Esperança na incerteza da COVID-19

\* Ivandilse Santos dos Reis

Estamos vivendo algo jamais imaginado. Subitamente tudo se transformou em tempos inusitados, preocupantes, com a sensação que o mundo parou e aterrissamos num completo isolamento e impactos emocionais; angústia geral, alto grau de incertezas, medo que até parece assombração. No mundo tudo se modificou velozmente nos países inteiros de todo o planeta terra, e a sensação de inquietação, desamparo, solidão, desânimo, desesperança é extrema, com mudanças drásticas, e muitos sendo levados ao estado de tristeza, estresse, ansiedade e depressão, vez que atordoadamente as nuvens de desespero são crescentes, sem saber o que está a acontecer com o planeta, num futuro que parece sombrio. O cenário atual mundial é trágico, gerando transtornos na vida de todas as pessoas, e todos os segmentos da vida humana são afetados; todos sobressaltados com os sonhos abalados, sem direito até liberdade; impacto em toda economia do planeta, numa sociedade em que o dinheiro tornou-se objeto de prioridade na luta diária, buscando-o como um objetivo maior. A grave pandemia tem gerando pânico e operação de guerra, diante do confinamento, caos, miséria, fome, angústia, onde a letalidade atinge milhões de pessoas e as demais sem esperança de um amanhã brilhante e de um futuro positivo, causado por um vírus invisível, perverso e perigoso que tem apenas uma vítima, nós.

Momento extremamente delicado, complexo, de apreensão em relação ao Novo Coronavírus, a COVID-19, doença misteriosa, em que os países adotam medidas urgentes e restritivas, com ações simultâneas de proteção, prevenção, precaução, descontaminação, esforços e apoio necessários de meio de sobrevivência, com protocolos regidos para salvar vidas, para conter a disseminação ou transmissão da doença infecciosa, reduzindo ao máximo o risco de contágio, propagação e morte. Diante da desestabilização é recomendado ficar em casa, como medida ideal e eficaz para evitar a contaminação e proliferação na tentativa de mitigar o aumento de casos no mundo, pois passamos a caminhar no terreno da incerteza.

COVID-19 é a sigla para “Coronavírus Disease 2019”, ou “Doença do Coronavírus de 2019”. Chamado de “Síndrome Respiratória Aguda Grave Coronavírus 2” ou SARS-CoV-2, como da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) de 2003. Um grupo de vírus que pode infectar mamíferos e aves. O vírus apareceu pela primeira vez em Wuhan, na China. Vírus zoonótico; spillover; que causa infecção respiratória, e é através da respiração que se espalha mais facilmente. Tem alto poder de replicação e facilidade de ser eliminado com água e sabão e álcool gel, adotados como meios de prevenção. Não existe imunidade ao COVID-19, o que significa que qualquer pessoa pode pegar o vírus, porém, testes que procuram as informações genéticas do vírus na saliva, boca, nariz e ânus de uma pessoa são mais comuns. O grupo de risco inclui idosos, profissionais de saúde e pessoas portadoras de comorbidades e/ou com sistema imunológico comprometido.

Há grande sensação de pavor diante da situação catastrófica, assustadora, sem controle da pandemia, um perigo a solta, algo estranho no ar, pessoas morrendo sem socorro, a OMS – Organização Mundial da Saúde anuncia emergência de saúde pública global, e alteração de forma radical na rotina dos viventes do planeta; o planeta está doente. O momento atual tem exigido muito de todos nós. Amedrontados, precisamos lavar necessariamente as mãos com frequência usando água e sabão, usar máscara de proteção médica, proteção facial ou óculos, mesmo que sejam artesanais ou caseiras, e luvas, sem beijo, sem aperto de mão e sem aquele abraço acolhedor, que se tornou um perigo, que dor! Sem abraço. E evitar aglomerações, manter distanciamento social; cuidar em ficar saudáveis e evitar contrair o vírus; e em manter nossos familiares saudáveis e protegidos. Enquanto isso também adaptar nossas responsabilidades a uma nova realidade.

