um momento como esse envolve sacrifício, envolve abrir mão de suas próprias necessidades. O melhor que se pode fazer é se valer da empatia e tentar agir de modo a contribuir com os menos favorecidos. Não é fácil, mas é necessário. É premente desenvolver um olhar empático para o outro, mas apenas isso não é suficiente. Em seguida, precisam ser planejadas e executadas ações voltadas para os mais vulneráveis.



Cooperação em cenários adversos



Embora notícias sobre competição e violência estejam encabeçando as manchetes dos veículos de comunicação, há um traço humano, a cooperação, que

existe e persiste em nós discreta e anonimamente. Se os indivíduos são capazes de provocar destruição e prejuízos aos demais, igualmente estão aptos para promover ações que levam auxílio material ou imaterial àqueles que precisam. Sartre afirmou que “o inferno são os outros”, mas podemos complementar dizendo que o céu só é alcançado por intermédio das relações com os outros.

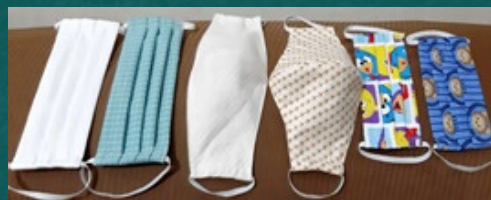
Diante de tragédias naturais ou provocadas, há uma movimentação coletiva de conhecidos e anônimos, que se solidarizaram com os infortúnios alheios. Quem nunca sorriu ou se emocionou frente a um exemplo de generosidade, no qual foi autor ou telespectador? Pesquisas científicas revelam que realizar ou presenciar comportamentos de ajuda a outras pessoas aumentam os neurotransmissores associados à satisfação e ao contentamento, gerando impacto positivo na saúde e na qualidade de vida.



Cooperação em cenários adversos

As adversidades exaltam a necessidade do olhar que transcende ao foco no interesse individual. Por exemplo, recentemente, a COVID-19 suscitou a reflexão acerca de diversos pontos que envolvem as relações interpessoais:

- ▶ **Se cuidar não é o suficiente para estar protegido. É necessário cuidar também das pessoas ao seu redor!**



Quando cumprimos o distanciamento físico estamos protegendo nossa família, nossos vizinhos, os idosos e outras pessoas mais vulneráveis, principalmente aquelas portadoras de doenças pré-existentes. Boas práticas de higiene e cuidados com a saúde individual e coletiva devem ser prioridade para todos!

- ▶ **Um problema instaurado em um país não é exclusivo dele, pois rapidamente pode nos afetar. A vitória de um país é a esperança para a vitória do nosso próprio país!**

Um bom exemplo foi a pesquisa do médico britânico Edward Jenner, criador da vacina da Varíola, doença que atormentou a humanidade entre 1896 e 1980. Em 1979, a OMS declarou a varíola erradicada. Isto ocorreu, sobretudo, pelos esforços dos órgãos de saúde que promoveram cuidados e campanhas mundiais de vacinação em massa.



Cooperação em cenários adversos

- ▶ O idoso, que já possui uma condição de vulnerabilidade, requer mais cuidados para conseguir se proteger.

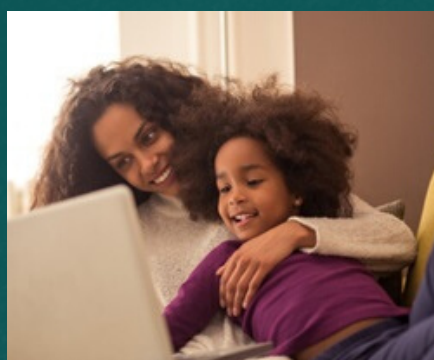
A terceira idade é acompanhada pela redução gradativa da qualidade do sistema fisiológico e biológico, impactando o desempenho e o bem-estar do idoso.



- ▶ Os limites territoriais se desfazem quando há a necessidade do esforço coletivo.

Devido à disseminação global da COVID-19, diversos grupos de pesquisadores, nacionais e internacionais, estão avaliando alternativas para formular vacinas e medicamentos eficazes.

