

O SOFRIMENTO COLETIVO NA PANDEMIA E OS NEURÔNIO-ESPELHO¹

Rosana Raquel dos Guzman²

¹ Escrito por uma psicóloga. Não vinculado à nenhuma universidade.

² Psicóloga Clínica, hospitalar e Neuropsicopedagoga

RESUMO

Introdução: Desde o início da Pandemia pela Covid-19, e a cada dia de forma mais marcada, as pessoas apresentam sofrimento pelas inúmeras perdas que têm passado, desde a perda de liberdade até a perda de entes queridos. Sabe-se que a descoberta dos neurônios espelho, bem como estudos envolvendo os mesmos ainda são novos. **Objetivo:** Fazer um paralelo entre o sofrimento coletivo na Pandemia e os neurônios espelho, e avaliar se de fato, estes são responsáveis pelas emoções preeminentes durante este momento. **Resultado:** Foram encontrados alguns paralelos entre as emoções mencionadas nos artigos, como o medo da morte e a compaixão pelas vítimas e as ações dos neurônios-espelho, como sendo os responsáveis pelo espelhamento das emoções observadas socialmente. **Conclusão:** Quanto maior é o envolvimento com a doença e a morte do outro, mais intensas são as emoções do envolvido, o que comprova a ação dos neurônios-espelho sobre as emoções.

PALAVRAS-CHAVE – Covid-19; Coronavírus; Empatia; Emoções; Saúde Mental.

INTRODUÇÃO

No dia 30 de janeiro de 2020, a OMS declarou[\[1\]](#) que o surto do novo coronavírus, causador da COVID-19, constituía uma Emergência na Saúde Pública de Importância Internacional, e no dia 26 de fevereiro de 2020 foi confirmado o primeiro caso[\[2\]](#) no Brasil (D'AGORD *et al*, 2020). Apesar de se tratar de uma crise sanitária, outras áreas tem sentido a magnitude de seu efeito, dos quais podemos destacar a perda de liberdade, a necessidade de reclusão e o aumento do desemprego (RUIZ-FRUTOS e GOMEZ-SALGADO, 2021). No entanto, observa-se também efeitos na saúde emocional a qual tem sido abalada por conta das implicações da Pandemia, trazendo à tona tristeza, medo, angústia, luto e desesperança (JORGE *et al*, 2020).

Na década de 90 foi descoberto que neurônios da área F5, localizada no lobo frontal de primatas, eram ativados quando o animal realizava um movimento com uma finalidade

específica, mas também eram ativados quando o animal observava um outro indivíduo realizando a mesma tarefa (LAMEIRA *et al*, 2006).

Desde a descoberta dos neurônios espelho em primatas, vários estudos utilizando ferramentas de neuroimagem tentam localizar e mapear a presença desses neurônios em humanos. Os resultados sugerem que existe um sistema de neurônios espelho em humanos distribuído em várias áreas corticais frontais e parietais (LAMEIRA *et al*, 2006). A importância do estudo desses neurônios é o auxílio na compreensão das intenções dos outros. Permitem que um ser-humano possa se colocar no lugar do outro e alcançar uma compreensão de seus pensamentos, sentimentos e desejos, o que é fundamental para os relacionamentos sociais (OCAMPO *et al*, 2019).

Yano e Lima (2020, p.144) corroboram essa ideia mencionando que os neurônios-espelho são relevantes para a compreensão do comportamento humano: “O processo empático ou o espelhamento - a tendência em sentir a perspectiva de uma pessoa em uma dada situação, é fundamental na construção dos relacionamentos sendo função dos neurônios-espelho.” Assim, os neurônios-espelho permitem a compreensão direta das ações dos outros, mas também as suas intenções, o significado social de seu comportamento e das suas emoções (LAMEIRA *et al*, 2006).

De acordo com LAMEIRA *et al* (2006) os neurônios-espelho atualmente podem explicar muitas habilidades mentais as quais antes eram emblemáticas e inacessíveis aos experimentos pois a descoberta dessas células propiciou a compreensão de funções importantes como linguagem, imitação, aprendizado e cultura. Com esta perspectiva, o objetivo deste trabalho é fazer um paralelo entre o sofrimento e luto coletivo produzido a partir da Pandemia e a influência dos neurônios espelho nesse processo.

METODOLOGIA

Esta é uma pesquisa básica, qualitativa e exploratória na qual o levantamento de informações se dará de forma bibliográfica. Para tanto, a pesquisa será realizada de forma seletiva, em artigos científicos nos idiomas espanhol e português, nos sites da SciELO, BVS-saúde e BVS-psi. Tendo como base, textos que apontam os efeitos emocionais durante a Pandemia, bem como artigos que atestam as funções dos neurônios espelho. Posteriormente será feito um paralelo entre ambos.

