Data: 13-04-2020

Título: "SERÁ QUE ANTES VISITÁVAMOS E ABRAÇÁVAMOS AMIGOS E FAMILIARES TANTO COMO GOSTARÍAMOS DE FAZER AGORA?"

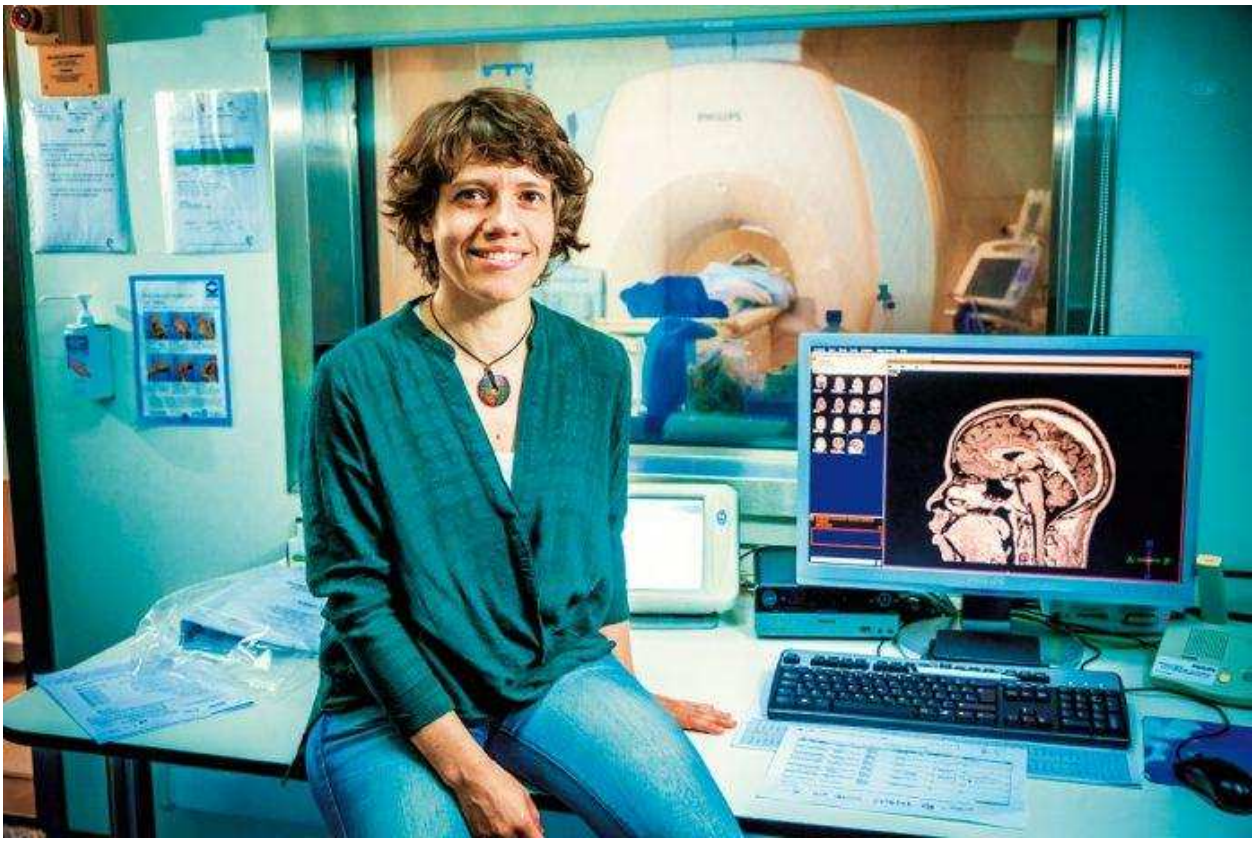
Pub: DN LiFE

Tipo: Internet Secção: Nacional

QuickCom comunicação integrada

"SERÁ QUE ANTES VISITÁVAMOS E ABRAÇÁVAMOS AMIGOS E FAMILIARES TANTO COMO GOSTARÍAMOS DE FAZER AGORA?"

Por **Catarina Pires** -13/04/2020



Diana Prata, investigadora do Instituto de Biofísica e Engenharia Biomédica da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa.

Quais os efeitos secundários do distanciamento social e do isolamento ditados pela pandemia de covid-19 na nossa capacidade de cooperação, no altruísmo, empatia, cuidado e afeto? Foi o que perguntámos a Diana Prata, investigadora que estuda a oxitocina, hormona-chave no fortalecimento de laços entre as pessoas.