- ▶ O distanciamento físico é gatilho para o adoecimento mental e as tecnologias podem ser pontes de conexão seguras.



Cooperação em cenários adversos

▶ É possível auxiliar outras pessoas sem sair da própria casa, fazendo diversos tipos de doações aos que dela carecem ou oferecendo suporte social através das tecnologias disponíveis, como WhatsApp, Skype, entre outras.

#sejasolidario!



As adversidades possuem um início, um meio e um (desejável ou relativo) fim. Que as reflexões dos períodos de crise permaneçam como lembretes e ferramentas para lidarmos com as dificuldades cotidianas, afinal, as conquistas e superações se tornam melhores quando acompanhadas pela cooperação.



Comportamentos de ajuda que podem ser oferecidos na quarentena

Dentro de casa

▶ Ajude os vizinhos mais velhos!

Possibilitar que essas pessoas coloquem uma lista de compras em áreas comuns dos prédios onde vivem e outros vizinhos façam as compras por eles. Também é viável ligar para aquele senhor, ou para aquela “senhorinha

▶ Ajude as pessoas em situação de rua!

Você pode separar alguns potes com comida, garrafas d'água ou qualquer outro alimento, e deixar em algum espaço onde estas pessoas pudessem ter acesso ou poderia doar algum valor para algum dos albergues responsáveis por cuidar de pessoas em situação de rua. Várias instituições solidárias que já realizavam esse trabalho permanecem e você pode colaborar com elas para que a ajuda se expanda.

▶ Onde quer que tu estejas, ajude!

Não são tempos fáceis. Colabore em casa e participe das distribuições de tarefas para que ninguém fique sobrecarregado. Períodos assim podem possibilitar proximidades e conexões inéditas.



Comportamentos de ajuda que podem ser oferecidos na quarentena

Nas redes sociais

É importante também estarmos atentos a pessoas com as quais temos contato por redes sociais. Podemos identificar grupos que podem estar sofrendo com o confinamento, como os mais ansiosos e/ou depressivos, que interromperam tratamento psicoterapêutico/psiquiátrico, moram sozinhos, têm ideações suicidas, etc. Você tem algum ente querido que se encontre nessas situações ou em outras delicadas? Se sim, que tal pensarmos no que podemos fazer para ajudá-los? Existem algumas formas de demonstrarmos nosso apoio e auxiliarmos as pessoas que se encontrem em um momento difícil, apesar do distanciamento físico.

► Fortifique as redes de apoio!

Se alguém pode contar com você nesse momento difícil, que tal verbalizar isso? Quando as pessoas não se encontram em um estado emocional gradável, elas tendem a achar que são incômodas e inconvenientes. Dizer para seus amigos que eles podem contar com você pode auxiliá-los a sentirem-se melhor para buscar ajuda!



Comportamentos de ajuda que podem ser oferecidos na quarentena

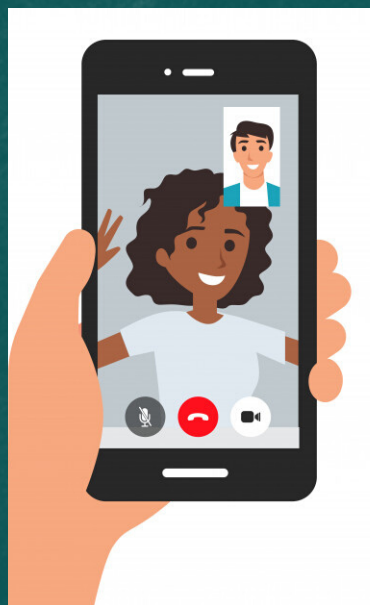
Nas redes sociais

▶ Demonstre afeto e carinho!

Quando gostamos de alguém, sabemos o quanto essa pessoa é importante para nós. Mas nestes momentos de pouco contato físico será que estamos conseguindo deixar isto claro? É sempre bom sabermos que somos importantes para alguém e que somos valorizados! Então, porque não fazer elogios verdadeiros e expressar seus sentimentos positivos sinceros?



▶ Busque entretenimento coletivo!