Com altas taxas de contaminação, a melhor maneira de evitar a doença é praticar as medidas de higiene, como base: lavar as mãos com sabão e água morna com frequência, evita tocar o rosto na boca, nos olhos e nariz depois de entrar em contato com qualquer objeto comumente usado, manter o isolamento social, que é o meio ideal, considerado pela OMS – Organização Mundial de Saúde, como a vacina ou a único remédio para prevenir a infecção, e o distanciamento social, evitando aglomerações e viagens desnecessárias, para diminuir as chances de entrar em contato com pessoas doentes, infectadas ou possíveis vetores, pessoas assintomáticas. E o apelo através a máxima do momento é ”Fique em Casa”, vez que a expansão dinâmica e velocidade de contágio sem precedentes se expandem ao mundo. O cenário exige respeito, responsabilidade, compromisso, agilidade e medidas que impeçam a disseminação do vírus e garantam a saúde e o bem-estar social de todos, minimizando os efeitos negativos desse momento do presente e no futuro.

A mudança é algo natural e que faz parte do universo. É uma incógnita que vem com novos aprendizados, crescimento e revisão de valores no seu processo. Assim como nós nas fases do desenvolvimento humano, desde o primeiro choro, os primeiros alimentos, os primeiros dias na escola, em razão do medo da mudança, é o medo que gera as mudanças da vida, de ser introduzido em uma nova realidade, esse medo acompanha no decurso da vida, mas é extremamente importante ensinar/aprender/reaprender a ver o lado positivo das mudanças, e que vale apena viver e com intensidade, transpondo os desafios, as barreiras, as dificuldades.

A situação é inédita para a nossa geração, com bloqueios de acesso a todos os lugares e espaços comumente visitados na rotina de muitos, incluindo fechamento das gigantescas indústrias, principalmente de entretenimento, de fronteiras, aeroportos, comércios, estádios, cinemas, teatros, templos religiosos e as escolas vazias, numa sociedade muito frenética, veloz e de consumo desenfreado. Permitindo apenas as atividades de serviços essenciais. Atingido a população mundial com impacto potencial para a vida, independente de idade e classe social, em especial, daqueles em situações mais vulneráveis.

Entender diariamente os efeitos e o impacto que esse desafio poderá nos trazer e seguir reafirmando de maneira consistente e prática o nosso compromisso com a vida e o nosso planeta é se CUIDAR; se reinventar diante da crise, torna-se mais forte enquanto esse desafio durar. Se cada um se cuidar, estará dando a sua grandiosa contribuição para amenizar os efeitos negativos na sua nação e no mundo.

E a união é o primeiro e o mais importante passo para vencer o invisível inimigo, através das armas das ações sociais, pequenas e poderosas atitudes de todos. E nessas épocas de crise de pandemia as pessoas são motivadas a aprender que não existem lados em uma esfera chamada mundo. E que só existe um mundo desejando uma fórmula de conter a dizimação de milhões de vida e continuar a sua busca de sempre, encontrar um estado chamado de paz.

**O isolamento social, adotado como principal e ideal medida capaz de reduzir o número de contaminados pelo Novo Coronavírus (COVID-19), fez com que indivíduos de todo o mundo aprendessem ou reaprendessem alguns valores; considerado como ponto positivo: oportunizar reflexão a respeito de atitudes, pensamentos e prioridades, o que possivelmente deixará o legado de cultivar o amor ao próximo, o seu bem-estar, adaptação e modificação e por: ocasionar nas pessoas desenvolver competências e sentimentos como empatia, cooperação, solidariedade, responsabilidade social, tolerância ao estresse e estimulando a criatividade e a capacidade de aprender e ensinar incríveis e humanas lições ao enfrentar esse e novos desafios, na expectativa que um novo mundo esteja se construindo ou reconstruindo.**