RESULTADOS

Foram encontrados diversos artigos que tratavam das questões emocionais durante a Pandemia, principalmente com o foco nos trabalhadores da área da saúde, os quais estão mais expostos ao sofrimento da doença e ao risco do contágio. Depolli *et al* (2021) assevera que possivelmente a realidade dos hospitais e o número de casos da doença estejam impactando os níveis de ansiedade e depressão dos profissionais de saúde. Dantas (2021) complementa mencionando que a pandemia causada pela Covid-19 tem afetado negativamente a saúde mental desses profissionais, pois lidam diariamente com o medo de se infectarem e infectarem os outros. Bitencourt e Andrade (2021) mencionam ainda que essas emoções tendem a intensificar a pressão emocional que vivenciam. Dantas (2021, p. 2) complementa:

“Em relação às repercussões mentais nos períodos supracitados, podem-se destacar: desesperança, desespero, medo exacerbado de repetição dos fenômenos, medo da morte de si e de pessoas próximas, medo de ser infectado e de infectar os outros, enfrentamento de medidas de isolamento social, que podem facilitar o surgimento de estresse pós-traumático, sintomas depressivos e ansiosos e de comportamento suicida.”

Além dessas emoções referentes a si mesmos, os profissionais de saúde apresentam emoções referentes ao outro. Ruiz-Frutos e Gomez-Salgado (2021) mencionam que como resposta à exposição contínua ao sofrimento do próximo, podem terminar apresentando os sintomas da fadiga produzida pela compaixão. Assim, as emoções despertadas pelo cuidado aos outros são sentimentos de compaixão e de responsabilidade, evidenciadas na alegria diante da recuperação de uma pessoa ou na tristeza quando não se conseguiu resistir à doença da Covid-19 (BITENCOURT e ANDRADE, 2021) De acordo com Soares *apud* Bitencourt e Andrade (2021, p. 1017)

“o cuidado é um tipo de atividade, em que os aspectos emocionais e relacionais são construídos social e coletivamente na e pela profissão, em que os sentimentos de amor, compaixão, confiança e afetividade se fazem presentes.”

Por outro lado, o estudo de Duarte (2020) aborda os efeitos da Pandemia na saúde mental nas pessoas não trabalhadoras na área da saúde. Esses resultados são causados pela exposição e tipo de informação acessada a respeito da pandemia. Assim, os indivíduos que estão mais frequentemente expostos a informações sobre mortos e infectados tem mais chances de apresentarem problemas de ordem mental e emocional. Como citado por Jorge *et al* (2020, p. 585):

“Simultaneamente, na TV o repórter diz que faltam não apenas leitos para cuidar dos enfermos, mas que igualmente, dado o número de mortos pelo vírus, o cemitério já não tem mais como enterrá-los. Um WhatsApp comunica o falecimento do marido de uma amiga e você, ao descobrir que esteve próximo de alguém que teve diagnóstico positivo, já começa a apresentar sensações e sintomas em cadeia. Uma notícia aqui, um comentário ali, um achado nas redes sociais, a contaminação de nossa existência prolifera como um tsunami. Até o ar que respiramos fica infectado, ainda que não seja pelo coronavírus, mas pela espreita da morte e da miséria que se alastra. Há o medo de contrair a doença que compete com outro medo onipresente: o de que pessoas que amamos contraiam a doença.”

Garces-Prettel *et al* (2021) também menciona em seu trabalho que as informações de noticiários e redes sociais foram associadas com o aumento do desânimo, estresse, incerteza, angústia e desconfiança. Sousa *et al* (2020) em seu estudo sobre as reações masculinas à pandemia ainda menciona que ao constatar o aumento da mortalidade no Brasil:

“os homens se percebem atingidos mentalmente, com ameaças ao seu bem-estar psicológico, temem o adoecimento mental, motivados em grande parte pelo confinamento, desassossego, angústia, ansiedade e pelo estresse pós-traumático” (SOUSA *et al*, 2020, p. 3488).

Sousa *et al* (2020) em seu trabalho aborda as dimensões coletivas da pandemia, mencionando a degradação que tem ocorrido na área social, política, econômica e educacional, o que provoca múltiplos sentimentos e emoções nos seres-humanos pois somos vulneráveis e frágeis. A extensão do sofrimento coletivo se dá inclusive em relação ao adoecimento e às perdas, pois não tem sido incomum ter mais de um membro da mesma família internado simultaneamente. Em seu trabalho Dantas (2020, p.522) apresenta uma fala nesse contexto do sofrimento coletivo:

Parece que nem deu tempo de sofrer por uma perda, daí tem que ser forte para o outro que está internado... depois sofria pelo outro e já tinha que ser forte de novo... Parece que você está sofrendo por todos e não está sofrendo direito por nenhum ao mesmo tempo.

