

Fases psicológicas e sentido da vida em tempos de isolamento social por pandemia

COVID-19 uma reflexão a luz de Viktor Frankl

Psychological phases and meaning of life in times of social isolation due the COVID-19

pandemic a reflection in the light of Viktor Frankl

Fases psicológicas y sentido de la vida en tiempos de aislamiento social por pandemia

COVID-19 una reflexión a la luz de Viktor Frankl

Recebido: 30/03/2020 | Revisado: 30/03/2020 | Aceito: 31/03/2020 | Publicado: 31/03/2020

Angélica Yolanda Bueno Bejarano Vale de Medeiros

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9061-4476>

Universidade Federal Fluminense, Brasil

E-mail: angelicaflo@gmail.com

Eliane Ramos Pereira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6381-3979>

Universidade Federal Fluminense, Brasil

E-mail: elianeramos.uff@gmail.com

Rose Mary Costa Rosa Andrade Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4310-8711>

Universidade Federal Fluminense, Brasil

E-mail: roserosauff@gmail.com

Fabio Araujo Dias

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5659-1458>

Universidade Federal Fluminense, Brasil

E-mail: fabiodiaspsi@gmail.com

Resumo

Introdução: O isolamento social é uma das medidas de prevenção durante as pandemias para reduzir a transmissão de novos vírus, mas pode trazer graves repercussões psicológicas. Nesta perspectiva este artigo tem como objetivo refletir acerca das fases psicológicas e o sentido da vida, desveladas por Viktor Frankl a partir da experiência nos campos de concentração, relacionando ao momento atual de isolamento social devido ao COVID-19. Método: Descritivo reflexivo, com embasamento fenomenológico-existencial de Viktor Frankl e seu livro "Em Busca de Sentido", assim como literatura correlata nacional e internacional.

Resultados: Como reflexão entre a experiência de Frankl e as reações atuais das pessoas em isolamento social, as três fases psicológicas a discutir são: (1) o Estado de Choque: Uma Pandemia em um mundo globalizado □ (2) Apatia, adaptação e sentido da vida nos campos: Desvelando o sentido em tempos escuros e (3) Terceira: Depois de libertados: O que esperar ou o que fazer □ Considerações finais: Este estudo permitiu verificar que as reações psicológicas e comportamentais em estado de confinamento, foram similares entre os campos de concentração e o atual isolamento social. A experiência vivida por Frankl de encontrar um sentido na vida em tempos de sofrimento é um exemplo de superação e sobrevivência para as pessoas que passam por isolamento social em tempos de pandemia.

Palavras-chave: Isolamento social; Adaptação psicológica; Pandemias; Covid-19; Sentido da vida.

Abstract

Introduction: Social isolation is one of the preventive measures during pandemics to reduce the transmission of new viruses, but it can have serious psychological repercussions. In this perspective, this study aims to reflect on the psychological phases and the meaning of life, unveiled by Viktor Frankl from the experience in concentration camps, relating to the current moment of social isolation due to the COVID-19. **Method:** Reflective description, with a phenomenological-existential basis by Viktor Frankl and his book "Em Busca de Sentido", as well as related national and international literature. **Results:** As a reflection between Frankl's experience and the current reactions of people in social isolation, the three psychological phases to be discussed are: 1) the State of Shock: A Pandemic in a globalized world 2) Apathy, adaptation and the meaning of life in fields: Unveiling the meaning in dark times and 3) Third: After being released: What to expect or what to do **Final considerations:** This study allowed to verify that the psychological and behavioral reactions in a state of confinement, were similar between concentration camps and the current social isolation. Frankl's experience of finding meaning in life in times of suffering is an example of overcoming and surviving for people experiencing social isolation in times of pandemic.

Keywords: Social isolation; Adaptation psychological; Pandemics; Covid-19; Meaning of life.

Resumen

Introducción: el aislamiento social es una de las medidas preventivas durante las pandemias para reducir la transmisión de nuevos virus, pero puede tener graves repercusiones

psicológicas. En esta perspectiva, este estudio tiene como objetivo reflexionar sobre las fases psicológicas y el significado de la vida, revelado por Viktor Frankl a partir de la experiencia en los campos de concentración, en relación con el momento actual de aislamiento social debido al COVID-19. Método: Descripción reflexiva, con una base fenomenológica-existencial de Viktor Frankl y su libro "Em Busca de Sentido", así como literatura nacional e internacional relacionada. Resultados: Como reflejo entre la experiencia de Frankl y las reacciones actuales de las personas en aislamiento social, las tres fases psicológicas que se discutirán son: 1) El estado del shock: una pandemia en un mundo globalizado 2) Apatía, adaptación y el significado de la vida en campos: Revelar el significado en tiempos oscuros y 3) Tercero: Después de ser liberado: Qué esperar o qué hacer Consideraciones finales: Este estudio permitió verificar que las reacciones psicológicas y de comportamiento en un estado de confinamiento, fueron similares entre los campos de concentración y El actual aislamiento social. La experiencia de Frankl de encontrar significado en la vida en tiempos de sufrimiento es un ejemplo de superación y supervivencia para las personas que experimentan aislamiento social en tiempos de pandemia.