Perceba-se a facilidade de conviver bem com pessoas que se vê esporadicamente, mas mudar essa percepção é começar a rever as próprias atitudes. Pense nas ações que direciona aos amigos e que fazem falta no convívio em casa, como atenção, diálogo, solidariedade, então, encontre maneiras de começar a praticá-las em família; mas combinar e conversar a respeito do compromisso de manter as ações sugeridas, de cada um se esforçar e dar o seu melhor, reconhecer a fragilidade do outro e do momento; elaborar e entender regras básicas de convivência com responsabilidades com diálogo, gestos de carinho, pois é realmente um elemento indispensável para a boa convivência e resulta em desfrutar de momentos harmoniosos e tempo de qualidade, comunhão e amor. As divergências são inevitáveis, natural porque somos únicos e singulares, com estilos próprios; são as diferenças que nos capacitam a crescer, amadurecer e ser moldados através do tempo. Assim Madre Tereza de Calcutá, uma das personalidades da humanidade que se destaca por sua luta pelo próximo, afirmou: “O que você pode fazer para promover a paz mundial? Vá para casa e ame sua família”.

**O movimento diminuiu, os transeuntes pararam para que todos lutassem por um inimigo comum, mas os muitos dados estão sendo trafegados, e com exacerbado aumento computado, multiplicado e adaptado a essa nova forma de viver, se relacionar, comunicar e produzir. A sociedade cuidou de se reinventar e assim se transformar em velocidade acelerada e um boom do comércio e modelos digitais mudando o ritmo de vida do planeta. Surgiram novos aplicativos, serviços de delivery, vídeos conferências, lives exercícios em casa, negócios digitais despontaram e inúmeras outras inovações. Tornando uma realidade e imediata a Transformação Digital. A transformação digital veio trazendo soluções para os problemas do nosso cotidiano, mudando a maneira como vemos o mundo e nos relacionamos com ele diante de situações de calamidade social. A transformação, o poder revolucionário digital, como uma onda invadiu o território geral, mas como todo poderoso, veio e vai permanecer; como a globalização, se fincou e mergulha no universo continuamente. Agora é criar, recriar e aprender as novas regras da era pós-digital. O mundo é CIBER, e segurança digital é uma das palavras de ordem Cibersegurança. Apesar do avanço da tecnologia trazer maior praticidade são necessários cuidados redobrados de segurança, preservando a privacidade de dados confidenciais e informações pessoais.** **Com toda uma sociedade adotando as plataformas digitais exponencialmente, a atenção se volta à proteção de dados. É uma corrida paralela à crise do Covid-19 e fundamental para o futuro que está se formando à nossa frente. Adotando inovadoras conjunturas, as rotinas encaram o desafio de garantir à distância, com ferramentas digitais e recursos tecnológicos com acesso à internet,** **para minimizar os efeitos negativos os meios digitais têm ferramentas poderosas**  aliadas no planejamento **para ajudar nesse contexto. configurando cada vez mais o mundo online.**

Com a pandemia do Novo Coronavírus, ou COVID-19, exige que mais pessoas fiquem em casa em cumprimento as medidas restritivas na tentativa da contenção da proliferação, disseminação da contaminação da infecção causada pelo vírus. A transformação digital está mudando a forma como vemos o mundo e trazendo mudanças para o futuro. As mídias sociais proporcionam, favorecem muitos meios de se expressar, mas de tudo as formas reinventadas para amenizar a presença, a saudade, a forma de se relacionar, fica a lacuna que o avanço tecnológico não é capaz de suprir, de preencher, de ocupar, e o vazio permanece, que é o de abraçar, esse é esperar a pandemia acabar e logo correr e abraçar, reaver seus benefícios e a vida celebrar, comemorar e perceber que o abraço tem o seu lugar de forma toda especial, revelando que é essencial, e faz parte do amar e do bem-estar.

O **abraço, gesto simples, mas poderoso, liberado até pouco tempo atrás, era muitas vezes esquecido por pessoas que passaram a fazer uso excessivo da tecnologia, mantendo seus relacionamentos superficiais, e substituíram o contato físico pelas mensagens digitais. Um abraço representa o carinho que se sente sem nada falar, e assim palavras são insuficientes para expressar o que você deseja comunicar ao abraçar.** Diante da importância do abraço e seus benefícios, se reserve hoje, para realizar esse gesto logo a tempestade passar. Se esforce a adaptar à realidade e demonstre o seu carinho de todas as formas possíveis, com os cuidados para não se contaminar.

