



ciência plural

EMOÇÕES E ESTRATÉGIAS ADOTADAS POR BRASILEIROS E PORTUGUESES DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

*Emotions and strategies adopted by brazilians and portuguese during
the covid-19 pandemic*

*Emociones y estrategias adoptadas por brasileños y portugueses durante
la pandemia de covid-19*

Lyria Reis • Pesquisadora no Centro de Estudos das Migrações e das Relações Interculturais-CEMRI-UAb/ Lisboa, Portugal • Professora Auxiliar Convidada no Departamento de Ciências Sociais e Gestão da Universidade Aberta de Lisboa-UAb • Leciona disciplinas na área da psicologia na graduação e pós-graduação na UAb • E-mail: Lyria.Reis@uab.pt

Ana Isabel Mateus da Silva • Professora auxiliar convidada na UAb no Departamento de Ciências Sociais e Gestão • Docente ao nível da Graduação e Pós-Graduação • Vice-Coordenadora e Investigadora Integrada no Centro de Estudos das Migrações e das Relações Interculturais- CEMRI-UAb • E-mail: anai.silva@uab.pt

Autora correspondente:

Lyria Reis E-mail: Lyria.Reis@uab.pt

Submetido: 11/04/2024

Aprovado: 25/07/2024

RESUMO

Introdução: No final de 2019 um novo coronavírus com alta taxa de transmissibilidade foi identificado na China. Em março de 2020 a Organização Mundial da Saúde declarou a pandemia de Covid-19. A pandemia teve impacto na vida dos indivíduos, das famílias e da sociedade em geral. As pessoas tiveram de se adaptar à nova realidade e manifestaram diferentes emoções e sentimentos devido à situação pandêmica. As emoções vividas e o isolamento social necessário motivaram a adoção de estratégias por parte das pessoas para se sentirem mais adaptadas e equilibradas a nível físico e mental no seu dia a dia. **Objetivo:** O presente artigo tem como objetivo descrever e analisar as emoções, sentimentos e estratégias adotadas por brasileiros e portugueses durante a pandemia da Covid-19. **Metodologia:** Este estudo faz parte de uma pesquisa mais ampla, realizada através de um questionário sociodemográfico com perguntas abertas e fechadas, efetuado no Google Forms, aplicado online em maio de 2020. No questionário foram abordadas as emoções e estratégias desenvolvidas e adotadas pelos 438 entrevistados (257 brasileiros; 181 portugueses) durante a pandemia. A análise dos dados foi realizada através de estatística descritiva e análise de conteúdo temática. **Resultados:** Verificou-se que nos dois países, as emoções mais manifestadas foram medo e tristeza e as principais estratégias adotadas foram a criação de horários com rotinas diárias e exercício físico mas também algumas estratégias diferentes entre brasileiros e portugueses. **Conclusões:** Em momentos de crise pessoas de diferentes culturas experienciam emoções semelhantes tais como medo e tristeza e ajustam as suas rotinas diárias criando diferentes estratégias para enfrentar a adversidade de acordo com o seu contexto sociocultural.

Palavras-Chave: Pandemia; Covid-19; Brasileiros; Portugueses; Emoções; Estratégias.

ABSTRACT

Introduction: At the end of 2019, a new coronavirus with a high transmissibility rate was identified in China. In March 2020, the World Health Organization declared the Covid-19 pandemic. The pandemic situation has had an impact on people's lives, families, and society. People had to adapt to the new reality and expressed different emotions and feelings due to the pandemic situation. The emotions experienced and the necessary social isolation motivated people to adopt strategies to feel more adapted and balanced on a physical and mental level in their daily lives. **Objective:** This article aims to describe and analyze the emotions, feelings and strategies adopted by Brazilians and Portuguese during the Covid-19 pandemic. **Methodology:** This study is part of a broader research, carried out using a sociodemographic questionnaire with open and closed questions, carried out on Google Forms, applied online in May 2020. The questionnaire addressed the emotions and strategies developed and adopted by the 438 interviewees (257 Brazilians and 181 Portuguese) during the pandemic. Data analysis was carried out using descriptive statistics and thematic content analysis. **Results:** It was found that in both countries, the most expressed emotions were fear and sadness and the main strategies adopted were the creation of schedules with daily routines and physical exercise but also some different strategies between Brazilians and Portuguese. **Conclusions:** In times of crisis, people from different cultures experience similar emotions such as fear and sadness and

adjust their daily routines, creating different strategies to face adversity according to their sociocultural context.

Keywords: Pandemic; Covid-19; Brazilians; Portuguese; Emotions; Strategies.

RESUMEN

Introducción: A finales de 2019, se identificó en China un nuevo coronavirus con una alta tasa de transmisibilidad. En marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud declaró la pandemia de Covid-19. La situación de pandemia ha repercutido en la vida de las personas, las familias y la sociedad. Las personas han tenido que adaptarse a la nueva realidad. En este contexto pandémico, las personas han expresado diferentes emociones y sentimientos debido a la nueva realidad social que han experimentado, y han creado estrategias para sentirse más adaptadas y equilibradas a nivel físico y mental en su vida diaria. **Objetivo:** Identificar y describir las principales emociones y sentimientos experimentados por brasileños y portugueses, así como crear estrategias para adaptarse a la situación durante el periodo de bloqueo de la pandemia Covid-19. **Metodología:** Este estudio forma parte de una encuesta más amplia, llevada a cabo mediante un cuestionario sociodemográfico con preguntas abiertas y cerradas, realizado en Google Forms, aplicado *online* en mayo de 2020, que indagaba sobre las emociones y los sentimientos experimentados en relación con la situación de pandemia y las estrategias creadas. La muestra fue de 438 participantes, 181 portugueses y 257 brasileños. Los datos se analizaron mediante estadística descriptiva y análisis del discurso. **Resultados:** En ambos países, el miedo y la tristeza fueron las emociones más expresadas. La mayoría de las estrategias utilizadas fueron el establecimiento de un horario y el ejercicio físico, pero también hubo algunas estrategias diferentes entre brasileños y portugueses. **Conclusiones:** En momentos de crisis, personas de diferentes culturas experimentan emociones similares como el miedo y la tristeza y ajustan sus rutinas diarias creando diferentes estrategias para enfrentar la adversidad de acuerdo con su contexto sociocultural.