Agende momentos com seus amigos! Pode ser assistir um filme ou série juntos, como também jogar um jogo virtual, como adedanha, gartic, ntre outros. Também vale marcar de fazer uma mesma tarefa ao mesmo tempo, como atividade física ou culinária! O importante é estarem juntos e mostrando que o distanciamento é só físico!



Comportamentos de ajuda que podem ser oferecidos na quarentena

Nas redes sociais

▶ Propicie momentos de acolhimento!



É bom também sentir que a união não é só nos momentos alegres. Busque um espaço com seus amigos para conversarem sobre como estão lidando com o confinamento.

Às vezes, desabafar com alguém especial já é o suficiente para nos sentirmos menos sozinhos e desesperançosos! Pode ser por mensagem, áudio, ligação ou vídeo-chamada! Que tal perguntarmos “Tudo bem?” para mais além do que apenas por educação?

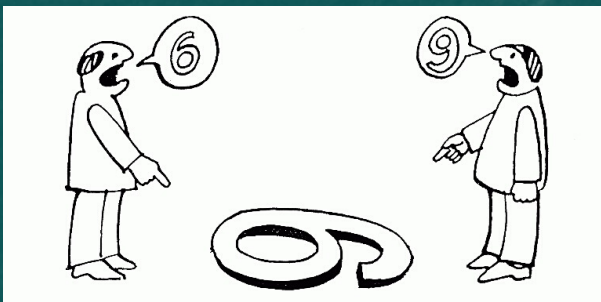
▶ Não compartilhe fake news!

Informação é algo crucial para orientarmos nossas ações, mas tudo tem que ser de forma equilibrada! Dessa forma, expormos nossos entes queridos à informação excessiva pode causar mal-estar e desesperança. Separe bem o que deve ser compartilhado confirmando a veracidade da informação. Lembre-se: Para quem tem ansiedade, isso pode ser um gatilho para um sofrimento emocional grande!



Conclusão

Em síntese, quando ajudamos alguém, nos sentimos mais felizes. Retiramos o foco de nós mesmos, das nossas dores, e passamos a prestar atenção nos outros. Só isso já é efetivo para aumentar o nosso bem-estar. Portanto, apostar em comportamentos cooperativos e exercitar a empatia (se colocar no lugar do outro) são poderosos aliados nesse momento de mudança de rotina, com distanciamento físico, e com maior tempo dentro de casa.



E por que não tentar atividades criativas, tais como alguma forma de comunicação via janela de casa? Agende com os vizinhos algo que possa ser feito de maneira compartilhada, em um horário previamente estabelecido. Não precisa durar muito tempo, entre 15 e 30 minutos é o suficiente. Essa rotina, além de entreter é uma maneira de saber se todos estão bem, e cria uma rede de suporte social indireta. Além disso, pode-se colocar uma música para alegrar os vizinhos, variando o estilo diariamente. Pode-se oferecer um pedaço de bolo em um cestinho que desce por um barbante ou entregues em potinhos nas portas. Poemas podem ser declamados, músicas podem ser cantadas em forma de canto coral, e tudo o mais que a imaginação criativa permitir. Cooperar vai ajudar você e aos outros a tornar esse período um momento de conexão, com mais solidariedade e menos sofrimento.



Membros da Liga Acadêmica de TCC da UERJ

Corpo Discente

Membros da Graduação

Ana Julia Alves
Antonio Mangabeira
Aressa Carvalho
Filipe Tomé
Gabrielle Barcelos
Gabriel Ribeiro
Ingrid Abreu
Katherine Rodrigues
Marcelo Leonel
Rodrigo Limonge

Membros da Pós-Graduação

Aline Gonçalves
Evlyn Rodrigues
Kátia Souza
Lívia Nunes
Luisa Braga
Luiz Fellipe Rocha
Otávio dos Santos

Corpo Docente

Angela Donato
Eliane Falcone
Vanessa Dordron

Equipe de Design

Gabriel Ribeiro
Marcelo Leonel

Contato



liga.tccuerj@gmail.com



[@latccuerj](https://www.facebook.com/@latccuerj)



[@latccuerj](https://www.instagram.com/@latccuerj)