Enquanto a pandemia não for controlada distribua abraços longos, calorosos, carinhosos digitais, expressando assim afeto durante a quarentena. E também ofereça ajuda para alguém, e fale do seu amor às pessoas através da escrita, dos desenhos, pinturas e emojis nas mídias sociais; fale o quanto são importantes e especiais; deixe mensagens positivas para a vida restrita alegrar, no momento, deixar os abraços para depois é a melhor maneira de a todos cuidar e proteger.

Vivemos um momento delicado de nossas vidas, um momento em que fomos submetidos a uma situação de reclusão social devido á crise sanitária. O isolamento social recomendado e que é iminente que seja obedecido. Nas incertezas geradas, ainda que a situação seja difícil, existem ferramentas e iniciativas que podem ajudar e aquecer o coração. Trabalhe e dê importância ao ser holístico, dimensional, complexo, lindo, especial que é o ser humano, com a primazia de não se distanciar do cuidado com a saúde total, lançando mãos dos recursos disponíveis para a saudade mitigar, principalmente em meio à situação delicada do momento, pois a pandemia transforma a forma de se relacionar, com a capacidade de desaprender e aprender, e há tecnologia para que as pessoas reúnam-se, fiquem perto mesmo que distantes para conversar; transformar a conversa em um abraço virtual/digital, então se oferecer para ouvir com toda atenção é uma forma de “abraçar à distância” e demonstrar o carinho tão esperado no momento, que auxilia na liberação das boas e positivas emoções que aliviam o estresse ameniza a dor da solidão.

As redes sociais se tornaram um socorro, evitando o colapso nas relações entre as pessoas; transição do presencial para online trazem muitas possibilidades de encontro, aproximação, diálogo, de troca, de demonstração de carinho, atenção e afeto. Nesse sentido, transmite a sensação de não estar sozinho, é como sentir a presença, apesar de fisicamente do outro lado, promovendo a possibilidade de sentir acompanhado. Nunca estamos sozinhos num mundo conectado, vez que a conexão disfarça a sensação de isolamento, ameniza apenas; mesmo que aflore esse sentimento, veja como combatê-lo, com os cuidados globais: Escrever o que sente; entrar em contato com amigos ou familiares; conversar com pessoas online; se abrir para novas amizades; construir relações saudáveis; cuidar da saúde emocional e física; fazer parte de uma ação social com outras pessoas; se dedicar ao trabalho dando o seu melhor; aprender a tocar, ou aperfeiçoar instrumento musical; organizar seus arquivos digitais; criar um espaço virtual; cuidar dos relacionamentos pessoais; escute boa música, ver filmes inspiradores e praticar técnicas de respiração é fundamental.

Enfrente mais esse desafio, e descanse a mente, o mais poderoso recurso do seu corpo, e ative a qualidade dos pensamentos para ter emoção saudável e projetar soluções que possibilitem desaprender, aprender, criar, inovar e se reinventar face à nova realidade. Faça esforço e verá o quanto é positivo se conectar com outras pessoas e compartilhar seus momentos. Outro cuidado fundamental é com a autoestima, por possuir a mesma importância para a mente que o sistema imunológico tem para o corpo, porque funciona como proteção para uma série de questões emocionais. Aproveites as conexões com os demais, cuide dos laços que possui com seus entes queridos, preze pelo diálogo, ouça as pessoas na essência e agir sempre com empatia.

**A situação caótica gera grande carga emocional que pode levar a um quadro profundo de exaustão e** um misto de sentimentos, sensações, **que se tornam intensos. O** corpo e mente são intimamente conectados, e a exaustão emocional se manifesta através de sintomas físicos. Cuide de seus sentimentos e como eles se manifestam; tirar um tempo para relaxar, meditar e priorizar o bem-estar emocional. A higiene mental é tão importante quanto à física que há uma motivação visual; higiene mental visa buscar a qualidade de vida e prevenir doenças ligadas à mente. A OMS considera como saúde, que é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de doenças.