Palabras clave: Pandemia; COVID-19; brasileños; Portugués; Emociones; Estrategias.

Introdução

Em finais do ano de 2019 foi identificado um novo vírus com alto índice de transmissibilidade. Em janeiro de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) emitiu um alerta declarando o surto de coronavírus como uma emergência de saúde pública internacional¹. Com início na China, este coronavírus em poucos meses se distribuiu por vários países ao redor da Terra e logo chegou à Europa causando grande mortalidade em alguns países. Em março de 2020 a OMS declarou a pandemia de Covid-19¹.

Para conter o aumento do número de casos devido à alta transmissibilidade deste coronavírus, muitos países tomaram medidas que restringiam o contato entre as pessoas, tais como a imposição da permanência em casa, restrições na livre circulação, entre outras.

Acontecimentos adversos desta natureza e dimensão são um grande desafio para os indivíduos, grupos e sociedade em geral e implicam uma necessidade de ajustamento por parte de cada um e de todos à realidade vivida. O desconhecimento de como poderiam evitar uma possível contaminação, a possibilidade de transmitir a doença aos familiares mais frágeis, principalmente aos idosos, fez com que a grande maioria das pessoas enfrentasse emoções e sentimentos diversos frente à realidade vivenciada globalmente. Quando acontece uma mudança brusca na realidade diária, as pessoas podem experimentar diferentes emoções e sentimentos e precisam de buscar estratégias para se adaptar.

Vários são os estudos sobre emoções inspirados nas perspectivas psicológica e sociológica. A nível psicológico, as emoções fazem parte dos componentes privados da estrutura de personalidade de um indivíduo. De acordo com Barbalet, 1998; Harré, 1986; Lupton, 1998, esta perspectiva reduz frequentemente as emoções para um pouco mais do que a personalidade interna, na maior parte das vezes desligada do contexto social e cultural^{2,3}. Em contrapartida, a nível sociológico as emoções são sociais ou culturalmente construídas. Para comprovar esta teoria existem vários estudos que tentam focar como as emoções são socialmente construídas nas dinâmicas de grupo de situações sociais e como essas situações unidirecionais vão moldar as experiências emocionais das pessoas e suas expressões^{2,3}.

Foram encontrados registros de 1970 sobre o estudo da emoção, realizado por LeDoux que começou a estudar o medo, nos ratos, emoção que ainda hoje mais estudos se encontram e é a mais conhecida⁴. Ao mesmo tempo que LeDoux estudava a emoção em ratos, Damásio⁵ começou a dar importância à emoção na experiência humana.

De acordo com Damásio⁶ existem dois grandes problemas em relação à discussão sobre as emoções: um relaciona-se com a heterogeneidade dos fenômenos que fazem

parte do domínio das emoções e o outro tem a ver com a diferença entre sentimento e emoção.

Assim, Damásio⁶ define emoção como ações acompanhadas por ideias e modos de pensar e sentimentos emocionais são sobretudo percepções daquilo que o nosso corpo faz durante a emoção, a par das percepções do estado da nossa mente durante o mesmo período.

As emoções são desencadeadas por imagens de objetos ou acontecimentos que podem estar a ocorrer no momento ou que ocorreram no passado e estão agora a ser evocados. Independentemente de serem no momento ou reconstruídas a partir da memória, ou criadas de raiz na imaginação, as imagens iniciam uma cadeia de fenômenos. Os sinais das imagens processados são disponibilizados a várias regiões do cérebro, nomeadamente às regiões da linguagem, movimento, outras ainda às manipulações que constituem o raciocínio⁶.

Salienta ainda que as imagens que representam determinado objeto também chegam a regiões capazes de desencadear tipos específicos de reações emocionais em cadeia⁶.

Damásio^{7,8} classifica as emoções em primárias, secundárias e de fundo. Fazem parte das emoções primárias: o medo, a zanga, o nojo, a surpresa, a tristeza e a felicidade. A nível das emoções secundárias, também denominadas por sociais, estão incluídas: a simpatia, a compaixão, o embaraço, a vergonha, a culpa, o orgulho, o ciúme, a inveja, a gratidão, a admiração e o espanto, a indignação e o desprezo.

As emoções de fundo são desencadeadas após um processo mental de avaliação, sendo o mesmo voluntário, determinado por processos fisiológicos ou no decorrer de interações do organismo com o meio ambiente⁹. As emoções de fundo vão nos permitir ter os sentimentos de fundo de tensão ou calma, de fadiga ou energia, de bem-estar ou mal-estar, de esperança ou de desencorajamento, permanecendo por longos períodos e vão influenciar o humor dos indivíduos.

Observou-se que LeDoux¹⁰ e Damásio⁷ estão de acordo em relação ao surgimento do sentimento. LeDoux refere que para que o sentimento ocorra é necessário a existência de três componentes processuais: a representação do estímulo emocional, a

recuperação de significados associados a esse estímulo e a percepção consciente de estados do corpo. Os sentimentos são emoções conscientes¹⁰. O sentimento é secundário à emoção e tem origem no pensamento, constituindo a expressão mental da homeostasia individual e catalisando as culturas humanas numa homeostasia social.⁷

Ekman sustenta a sua perspectiva a partir de pressupostos que construiu ao longo de vários anos de pesquisa e se baseou para afirmar a existência de dez emoções básicas e universais que se mantêm ao longo de toda a vida, sendo as mesmas: ira, medo, tristeza, repugnância, desprezo, surpresa, alegria/satisfação, embaraço, culpa e vergonha¹¹.