DISCUSSÃO

De acordo com as pesquisas feitas e os dados levantados, as reações das pessoas

à Pandemia da Covid-19 podem ser enquadradas dentro do que é chamado de sofrimento social ou coletivo. Conforme Bouyer (2015), ao falarmos sobre um sofrimento social, estamos necessariamente abordando a saúde pública e coletiva. Ele ainda menciona estudos que abordam a relação existente entre a experiência negativa do sofrimento coletivo e como isso afeta de forma individual a saúde mental, causando depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático, transtorno de ansiedade etc.

Observou-se que o sofrimento emocional das pessoas está intimamente relacionado à quantidade de envolvimento com as notícias negativas por parte de noticiários e redes sociais. Igualmente notou-se que os profissionais da saúde também têm um sofrimento emocional maior pelo excesso de convívio com a situação da Pandemia. Ocampo *et al* (2019) mencionou estudos nos quais ao ver a dor no outro, o cérebro do que vê, tem diversas partes ativadas, como se ele mesmo estivesse sentindo essa dor. Ceberio e Rodriguez (2019) confirmam essa informação ao mencionar que os neurônios-espelho compõe uma rede neuronal que é acionada tanto quando a pessoa realiza uma ação, como quando ela observa, e em ambos os casos, o córtex pré-motor é ativado de forma idêntica como se a pessoa estivesse desenvolvendo a ação. Desta forma, poderíamos compreender que o medo da doença, a dor da perda e outras emoções desencadeadas pela situação de Pandemia podem ser sofridas não apenas quando a pessoa é afetada diretamente, mas também quando ela assiste o padecimento do outro.

Tassinari e Durange (2019) *apud* Yano e Lima (2020, p. 144) descrevem a relação dos neurônios-espelho nos comportamentos relacionados ao “desejo de ajudar alguém que nos é despertado diante de sua angústia...sentimos e representamos as emoções de nós mesmos e dos outros”. Portanto, na Pandemia, existe um “olhar” e um “ouvir”, e as emoções que atingem as pessoas envolvidas também estão sendo espelhadas à sua volta. A essa capacidade dá-se o nome de empatia, que é uma das chaves para decifrar o comportamento e a socialização do ser humano (LAMEIRA, 2006).

Ainda nos discursos relacionados às emoções na pandemia, nota-se de forma preeminente o uso da palavra “Compaixão”. Yano e Lima (2020, p. 143) mencionam que “No panorama científico, as palavras-chave associadas aos estudos dos neurônios espelho são: empatia, compaixão, imitação.” Podendo desta forma fazer um paralelo entre as palavras utilizadas tanto nos estudos sobre as emoções na Pandemia quanto para descrever os neurônios-espelho.

CONCLUSÕES

Retomando o objetivo deste artigo que foi fazer um paralelo entre as emoções suscitadas pela Pandemia e a influência dos Neurônios-Espelho nesse processo, observamos que ao se falar em compaixão, mas também em medo da morte, assim, como ao abordarmos outras emoções relacionadas à Pandemia, estamos na verdade falando sobre um problema emocional coletivo, no qual quanto maior for o envolvimento com o sofrimento do outro, maiores também serão as reações emocionais, uma vez que estamos “interligados” pelos neurônios-espelho.

Sugere-se para um próximo estudo nessa área, que seja feita, se possível uma pesquisa de campo, a qual com certeza irá trazer descobertas ainda mais profundas sobre como atuam os neurônios-espelho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BITENCOURT, Silvana Maria; ANDRADE, Cristiane Batista. Trabalhadoras da saúde face à pandemia: por uma análise sociológica do trabalho de cuidado. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 3, p. 1013-1022, Mar. 2021. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232021000301013&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 29 Mar. 2021. Epub Mar 15, 2021. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021263.42082020>.
- BOUYER, Gilbert Cardoso. SOFRIMENTO SOCIAL E DO TRABALHO NO CONTEXTO DA ÁREA "SAÚDE MENTAL E TRABALHO". **Psicol. Soc.**, Belo Horizonte, v. 27, n. 1, p. 106-119, Apr. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822015000100106&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 29 Mar. 2021. <https://doi.org/10.1590/1807-03102015v27n1p106>.
- CEBERIO, Marcelo Rodríguez; RODRIGUEZ, Sonia E. Las neuronas espejo: una génesis biológica de la complementariedad relacional. *Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers*, 2019 Vol. 40(3), pp. 226-232. Disponível em: <<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2019.290>>. Acesso em: 30 de março de 2021.
- D'AGORD, Marta Regina de Leão; LANG, Charles Elias; TRISKA, Vitor Hugo Couto. A psicopatologia da pandemia: literatura, ciência, política. **Rev. latinoam. psicopatol. fundam.**, São Paulo, v. 23, n. 3, p. 597-619, setembro de 2020. Disponível em: <<http://www.scielo.br/>

- scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-47142020000300597&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 28 de março de 2021. Epub 30 de outubro de 2020. <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2020v23n3p597.10>.
- DANTAS, Clarissa de Rosalmeida *et al.* O luto nos tempos da COVID-19: desafios do cuidado durante a pandemia. **Rev. latinoam. psicopatol. fundam.**, São Paulo, v. 23, n. 3, p. 509-533, Sept. 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-47142020000300509&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 29 Mar. 2021. Epub Oct 30, 2020. <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2020v23n3p509.5>.
 - DANTAS, Eder Samuel Oliveira. Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19. **Interface (Botucatu)**, Botucatu, v. 25, supl. 1, e200203, 2021. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832021000200500&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 29 Mar. 2021. Epub Jan 08, 2021. <https://doi.org/10.1590/interface.200203>.
 - DEPOLLI, Gabriel Trevizani *et al.* Ansiedade e depressão em atendimento presencial e telessaúde durante a pandemia de Covid-19: um estudo comparativo. **Trab. educ. saúde**, Rio de Janeiro, v. 19, e00317149, Jan. 2021. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462021000100503&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 29 Mar. 2021. Epub Feb 15, 2021. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00317>.
 - DUARTE, Michael de Quadros *et al.* COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 9, p. 3401-3411, Sept. 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020000903401&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 29 Mar. 2021. Epub Aug 28, 2020. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.16472020>.
 - GARCES-PRETTEL, Miguel *et al.* Representaciones sociales de la recepción mediática durante la cuarentena por la COVID-19 en Colombia: entre mensajes y significados. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 2, e00203520, 2021. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2021000205010&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 29 Mar. 2021. Epub Mar 12, 2021. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00203520>.

- JORGE, Marco Antonio Coutinho; MELLO, Denise Maurano; NUNES, Macla Ribeiro. Medo, perplexidade, negacionismo, aturdimiento - e luto: afetos do sujeito da pandemia. **Rev. latinoam. psicopatol. fundam.**, São Paulo, v. 23, n. 3, p. 583-596, Sept. 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-47142020000300583&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 28 Mar. 2021. Epub Oct 30, 2020. <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2020v23n3p583.9>.
- LAMEIRA, Allan Pablo; GAWRYSZEWSKI, Luiz de Gonzaga; PEREIRA JR., Antônio. Neurônios espelho. **O Psicol. USP**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 123-133, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642006000400007&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 28 de março de 2021. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-65642006000400007>.
- OCAMPO, Diana Betancourt *et al.* Desarrollo Positivo en Jóvenes Involucrados en Voluntariado y su Relación con las Neuronas Espejo. **Rev. colomb. psicol.**, Bogotá, v. 28, n. 2, p. 77-90, Dec. 2019. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-54692019000200077&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 28 Mar. 2021. <https://doi.org/10.15446/rcp.v28n2.72199>.
- RUIZ-FRUTOS, Carlos; GOMEZ-SALGADO, Juan. Efectos de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de la población trabajadora. **Arch Prev Riesgos Labor**, Barcelona, v. 24, n. 1, p. 6-11, marzo 2021. Disponível em: <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-25492021000100006&lng=es&nrm=iso>. Acesso em: 28 de março de 2021. Epub 08-Mar-2021. <http://dx.doi.org/10.12961/apr.2021.24.01.01>.
- SOUSA, Anderson Reis de *et al.* Sentimento e emoções de homens no enquadramento da doença Covid-19. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 9, p. 3481-3491, Sept. 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020000903481&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 29 Mar. 2021. Epub Aug 28, 2020. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.18772020>.
- YANO, Luciane Patrícia; LIMA, Mayara Carvalho de. Os neurônios-espelho e a relação terapêutica em Gestalt-Terapia. **Rev. NUFEN**, Belém, v. 12, n. 2, p. 140-155, ago. 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912020000200009&lng=pt&nrm=iso>.

Acesso em: 28 mar. 2021. <http://dx.doi.org/10.26823/RevistadoNUFEN.vol12.nº02artigo70>.

[1] ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE E ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6100:oms-declara-emergencia-de-saude-publica-de-importancia-internacional-em-relacao-a-novo-coronavirus&Itemid=812> Acesso em: 28 de março de 2021.

[2] VEJA SAÚDE. <abril.com.br> Acesso em: 28 de março de 2021.