A organização é a chave para o equilíbrio. Gerenciar o tempo para realizar o que precisa, atento a prioridade, com definição de horários para cada atividade diária. Há atitudes que funcionam como forma de prevenção; é fundamental que sejam adotadas, e que se tornem hábitos, extremamente positivos que ajudam a viver com mais equilíbrio, sendo relevante adotar e cultivar, que é influência positiva sobre o equilíbrio emocional. São atos simples e relevantes que revigoram a vida hoje, deixando-a vigorosa para o amanhã. Adote hoje: alimentação saudável, preferência os alimentos naturais, atentando para os horários das refeições e o consumo de água entre elas. O Horário de tomar banho de sol. Prática de atividades físicas com regularidade, assim os hormônios ligados à felicidade e ao bem-estar sejam liberados e atenuam a ansiedade e o estresse. O sono, essencial, dormir o suficiente, e precisa ser estabelecidos horários para dormir e acordar. E o descanso diurno beneficia o corpo e a mente e é fundamental para repor as energias, evitando assim a ansiedade, que é marcada principalmente pela preocupação do amanhã. Procure sintonizar em você, se conectar com o agora. O estresse, grande vilão para a higiene mental, quando moderado faz parte da vida normal, o problema ocorre quando o indivíduo começa a se deixar levar por ele, perdendo o controle sobre si mesmo. Seja fiel, real, gentil e amoroso ao pensar em suas atitudes, proteja a autoestima; sinta prazer e satisfação de ter vivido mais um dia e, portanto cuide-se com todo o carinho que merece.Tudo na vida é mutável e temporário e a pandemia vai passar. Na certeza sairemos mais fortes diante da inquietação de hoje e reflexivo de como será a sociedade pós-pandemia, com o maior desafio emocional de lidar com as mudanças e as incertezas, e reaprendizagem da valorização da vida, do estar com a família, a falta da liberdade; a reflexão que abastece de esperança a nossa vida e acalma o coração.

Entretanto, precisamos manter as esperanças, a união das pessoas tem se colocando na linha de frente, lutando contra esse mal, dando a esperança de que o susto vai passar e logo retornará ao normal, mantendo as formas de lutar e enfrentar os desafios da vida, então se faz ainda mais necessário à busca pela ferramenta mais extraordinária, o conhecimento, que é algo leve, não ocupa espaço e nos deixa poderosos e fortalecidos diante das crises, por ser forte alicerce para a sociedade auxiliando na produção novos produtos, aprimoramento de outros e trazendo benefícios que contribuem significativamente com poder de mudar a sua vida, no cuidado próprio e dos seus pares. Desenvolvendo empatia e muitos outros sentimentos positivos essenciais para a conquista de novas possibilidades, transformando assim cada conhecimento como forma positiva de pensar sobre si mesmo e no próximo.

Você nunca estará sozinho, pois Deus é Onipresente é o centro da sua vida. E saber que Deus cuida é a maior alegria da vida que fornece paz, segurança, alento, consolo, conforto, equilíbrio emocional e esperança de um mundo perfeito. Na bíblia encontramos promessas que dão a certeza da presença, companhia, bondade e amor de Deus por cada um de Seus filhos. Promessas que nos dão segurança e alento, que revitaliza e revigora a mente, o corpo e espírito como doces mensagens de fé, ânimo e esperança para todas e quaisquer ocasiões ou circunstâncias por mais adversas e turbulentas que possam parecer. Além das orientações de como lidar com as intempéries e desconfortos que a vida apresentar. Confie os teus cuidados nas mãos da única esperança do mundo: o SENHOR, que Ele te sustentará. Amém?