As emoções básicas são pré-determinadas pela psicofisiologia, sem que haja controle voluntário, embora ocorra uma percepção do processamento por parte do indivíduo¹¹.

Uma emoção que surge posteriormente às que têm sido abordadas é a desesperança, que é encontrada na literatura pela primeira vez por Martin Seligman na década de 1970 nos Estados Unidos¹². Sobre esta emoção existem várias definições não se enquadrando se é uma emoção básica e/ou universal.

Diversos autores dão diferentes definições para “desesperança”. De acordo com Abramson et al., 1989, a desesperança é definida como a expectativa de que eventos negativos ocorrerão e/ou eventos positivos não ocorrerão, juntamente com a crença de que a pessoa não pode fazer nada para mudar esse cenário sombrio. Para Roepke e Seligman, 2016, a desesperança é caracterizada por uma variedade de componentes, entre os quais pensamentos enviesados sobre o futuro, ou seja, a capacidade reduzida de gerar eventos futuros positivos. Seligman, 1975 e Ratcliffe, 2015, referem que a desesperança significa impotência, ou seja, sentimentos de incapacidade de realizar qualquer mudança significativa. Hadley e MacLeod, 2010; Melges e Bowlby, 1969, referem que é um bloqueio no processamento de metas, isto é crenças de que a busca de objetivos significativos está impedida, juntamente com sentimentos de desistência¹³.

Augusto Cury¹⁴ aborda a desesperança como uma consequência da ansiedade e dos transtornos emocionais que afetam a sociedade moderna. Cury analisa como a ansiedade pode levar a sentimentos de desesperança, comprometendo a saúde mental e emocional dos indivíduos. Acrescenta que a ansiedade crônica pode gerar uma visão pessimista do futuro, levando à desesperança. Quando as pessoas se sentem constantemente ansiosas, elas tendem a acreditar que não conseguem controlar as suas vidas, o que alimenta sentimentos de impotência e desesperança¹⁴.

Quando acontece um evento que desencadeia uma emoção é necessário que aconteça a regulação da emoção em causa. Vários são os autores que abordam a autorregulação emocional ou regulação emocional e esta é um processo dinâmico intrinsecamente ligado a esforços conscientes no controle dos comportamentos, dos sentimentos e das emoções para que se alcance algum objetivo^{12,13,15,16,17}.

As estratégias de regulação das emoções são consideradas essenciais, uma vez que minimizam o desenvolvimento de comportamentos problemáticos e melhoram o desenvolvimento saudável e harmonioso das pessoas no contexto familiar, amoroso, de amizade e profissional. No que respeita às estratégias de regulação das emoções estas são essenciais para prevenir e diminuir os estados depressivos, de ansiedade e comportamentos agressivos^{15,16}.

A regulação da emoção, ou seja, o esforço consciente que cada pessoa faz para reduzir a influência da situação que leva à emoção, controlando a experiência e a expressão das emoções, tem influência significativa sobre o estado de saúde de um indivíduo^{15,16}.

A regulação emocional é uma estratégia de enfrentamento pessoal, que cada pessoa utiliza para lidar com a intensidade emocional vivenciada. A regulação emocional pode ser entendida como uma habilidade importante de interação social que tem influência nos comportamentos e nas expressões emocionais. As emoções são diferentes e cada emoção requer diferentes estratégias de regulação ou de enfrentamento, para melhor lidar com as situações estressantes do dia a dia^{17,18}.

No que diz respeito à presença de emoções intensas, e muitas vezes, negativas, vai exigir uma adaptação do organismo, no sentido de a pessoa utilizar estratégias de enfrentamento ou de regulação emocional para obter um equilíbrio emocional que a leve a adquirir bem-estar físico e psíquico¹⁸.

O processo de regulação emocional consiste em manobrar as emoções para melhor se adaptarem ao contexto em que a pessoa se encontra. Esse processo vai possibilitar modular a emoção relativamente ao tempo de duração, à magnitude e à latência. As suas funções envolvem defender a pessoa de situações indesejáveis e evitar sofrimento, para levar a um bem-estar. A regulação emocional é essencial para que haja uma boa adaptação da pessoa com o meio ambiente. Qualquer que seja o contexto há uma exigência que cada pessoa crie respostas emocionais compatíveis e/ou socialmente adequadas ao ambiente em que está a viver¹⁹.

A regulação emocional pode ser obtida por intermédio de algumas estratégias, nomeadamente: seleção da situação, atenção posicionada e mudança cognitiva. A seleção da situação é considerada uma estratégia comportamental que leva a pessoa a escolher uma ou mais situações diante de um determinado cenário com inúmeras alternativas, a fim de evitar emoções desagradáveis para a pessoa. Já a atenção posicionada é uma estratégia de mudança no foco de atenção da emoção, que vai desenvolver-se sob a forma de distração, ou seja, ruminação e concentração. No que diz respeito à mudança dos pensamentos é a tentativa de alterar o significado da emoção, modificando a forma como se pensa sobre determinada situação ou a capacidade de gerenciar as solicitações que daí advém¹⁹.

Considerando a realidade vivida na pandemia e com o conhecimento sobre as emoções desenvolveu-se este estudo com o objetivo de conhecer e descrever as emoções vividas por brasileiros e portugueses nos seus contextos de vida e também descrever quais as estratégias desenvolvidas e utilizadas pelos entrevistados para ajustarem-se à nova realidade, no início da pandemia de Covid-19.