Texto de Catarina Pires | Fotografia de Reinaldo Rodrigues/Global Imagens

ID: 6802200

No Diana Prata's Lab, no Instituto de Biofísica e Engenharia Biomédica da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, em parceria com o Centro de Investigação e Intervenção Social do IUL- ISCTE, estuda-se uma hormona chamada oxitocina, também conhecida como "hormona do amor", que se sabe hoje estar implicada nos processos cognitivos relacionados com a confiança no outro, a cooperação, o altruísmo e a empatia, mas precisa de proximidade para ser produzida.

A pandemia de covid-19 obrigou ao distanciamento social e ao isolamento, o que poderá levar a uma diminuição dos níveis de oxitocina no cérebro, mas por razões mais altruístas do que egoístas, o que poderá levar a um aumento dos níveis de oxitocina no cérebro. Em que ficamos? Foi o que procurámos saber nesta conversa com Diana Prata.

O toque, a intimidade e a proximidade são importantes na produção de oxitocina. A pandemia de covid-19 cancelou abraços e beijos e isolou em casa milhões de pessoas. Pode enfraquecer os laços entre as pessoas?

É verdade que o isolamento social imposto pela epidemia vem impossibilitar o toque, a intimidade física e o convívio físico com muitas pessoas na nossa vida, que sabemos que fazem aumentar a produção de oxitocina no cérebro e, por conseguinte, fortalecem as relações pessoais. Mas não é verdade que isso não aconteça com outros métodos de contacto/comunicação, como uma conversa ao telefone ou por Skype.

Já foi demonstrado que crianças que ouviram a voz da mãe mostraram aumento do nível de oxitocina no sangue, o que não aconteceu quando ouviram a voz de um estranho, e que a voz funciona muito melhor do que um *e-mail* ou um *chat* escrito para esse efeito (casos em que o aumento da produção de oxitocina não foi significativo).

As redes sociais e as novas tecnologias, que têm sido fundamentais nestas semanas para manter por perto quem está longe, podem substituir o toque e a proximidade?

A tecnologia serve muitas vezes para "enganar o nosso cérebro", isto é, fingir que uma coisa está ali quando não está (uma televisão, uma história de ficção, etc.) e, se for convincente, desencadeia os mesmos processos bioquímicos que a realidade desencadearia. O apreço pela arte é muitas vezes isso!

Portanto, o isolamento social físico em si não é a maior ameaça. A maior ameaça é o isolamento social, ponto, que possa advir dessa falta de oportunidade de estar em companhia com o outro, que pode acontecer por não nos podermos mover livremente, nem para os locais do costume.

Claro que as redes sociais *online*, os *smartphones* e as videochamadas são sempre um *second best*, uma alternativa panaceia, mas neste momento têm um valor que acho que envergonha até os mais ferozes críticos destas novas tecnologias.

ID: 6802200

Se calhar, falamos mais com os nossos pais e com os nossos amigos agora do que falávamos antes.

Sim. Esta altura também me parece útil para refletirmos justamente sobre se, mesmo quando podíamos circular livremente, dávamos o devido valor ao contacto social, nomeadamente o físico, de que agora estamos a sentir tanta falta.

Será que visitávamos, e abraçávamos, os amigos e os familiares; dançávamos a pares, almoçávamos juntos, substituíamos alguns e-*mails* por conversas com os colegas, tanto como gostaríamos de estar a fazer agora? Nada de novo quanto a ser mais fácil dar valor ao que não se tem. Mas talvez valha a pena manter isso em mente quando as portas se abrirem.

Não esqueçamos que, mesmo sem darmos conta, o convívio social (positivo) é um comportamento que nos protege da maior parte dos distúrbios mentais (o stress, a ansiedade, a depressão, a demência, etc.), que nos ajuda a recuperar quando sofremos delas, e que mais pena temos de não ter tido quando estamos à beira do fim da vida (dizem os pacientes terminais).

E de outra forma, mas chegando ao mesmo ponto, há pessoas que agora estão a ficar mais em casa, e a passar mais tempo com as suas crianças e os seus animais de estimação (que são definitivamente os grandes sortudos desta história toda), e que por isso talvez estejam a repensar o possível rácio excessivo trabalho-casa que tinham.

Este isolamento, e o seu cumprimento, tem o lado altruísta de proteger os outros da doença – pais e avós, por exemplo, e em última análise a comunidade em geral -, mas poderá também funcionar como antídoto e até fortalecer esses laços?

Sem dúvida! É importante perceber que a atitude mais pró-social nesta situação de epidemia é na verdade o isolamento social (físico!). E também é curioso que embora o que mais comuniquemos uns com os outros nas redes sociais e nos *media* seja "afastem-se uns dos outros", no fundo estejamos a passar essa mensagem, e tudo sobre o covid-19, bem como as criações artísticas caseiras para combater o aborrecimento, da forma mais conectada de sempre.

Acho que nunca o mundo esteve tão sincronizado na mesma mensagem, notícia, história, acontecimento como agora (graças à tecnologia e ao *modus operandi* eficientíssimo deste vírus), e ainda mais, com uma causa comum de ação conjunta para o bem de todos.