Diante das incertezas no enfrentamento da pandemia, fica a certeza da reflexão: A sociedade terá nova ótica de enxergar o mundo. Cuidará mais das pessoas, enriquecerá a conexão com a família aglomerando valores positivos e boas emoções e cultivar a prática de boas ações, desde pequenos atos do cotidiano, nossas relações e conexões pessoais e profissionais, frente ao momento das transformações que devem moldar a realidade à nossa volta depois que o Novo Coronavírus for contido.

**O mundo não parou. Mas acontecimentos dessa magnitude deixam marcas que levam a profunda meditação e transformação de vida. Para o mal reduzir, diminuir a proliferação da contaminação, com a máxima mais eficaz do combate ao cruel e invisível inimigo: “Fique em casa”, lema que se tornou um ato de amor e respeita a saúde e a vida.** **E como um rio sempre encontra novos cursos para seguir seu caminho as pessoas vão se adaptando, buscando outras formas de seguir um fluxo para se relacionar e produzir. Sem esquecer ou abandonar ninguém, e lutar para cuidar de todos que precisam de proteção, mesmo obedecendo às regras da distância social, é imprescindível dar as mãos, ajudar aos outros e se aproximando ainda mais, pois é possível estar presente mesmo longe fisicamente. E se deixar contaminar com o vírus do sorriso e do amor, e ser o herói do seu próximo ao realizar a ação que estiver ao seu alcance, a fim de libertar o outro da agrura do momento.**

**Nesse cenário, novas formas surgiram ao utilizar o avanço das tecnologias digitais para trabalhar, se comunicar e se divertir e resolver todas as situações para a vida continuar, aderindo, adequando e adotando as mudanças como oportunidades de viver utilizando a transformação do digital que veio trazendo soluções para os problemas do nosso cotidiano, mudando a maneira como vemos o mundo.** **Com as mudanças na forma de comunicação, o Novo Coronavírus, a COVID-19, alterou, modificou a maneira de realizar as celebrações, comemorações, muitas vezes a pessoa sozinha e não solitária, pois mesmo de longe as pessoas se fazem presentes.** **O mundo já se encontrava em transformação acelerada, mas de forma espontânea e voluntária, mas agora mudar os hábitos e ampliar a presença digital na nossa vida passou a ser obrigatório ou necessário e insubstituível. BOOM DIGITAL é um reflexo do efeito imediato de adaptação que a pandemia impôs no susto a sociedade, toda a sociedade, de diferentes classes sociais e diferentes idades.**

**em hábitos digitais. Foram demolidas as barreiras de medo e resistência em adotar apps, compras online, vídeo conferências. E as soluções digitais passaram a ser aliados da nossa sobrevivência.** As dores são inevitáveis; as doenças, os medos, fazem parte da vida e causam sofrimentos, mas podemos aprender a lidar melhor com os impactos emocionais e seguir em frente. **Logo a vida recomeçará!**

REFERÊNCIAS WEBGRÁFICAS:

De 15 a 20 de abril de 2020.

<https://www.saude.go.gov.br/coronavirus>

<https://olhardigital.com.br/>

https://portal.fiocruz.br/noticia/covid-19-psicologa-do-iff-traz-orientacoes-psicologicas-para-pessoas-sintomaticas

https://tvmundomaior.com.br/quer-fazer-algo-para-promover-a-paz-mundial-va-para-casa-e-ame-a-sua-familia-madre-teresa-de-calcuta/

https://tab.uol.com.br/noticias/redacao/2020/04/17/como-abrir-a-porta-e-sair-para-a-vida-depois-da-pandemia.htm?cmpid=copiaecola

https://www.healthline.com/health/hugging-benefits#2

https://www.wellandgood.com/good-advice/benefits-hugging/

https://bewithclothing.com/blogs/news/10-reasons-we-need-at-least-8-hugs-a-day

https://www.cmu.edu/news/stories/archives/2014/december/december17\_hugsprotect.html Copyright: 1130787608 – https://www.shutterstock.com/pt/g/sebra

https://www.ibccoaching.com.br/portal/coaching-e-psicologia/inteligencia-emocional-trabalho-importante/