Metodologia

Esta pesquisa faz parte de uma investigação mais ampla, um estudo descritivo e transversal, realizado em meio virtual através de um questionário no Google Forms em cuja primeira parte era dirigida para a caracterização sociodemográfica com perguntas abertas e fechadas, e numa segunda parte foram questionados, entre outros, as emoções, sentimentos e estratégias de adaptação durante o período da pandemia de covid 19. O questionário foi aplicado *online* em maio de 2020.

Participantes

A amostra foi constituída de forma não probabilística com uma amostragem em bola de neve que, de acordo com Carmo e Ferreira²⁰, os elementos da população já conhecidos identificam outros. Sendo uma pesquisa *online*, os participantes que responderam à pesquisa, compartilharam o questionário nas suas redes sociais. Participaram na pesquisa indivíduos brasileiros e portugueses com 18 anos ou mais. Foi constituída uma amostra de 438 participantes, 257 brasileiros e 181 portugueses, com idades entre os 18 e 85 anos (brasileiros) e entre 18 e 74 anos (portugueses) e que concordaram em participar no estudo.

Material

Foi elaborado um inquérito com duas versões, um para pessoas nascidas no Brasil (variante brasileira da língua portuguesa) e outro para nascidas em Portugal (variante do português europeu).

Procedimento

Informações sobre o projeto de pesquisa, os critérios de inclusão na amostra, a informação sobre a confidencialidade e anonimato e sobre a participação voluntária, constavam na página inicial do inquérito, denominado "*Termo de esclarecimento e consentimento*". Se o participante concordasse, avançaria para o instrumento de pesquisa, que poderia ser interrompido a qualquer momento sem prejuízo para os participantes. Somente após finalizar, gravar e enviar o questionário preenchido, a participação ficava gravada na base de dados. Não foi recolhida a identificação dos participantes para impossibilitar a identificação de cada um destes²¹.

Entre vários aspectos, no inquérito foram abordadas as emoções, sentimentos negativos e as estratégias que as pessoas desenvolveram para lidar com estas mesmas emoções e sentimentos.

Os inquéritos foram disponibilizados através do envio de emails diretamente aos contatos das pesquisadoras e também divulgados através da rede social Facebook durante a segunda fase do desconfinamento em Portugal, do dia 18 ao dia 30 de maio de 2020. O inquérito foi partilhado via Facebook, 5 vezes pelas autoras (dia 18, 22 e 28 de maio), recompartilhado por alguns participantes e também enviado uma vez por email para os contatos pessoais das autoras.

Os dados sociodemográficos e as questões fechadas foram analisadas através de estatística descritiva com o uso do *software Microsoft Excell*. Os dois grupos de inquiridos foram comparados e, relativamente às perguntas abertas do questionário foram realizadas análise de conteúdo.

A análise de conteúdo foi feita tendo por base Bardin²², em que inicialmente foi realizada uma pré-leitura exploratória das perguntas abertas. A análise foi feita manualmente para o conteúdo aberto, sem uso de softwares estatísticos. Após a primeira análise, em resposta à pergunta “Quando se apercebeu da pandemia que estamos a viver, como reagiu?” foi agrupado em unidades de registo com características semelhantes a nível de semântica. A somatória do número de registos foi realizada através do *software Microsoft Excell* e apresentados na Tabela 3. Em seguida foi feita a categorização dos dados com o tema “emoções” tendo sido identificadas e contabilizadas as seguintes categorias: positivas, negativas, indiferentes e de preocupação. Relativamente às estratégias foram apresentadas as falas dos participantes.

Resultados e Discussão

Nesta sessão serão apresentados os dados recolhidos nesta pesquisa.

A Tabela 1 apresenta alguns dados sociodemográficos dos entrevistados. A amostra foi constituída por 257 indivíduos no Brasil (77,8% feminino; 21,8%

masculino; 0,4 outro) e 181 em Portugal (66,3% feminino; 33,7% masculino) sendo a maioria, nos dois países, do gênero feminino. A idade da amostra se situa entre os 18 e 85 anos no Brasil e entre 18 e 74 anos em Portugal. A faixa etária com maior número de participantes encontra-se entre os 55-64 anos no Brasil com 25,3% e entre os 45-54 anos em Portugal com 30,4%. No que respeita ao estado civil, nos dois países a maioria era casado ou vivia com companheiro, sendo 52,1% no Brasil e 55,2% em Portugal²¹.

Tabela 1. Distribuição da amostra por gênero, idade por faixa etária e estado civil. Lisboa, 2020

Variáveis	Brasil (N=100)		Portugal (N=100)	
	Frequência	Percentagens	Frequência	Percentagens
Gênero				
Feminino	200	77,8	120	66,3
Masculino	56	21,8	61	33,7
Outro	1	0,4	-	-
Total	257	100	181	100
Idade por faixa etária				
18-24	37	14,4	7	3,9
25-34	57	22,2	31	17,1
35-44	47	18,3	51	28,2
45-54	34	13,2	55	30,4
55-64	65	25,3	25	13,8
65-74	15	5,8	12	6,6
75 e +	2	0,8	-	-
Total	257	100	181	100
Estado civil				
Casado(a) / companheiro(a)	134	52,1	100	55,2
Solteiro(a)	99	38,5	54	29,8
Divorciado(a)	19	7,4	23	12,7
Viúvo(a)	5	1,9	4	2,2
Total	257	100	181	100

Fonte: Dados da pesquisa (2020). Reis, Silva, 2022, p.308

Não existe diferença significativa entre os níveis de escolaridade no Brasil e em Portugal e, de um modo geral, são equivalentes, essencialmente até ao ensino médio/secundário. O Ensino Fundamental no Brasil equivale ao Ensino Básico em Portugal e é composto por 9 anos de escolaridade. O ensino Médio no Brasil equivale ao Ensino Secundário português tendo ambos a duração de 3 anos. Já o ensino superior em Portugal é diferente em termos de anos de escolaridade relativamente ao brasileiro, contudo optou-se por usar as nomenclaturas específicas de conclusão de curso, ou seja, Licenciatura, Especialização e/ou Pós-graduação, Mestrado e Doutorado/Doutoramento, e os resultados são apresentados na Tabela 2²¹.

