



JORNAL DA USP



Home > Atualidades > “Fadiga da quarentena”: mecanismo psicológico incentiva o abandono do confinamento

Atualidades - 30/07/2020

“Fadiga da quarentena”: mecanismo psicológico incentiva o abandono do confinamento

Cansaço psicológico, narrativas conflitantes de esferas do governo e influência social criam cenário que estimula as pessoas a ignorarem as recomendações de isolamento

Por **Danilo Moliterno**

Editorias: [Atualidades](#), [Rádio USP](#) - URL Curta: jornal.usp.br/?p=342141



00:00

00:00

[download do áudio](#)

Rádio USP OUÇA AQUI EM TEMPO REAL



Após muito tempo de confinamento, alguns mecanismos do cérebro relaxam e pode surgir a “fadiga da quarentena” – Foto: Racool_studio – Freepik

As recomendações de distanciamento social já perduram no Brasil há mais de quatro meses. E, conforme o período de isolamento se estende, a tarefa de permanecer em casa se torna mais complicada, mesmo para os favoráveis ao confinamento. Isso porque, com o passar do tempo, a tendência é que os mecanismos psicológicos relativos aos perigos do novo coronavírus relaxem e que surja a “fadiga da quarentena” — um sintoma que atinge cada vez mais pessoas e que pode levá-las a quebrarem os protocolos —, como explica o professor Andrés Eduardo Aguirre Antúñez, do Instituto de Psicologia da USP: “Ficar em casa, para quem pode ficar, também é difícil. Vamos pensar em quem tem família, filhos pequenos, pais em teletrabalho, crianças em teleformação. Isso claramente desgasta”, aponta o especialista.

Apesar de o sintoma, somado às medidas de flexibilização do isolamento social, incentivar as pessoas a abandonarem a quarentena, como comenta o professor Gonzalo Vecina Neto da Faculdade de Saúde Pública, caso as pessoas passem a contrariar as recomendações haverá maior propagação. Ele ainda relembra que “flexibilização não é sinônimo de liberou geral”.

Além do cansaço natural acarretado pelo isolamento, outros fatores atuam sobre o psicológico humano estimulando o abandono do confinamento. Um exemplo é a falta de uniformidade entre as narrativas e políticas públicas: o discurso anti-isolamento, adotado pelo governo federal, confunde a população, gera dúvidas sobre a efetividade do distanciamento e, portanto, leva as pessoas a saírem de casa.

Outro incentivo é o comportamento alheio, este — de acordo Aguirre Antúnez — “interfere em nosso juízo”. Aqueles que, mesmo com todos esses estímulos, permanecem em casa são obrigados a ver seus esforços irem por água abaixo, já que a maioria das pessoas não vêm seguindo as recomendações e, por causa disso, os efeitos negativos da pandemia não cessam: “Os que veem outros não respeitando a quarentena podem, por meio de um contato psíquico, relaxar e sair de casa”, aponta o professor.

Tal conduta, de abandono das medidas de isolamento, vem se mostrando mais comum entre os jovens. O que, segundo Aguirre Antúnez, é natural, visto que o jovem tende a ser mais impulsivo. As pessoas das faixas etárias mais baixas também podem se sentir menos vulneráveis por estarem fora do grupo de risco da doença. Mas, como explica o professor Vecina Neto, essa sensação é ilusória e mesmo os mais jovens devem se ater às recomendações, já que correm risco de contaminação e até morte.

Ouçã na íntegra no link acima.

**AJUDE A USP A AUMENTAR SUAS
PESQUISAS CONTRA A COVID-19**

CONHEÇA O PROGRAMA USP VIDA E VEJA COMO FAZER SUA DOAÇÃO



CLIQUE AQUI
PARA DOAR



Política de uso

A reprodução de matérias e fotografias é livre mediante a citação do Jornal da USP e do autor. No caso dos arquivos de áudio, deverão constar dos créditos a Rádio USP e, em sendo explicitados, os autores. Para uso de arquivos de vídeo, esses créditos deverão mencionar a TV USP e, caso estejam explicitados, os autores. Fotos devem ser creditadas como USP Imagens e o nome do fotógrafo.

ARTIGOS



Um desencontro de dois gigantes da literatura brasileira

21/08/2020

Por Alexandre Ganan de Brites Figueiredo, mestre e doutor pelo Prolam/USP e pós-doutorando na FEA-RP/USP



A autonomia universitária novamente sob ataque

19/08/2020

Por Nina Ranieri, professora associada da Faculdade de Direito da USP e coordenadora da Cátedra Unesco de Direito à Educação