ID: 6802200

Claro que ouvimos também histórias de bloqueios de aviões para usurpação das máscaras, etc., e *fake news* que nos forçam a jogar ao "telefone estragado". Mas, enfim, não era agora que íamos ficar de repente sem psicopatia e competição imoral no mundo.

Esta pandemia levou à criação, nos vários países, de um certo sentido de proteção dos seus, num quase mecanismo de tribo. A oxitocina tem que ver com isto? Que aspetos positivos é que isto tem e que aspetos negativos pode vir a ter?

Sim, pensa-se (com confiança "científica") que a sensação de tribo, de defesa da mesma e, dentro dela, dos mais próximos (genética e vivencialmente) é mediada pelos circuitos neuronais da oxitocina. O aspeto positivo é para quem faz parte dessa tribo. O negativo vem para quem não faz.

Pensamos que a oxitocina nos "ajuda" a fazer essa distinção *out e in-group* e a agirmos como é mais favorável para nós, que significa: em escassez de recursos ou ameaça externas (e no tempo primitivo tínhamos muitas mais que agora…), cooperarmos com os nossos próximos (da tribo, *in-group*) e competirmos com os do *out-group*.

Mas o caso da epidemia é especial porque, por um lado, há uma ameaça externa que pode levar a escassez de recursos (as máscaras, os ventiladores, até agora…), mas por outro também percebemos que a nossa sobrevivência passa pela sobrevivência dos outros, esses outros que se antes nos pareciam de outra tribo (*out-group*), agora percebemos que até são da nossa. Porque a nossa tribo nos dias de hoje é no fundo gigante, à escala do planeta (graças à internet e aos aviões…).

As precauções que a China (não) tomou nos seus mercados de rua e depois na contenção do vírus afetam a nossa saúde umas semaninhas depois. E, numa escala mais pequena, a proteção das pessoas do meu concelho depende de mim, e eu dependo dos médicos, que por sua vez também dependem do meu isolamento para poder continuar a viver e a trabalhar – mesmo se eu não conhecer pessoalmente nenhuma destas pessoas (como parte da minha tribo "convencional").

ID: 6802200

É curioso. Embora não possamos mudar o modus operandi do nosso sistema de oxitocina (aperfeiçoado ao longo de milhares de anos) que "dita" para colaborarmos só com a tribo (de que conhecemos umas cem pessoas) em tempos de crise, estamos cada vez mais a perceber que as crises neste "mundo conectado" são cada vez mais "partilhadas" com os outros, mesmo que não os conheçamos. Portanto, sendo a nossa tribo global, não restam *out-groups* e, ao consciencializarmo-nos disso cada vez mais, a nossa oxitocina "há de dizer-nos" cada vez mais "*keep calm and cooperate*".

Um dos movimentos a que assistimos em Portugal foi precisamente à criação de redes de solidariedade para apoiar aqueles que estão em casa – os mais velhos – e têm maior risco de sair. Como interpreta, do ponto de vista da sua investigação, esta reação altruísta?

Fico simplesmente feliz porque, lá está, passaram-se barreiras da perceção física do que é a nossa tribo, dela já não fazem parte só as pessoas que conhecemos pessoalmente e que estão fisicamente próximas. Antes eram só essas que afetavam a nossa vida. E só essas "valia a pena" ajudar, mas, como estamos a habituar-nos a viver cada vez mais num mundo em que dependemos de estranhos, faz sentido que os englobemos na nossa "tribo".

E a partir desse momento passamos a nutrir por eles a mesma empatia emocional que temos pelos nossos conhecidos: sofrer quando eles sofrem. E procuramos amenizar esse sofrimento mútuo, tentando aliviar o do outro e, consequentemente, o nosso. Está relacionado com o dever moral. É abstrato e filosófico, mas passa por processos neurobiológicos de empatia. Como referi, ajudar o outro seria um comportamento natural a ter com os da nossa tribo. E isso apoia as ideias que a neurociência e o meu laboratório têm avançado de que atos de cooperação estimulam o nosso circuito cerebral de recompensa e prazer.

Estamos a tentar demonstrar isso a nível molecular, mostrando que a oxitocina interage com a dopamina, literalmente, cooperam a nível celular (passando a metáfora) de forma que seja codificado ao organismo (a pessoa) a perceção de que um ato de altruísmo social seja prazenteiro, e, até prova em contrário (uma traição do outro, por exemplo), é para continuar a repetir. E assim se formam as relações de amizade, que aposto que estão a surgir e a fortalecer-se com essas pessoas mais velhas e agora vulneráveis.

Acho que ainda há economistas a franzir o nariz a isso por que não topam a existência de almoços grátis. Pero que los hay, los hay.

ID: 6802200