Tabela 2. Distribuição da amostra por escolaridade. Lisboa, 2020.

Variáveis	Brasil (N=100)		Portugal(N=100)	
	Freq.	%	Freq.	%
Escolaridade (Brasil / Portugal)				
Ensino Fundamental incompleto / Básico incompleto	0	0,0	1	0,6
Ensino Fundamental completo / Básico completo	1	0,4	6	3,3
Ensino Médio incompleto / Secundário incompleto	0	0	10	5,5
Ensino Médio completo / Secundário completo	15	5,8	44	24,3
Ensino Superior incompleto / Superior incompleto	48	18,7	34	20,4
Bacharelado/licenciatura / Licenciatura	42	16,3	43	23,8
Pós-graduação/especialização / Pós-graduação	93	36,2	21	10,5
Mestrado/ Mestrado	34	13,2	16	8,3
Doutorado/ Doutoramento	24	9,3	6	3,3
Total	257	100	181	100

Fonte: Dados da pesquisa (2020). Reis, Silva, 2022, p.309

Ao nível da escolaridade, podemos observar no Tabela 2 que 36,2% da amostra brasileira tinha como escolaridade Pós-graduação/especialização, seguindo-se o Ensino Superior incompleto com 18,7% e em menor percentagem aparece o Ensino Fundamental completo com 0,4%. Em Portugal o Ensino Secundário completo com 24,3%, aparece em primeiro lugar, seguido da Licenciatura com 23,8% e por último o Ensino Básico incompleto com 0,6%.

A Tabela 3 apresenta as respostas que os participantes deram a uma pergunta em que podiam selecionar várias respostas, acrescentar outras e ainda desenvolver um pequeno texto sobre as emoções e reações vividas. Sendo a pergunta: Quando se apercebeu da pandemia que estamos a viver, como reagiu? Tinham como resposta de múltipla escolha as emoções básicas negativas de acordo com os teóricos Damásio e Ekman, e modificou-se a Ira por Raiva/fúria por ser sinônimo. Para além disso foi acrescentada a desesperança, em que esta emoção foi levantada pela primeira vez por Martin Seligman na década de 1970 nos Estados Unidos. De acordo com Stotland (1969)¹², as pessoas desesperançadas acreditam que nada sairá bem para elas, que nunca terão sucesso no que tentarem fazer, que suas metas importantes jamais poderão ser alcançadas e que seus piores problemas nunca serão solucionados¹².

Tabela 3. Distribuição da amostra por frequência das emoções e outras manifestações. Lisboa, 2020.

Variáveis	Brasil (N=100)		Portugal (N=100)	
	Frequência	Percentagens	Frequência	Percentagens
Emoções				
Medo	94	34,7	79	33,2
Tristeza	79	29,0	79	33,2
Desesperança	40	14,7	12	5,10
Raiva/Fúria	15	5,47	16	6,80
Zanga	14	5,10	8	3,40
Emoções /Outros				
Preocupação	6	2,20	3	1,30
Expectativa	2	0,74	4	1,70
Frustração	2	0,74	-	-
Aceitação	2	0,74	-	-
Apreensão	2	0,74	6	2,50
Normal	2	0,74	1	0,40
Curiosidade	2	0,74	-	-
Aprendizagem	2	0,74	-	-
Tranquilidade	2	0,74	2	0,80
Informações	1	0,37	-	-
Surpresa	1	0,37	1	0,40
Entender	1	0,37	-	-
Responsabilidade	1	0,37	-	-
Confiante	1	0,37	1	0,40
Misto de sentimentos	1	0,37	-	-
Incerteza	1	0,37	1	0,40
Angústia	1	0,37	-	-
Desânimo	-	-	9	3,80
Precaução	-	-	5	2,10
Ansiedade	-	-	3	1,30
Calma	-	-	3	1,30
Esperança	-	-	3	1,30
Desinteresse	-	-	1	0,40
Resiliência	-	-	1	0,40
Total	272	100	238	100

Fonte: Dados da pesquisa (2020)

Verificou-se na Tabela 3 que entre os participantes do Brasil aparece em 1º lugar o medo com 34,7%, seguindo-se a tristeza 29,0%. O mesmo já não acontece entre os participantes de Portugal uma vez que a tristeza e o medo aparecem com a mesma percentagem 33,2%. A desesperança surge com uma percentagem muito superior no Brasil em relação a Portugal, sendo o Brasil com 14,7% e Portugal com 5,10%. Em Portugal, 9 indivíduos referiram o “desânimo” (3,8%) enquanto nenhum brasileiro

identificou este sentimento. Neste sentido, as diferentes respostas parecem indicar que os termos usados (desesperança e desânimo) terão significados linguísticos semelhantes enquanto “subjetividade de sentimento” e o estudo sugere que poderá haver uma percepção e uma resposta cultural quanto à compreensão linguística dos termos utilizados.

Nas respostas dos participantes observou-se que, em resposta à pandemia, os indivíduos desenvolveram não apenas emoções, mas também sentimentos e preocupações. O número em que apareceram as principais emoções, sentimentos e outras manifestações estão apresentados na Tabela 3.

Relativamente à análise de conteúdo²² das emoções foram identificadas e emergiram quatro categorias, nominadas como **negativa**, **positiva**, **preocupação e indiferente**. Neste sentido, exemplificando o processo de categorização, são apresentadas algumas das falas dos participantes:

Categoria Negativa:

“Eu fiquei com medo, com raiva, sem esperanças e foi um misto de sentimentos” (F, 61, BR); “Senti tristeza e a sensação de que nós (humanidade) estávamos precisando de um choque de realidade, para repensarmos valores e atitudes.” (F, 55, BR); “Reagi com medo, fúria, zanga, desesperança, raiva e tristeza” (F, 31, PT); “Eu fiquei com medo e raiva, e com a certeza de que isto tudo é uma guerra química feita pela China! Vão ser eles os donos do mundo.” (F, 38, PT).

Categoria Positiva:

“Eu vi a situação como uma oportunidade de aprendizado” (F, 31, BR); “Eu fiquei apreensiva, mas com esperança de tudo melhorar” (F, 49, BR); “Eu reagi com surpresa e fiquei apreensiva, mas confiante que tudo correrá pelo melhor” (F, 47, PT); “Eu tentei encontrar estratégias alternativas” (F, 64, PT).

Categoria preocupação:

“Reagi com receio de como as pessoas iriam lidar com a questão e, o resultado está aí” (F, 45, BR); “Fiquei insegura, mas sempre tentando estar atenta com a repercussão do problema no mundo e no Brasil” (F, 61, BR); “Não senti nenhuma emoção forte, só talvez um pouco preocupada com a continuação dos meus estudos” (F, 18, PT); “Eu fiquei tranquila, mas um pouco apreensiva” (F, 45, PT).

Categoria indiferença:

“Não tive medo, é uma doença como tantas outras” (F, 62, BR); “Sempre achei muito exagero, já tivemos problema semelhante e não fizeram nada parecido” (F, 56, BR); “Reagi normalmente, nada é eterno” (M, 35, PT);

Relativamente à criação de estratégias para se adaptarem à situação pandêmica, a grande maioria dos participantes, nos dois países, referiu ter criado estratégias, sendo 76,2% em Portugal e 71,6% no Brasil. Foram 42 os participantes brasileiros e 34 portugueses que indicaram que não mudaram nada em suas vidas diárias.

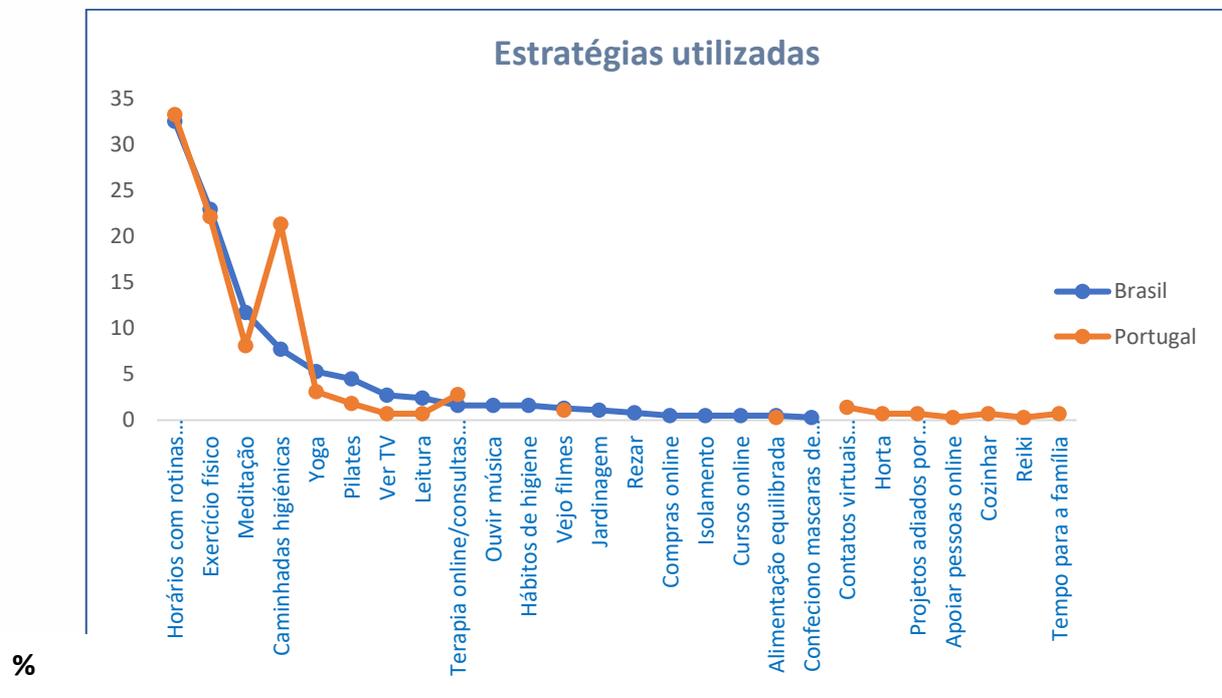
A necessidade de criar estratégias para lidar com a situação pandêmica poderá ter influenciado, desde muito cedo, as várias organizações e instituições de saúde, conselhos e ordens profissionais, instituições acadêmicas e também a Organização Mundial da Saúde, que começaram a incentivar, e mesmo a orientar as pessoas para criarem estratégias de adaptação²¹.

Relativamente ao Brasil, como se pode verificar na Figura 1, surge em primeiro lugar *“Estabeleci horários”*, seguindo-se a realização de *“Caminhadas”* e de *“Exercício físico”*. Participantes de ambos os gêneros referem as caminhadas e o exercício físico de forma separada, como duas atividades distintas. Mencionam também que, com a situação pandêmica e a necessidade de permanecer em casa, começaram a prática de novas atividades como yoga, meditação e pilates, atividades que não tinham como habitual antes da pandemia. Observou-se também que o uso de redes sociais não apareceu nas respostas, mas surgiram os cursos *online*, jogos *online*, ver filmes,

organizar a casa, hábitos de higiene, terapia, leitura, música e orações. Uma ou outra pessoa mencionou outras estratégias, mas sem valor significativo.

Relativamente a Portugal algumas das estratégias utilizadas são semelhantes à utilizadas no Brasil principalmente no que diz respeito a estabelecer horários, caminhadas e praticar exercício físico. Aparece como diferente a busca por apoio psicológico, a bricolage, a zumba, o ato de cuidar da horta, dormir e desenvolver projetos. As pessoas participantes desta pesquisa, vivendo em diferentes contextos culturais desenvolveram diferentes estratégias a partir das possibilidades existentes e previamente conhecidas.

Figura 1 – Quais estratégias está a utilizar para lidar com a situação? Lisboa, 2020



Fonte: Dados da pesquisa (2020)

Relativamente às estratégias desenvolvidas pelos participantes para lidar com a situação pandêmica observou-se que algumas pessoas procuraram manter o próprio cuidado com a adoção de estilos de vida saudáveis e também o cuidado com os outros como referem alguns dos entrevistados:

“Tento ser mais compassiva comigo mesma e evito ver notícias” (F, 24, psicóloga, PT); “Só uso máscaras e álcool 70” (F, 56, cirurgiã-dentista, BR); “Eu pratico exercício físico e trato sobre a pandemia nas minhas

sessões semanais de terapia” (F, 20, estudante, BR); “Eu mantenho contatos virtuais diários com pessoas familiares e amigas” (M, 70, aposentado, PT); “Eu dedico alguns momentos do dia para me divertir com minha família” (F, 23, estudante, BR); “Eu procuro apoiar outras pessoas a lidar com isto” (F, 36, ativista, PT); “Faço compras online para não ter que sair de casa e expor meus pequenos ao risco.” (F, 29, estudante e mãe, BR); “Eu ocupo parte do meu tempo confeccionando máscaras de proteção.” (F, 61, assistente social e costureira, BR).

A pandemia, como um momento disruptivo na vida de grande parte das pessoas, também deu oportunidade para algumas delas desenvolverem atividades que antes não realizavam por falta de tempo, como se pode observar em algumas falas dos entrevistados:

“Para além de manter uma rotina diária, praticar exercícios físicos e fazer caminhadas eu estudo e desenvolvo projetos que há muito estavam em standby” (F, 47, desempregada devido à pandemia, PT); “Ocupo-me com fazeres há muito por fazer” (M, 65, aposentado, PT); “Estou tentando organizar. Consertar coisas. Pintar. Fazer coisas úteis na casa. Coisas que sempre ficam pra depois. Tenho lido bastante também o que não consigo no dia a dia.” (F, 39, professora, BR); “Estabeleci horários para manter uma rotina diária, pratico meditação e estou aproveitando para realizar tudo que desejava fazer em casa, organização, ver filmes, ler.” (F, 55, empresária, BR); “Não estabeleci uma rotina pois normalmente já tenho e ela é muito rígida e pesada. Tenho procurado dormir bem e fazer coisas que não posso fazer cotidianamente dentro da normalidade da minha vida antes da pandemia. Tenho sentido satisfação em ficar em casa.” (F, 48, professora, BR).

Perante as falas dos entrevistados e ao relacionar-se com a profissão, pode-se verificar que existe alguma relação entre as estratégias criadas e ou desenvolvidas e a própria profissão.

Conclusões

Com a realização deste estudo foi possível conhecer e descrever as principais emoções, sentimentos e estratégias adotadas por brasileiros e portugueses para lidar com uma realidade nova e diversa que foi a pandemia de Covid-19.

Este momento disruptivo na vida das pessoas despertou muitas emoções e sentimentos negativos, principalmente o medo, entre outras, mas ao mesmo tempo contribuiu para que as pessoas desenvolvessem a capacidade de se reinventar para sobreviver, desenvolvessem a criatividade diante deste evento novo e antes desconhecido e que deu outras oportunidades às pessoas, tais como a possibilidade de parar algumas atividades e ter tempo para outras, antes não praticadas.

Com a necessidade de permanecer em casa para evitar o contágio e o aumento do número de infectados, as pessoas começaram a usar mais os meios virtuais para comunicação. Se antes as pessoas usavam a internet de uma determinada forma, durante a pandemia foram desenvolvidas várias ferramentas que tornaram possíveis as aulas a distância, as reuniões, não só profissionais mas também familiares, dando assim, oportunidade de manter o contato entre as pessoas e evitando o contágio.

Estudos futuros poderiam aprofundar a relação entre as estratégias criadas e a qualidade de vida durante a pandemia e pós-pandemia .

Como potencialidades deste estudo considera-se que, apesar da necessidade das pessoas de permanecer em casa e evitar o contato com outras pessoas foi possível recolher os dados para a pesquisa no começo da pandemia quando ainda havia pouco conhecimento disponível tanto sobre a doença como também sobre a forma de a prevenir e tratar. Com o uso da internet e das redes sociais, foi possível recolher os dados, realizar o estudo apresentado e conhecer que emoções e sentimentos podem ser manifestadas em tempos de crise (medo, tristeza e desesperança) e, a partir do que sentiam, elaborar de uma forma sistemática estratégias que podem ser importantes para as pessoas desenvolverem em momentos de crise.

Os dados coletados revelam não apenas as reações emocionais predominantes e as estratégias de enfrentamento adotadas durante a pandemia no Brasil e em

Portugal, mas também destacam as diferenças culturais nas abordagens de adaptação. Essas conclusões fornecem conhecimentos valiosos para entender como diferentes contextos sociais e culturais influenciam a maneira como as pessoas lidam com crises globais significativas como a pandemia de COVID-19.

Limitações do estudo

Toda pesquisa apresenta aspectos positivos mas também negativos. Se, por um lado, a realização de um estudo online permite atingir um grande número de participantes em pouco tempo, por outro lado, exclui pessoas que não tem acesso à internet e às redes sociais/de divulgação onde são realizadas as pesquisas.

A maior parte dos participantes é do gênero feminino e esse desequilíbrio na amostra poderá ter influenciado os resultados, uma vez que homens e mulheres podem ter diferentes reações emocionais e desenvolver diferentes estratégias de adaptação perante as adversidades.

Embora a pesquisa incluía participantes de 18-85 anos no Brasil e 18-74 anos em Portugal, a faixa etária com maior número de participantes está concentrada entre os 55-64 anos no Brasil e 45-54 anos em Portugal. As emoções e estratégias desenvolvidas por pessoas nesta faixa etária podem não representar as experiências e percepções de grupos etários mais jovens ou mais velhos.

Foi possível realizar a pesquisa com pessoas de dois países falantes de língua portuguesa (Brasil e Portugal). Considerando o número de países falantes do português, poderia incluir outros e, neste sentido poderia ter sido observado manifestações de emoções diferentes bem como adoção de outras estratégias de acordo com os contextos culturais.

Referências

1. World Health Organization. Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. 2020b. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
2. Nicol V. Social Economies of Fear and Desire: Emotional Regulation, Emotional Regulation, Emotion Management and Embodied Autonomy. New York: Palgrave Macmillan; 2011. DOI: [10.1057/9781137010377](https://doi.org/10.1057/9781137010377)

3. Silva A. As tecnologias de comunicação na prevenção e educação em saúde: o caso de comportamentos aditivos na adolescência. In: S-Rangel ML, Ramos N, organizadores. Comunicação e Saúde: Perspectivas Contemporâneas. Salvador: EDUFBA; 2017. p. 265-279. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.2/7614>
4. LeDoux JE. Synaptic Self: How our brains become who we are. New York: Viking; 2002.
5. Damásio A. O Erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras; 1994.
6. Damásio A. O Livro da consciência: A construção do Cérebro Consciente. Lisboa: Círculo de Leitores; 2010.
7. Damásio A. Ao encontro de Espinosa. Lisboa: Círculo de Leitores; 2012.
8. Damásio A. O erro de Descartes. Lisboa: Círculo de Leitores; 2015a.
9. Damásio A. O sentimento de si. Lisboa: Círculo de Leitores; 2015b.
10. LeDoux JE. The Amygdala. Current Biology. 2007;17:R868-R874. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2007.08.005>
11. Ekman P. Basic emotions. In: Dalgleish T, Power T, editores. The Handbook of Cognition and Emotion. Sussex, U.K.: John Wiley & Sons, Ltd.; 1999. p. 45-60. Disponível em: <http://www.paulekman.com/downloadablearticles.html>
12. Beck AT. Manual da versão em português das Escalas de Beck (J.A. Cunha, Trad.). São Paulo: Casa do Psicólogo; 2001
13. Marchetti I. Hopelessness: A Network Analysis. Cogn Ther Res. 2019; 43(3):611-9. Disponível em: <https://biblio.ugent.be/publication/8581974>. Doi:10.1007/s10608-018-9981-y.
14. Cury A. Ansiedade: Como Enfrentar o Mal do Século. São Paulo: Saraiva; 2013.
15. Batista H, Noronha A. Instrumentos de autorregulação emocional: uma revisão de literatura. Aval psicol [Internet]. 2018 [citado 2023 Dez 13];17(3):389-398. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712018000300013. DOI:10.15689/ap.2018.1703.15643.12
16. Gross J. Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. Journal of Personality and Social Psychology. 1998; 74:224-237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
17. Leahy RL, Tirsch D, Napolitano LA. Regulação emocional em psicoterapia: Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. (I. Haun de Oliveira, Trad.). Porto Alegre: Artmed; 2013.

18. Matos M, Borowski S. Vivências emocionais e estratégias de regulação emocional de psicólogos clínicos: um estudo qualitativo. Est Inter Psicol [Internet]. 2019 [citado 2024 Mar 20];10(3):160-180. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5433/2236-6407.2019v10n3p160>
19. Rodrigues APG, Gondim SG. Expressão e regulação emocional no contexto de trabalho: Um estudo com servidores públicos. Revista de Administração Mackenzie. 2014;15(2):38-65. <https://doi.org/10.1590/S1678-69712014000200003>
20. Carmo H, Ferreira M. Metodologia da Investigação. Guia para autoaprendizagem. Lisboa: Universidade Aberta; 2020. ISBN: 9789726747598. Disponível em: http://www.iacervo.com/uab/book_ileio/451919
21. Reis L, Silva A. Vivências e estratégias de adaptação de brasileiros(as) e portugueses(as) durante a pandemia da Covid-19. In: Klauss J, Moraes IKN, Freitas PG, editores. Aportes teóricos, prática e inovação em Ciências da Saúde. Editora Publicar; 2022. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.2/13016>. DOI: 10.47402/ed.ep.c202214624495
22. Bardin, I. Análise de Conteúdo. Lisboa: Edições 70; 1994.