Palabras clave: Aislamiento social; Adaptación psicológica; Pandemias; Covid-19; Sentido de la vida.

1. Introdução

A pandemia é um termo para definir uma epidemia ou doença que tenha ficado fora do controle e que se tenha expandido por mais de um continente (Organização Pan-Americana da Saúde · OPAS], 2009). Em 1918 surgiu uma das pandemias mais mortais das últimas décadas, considerada de alta gravidade clínica, identificada como H1N1, conhecida como a gripe espanhola, a qual causou entre 50 e 100 milhões de mortes em todo o mundo (Ahmed, Zviedrite & Uzicanin, 2018; OPAS, 2019).

Por sua vez, várias outras pandemias vêm se registrando ao longo da história, como a da gripe asiática de 1957 causada pelo vírus H2N2, que, graças a um melhor preparo dos sistemas de saúde na época, a mortalidade foi inferior a 0,1%. Seguida da Pandemia de Hong Kong em 1968, causada pelo vírus H3N2, considerada das mais suaves que as anteriores (Barricarte, 2006). A mais recente pandemia é de origem suína, denominada H1N1, surgiu em 2009 em Oaxaca no México (Elizarrarás-Rivas et al., 2010).

Na atualidade, o mundo sofre com a nova pandemia do COVID-19, uma doença respiratória nova, que foi identificada pela primeira vez em Wuhan, província de Hubei, na

Republica Popular da China em 2019, após serem diagnosticados vários casos de pneumonia. Trata-se de um tipo de coronavírus, que não tinha sido identificado em seres humanos. Os coronavírus são a segunda principal causa de resfriado comum após o rinovírus. A Organização mundial da Saúde (OMS) no dia 11 de março de 2020, declarou que o COVID-19 era considerado uma pandemia (OPAS, 2020).

Dentre os planos de contingência adotados pela maioria dos países na pandemia atual, intervenções não farmacológicas foram adotadas, como as medidas para limitar a propagação local, nacional e internacional, como: isolamento da população, triagem dos doentes suspeitos de terem contraído o vírus, restrições de viagens, vigilância e quarentena dos expostos, e, em caso de sintomas da doença, as recomendações sugeridas foram: ficar em casa, não enviar os filhos para a escola e o isolamento social (OPAS, 2009; OPAS, 2020).

O isolamento social é uma das medidas de prevenção durante as pandemias, já que pode reduzir a transmissão dos novos vírus da gripe, que se transmitem de pessoa para pessoa de forma rápida e efetiva através de tosse ou espirro, quando ao tocar alguma coisa com o vírus e logo depois tocar sua boca ou nariz (OPAS, 2009).

Em termos técnicos, o isolamento social serve para separar pessoas sintomáticas ou assintomáticas, em investigação clínica e laboratorial, de maneira a evitar a propagação da infecção e transmissão. Neste caso, é utilizado o isolamento em ambiente domiciliar, podendo ser feito em hospitais públicos ou privados. Ainda segundo a norma do Ministério da Saúde, o isolamento é feito por um prazo de 14 dias – tempo em que o vírus leva para se manifestar no corpo – podendo ser estendido, dependendo do resultado dos exames laboratoriais (Melo, 2020).

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (2009), uma epidemia de grande magnitude implica em uma perturbação psicossocial que pode ultrapassar a capacidade de enfrentamento da população afetada. Em geral, toda a população sofre angústias e preocupações. Estima-se que um terço e metade da população exposta pode vir a sofrer alguma manifestação psicopatológica, de acordo com a magnitude do evento e o grau de vulnerabilidade (OPAS, 2019).

Um dos princípios básicos para um plano nacional de saúde mental em situação de pandemia conforme a OPAS é a utilização de estratégias positivas de enfrentamento nas áreas ideológicas, culturais e religiosas (OPAS, 2019). Sob esta perspectiva, o presente artigo tem como objetivo refletir acerca das fases psicológicas e o sentido da vida, desveladas por Viktor Frankl a partir da experiência nos campos de concentração, relacionando ao momento atual de isolamento social devido ao COVID-19.

Viktor Frankl foi um neuropsiquiatra e filósofo que nasceu em 26 de março de 1905 em Viena na Áustria e morreu em 2 de setembro de 1997 em Viena. No ano de 1927, Frankl iniciou suas investigações acerca do Sentido da Vida (SV), no projeto: postos de aconselhamento para a juventude, com o propósito de dar uma alternativa e suporte psicológico aos jovens estudantes da época, pela crescente quantidade de suicídios no momento, os resultados causaram grande repercussão, que em 1930 não foram registrados nenhum suicídio (Pereira, 2013).

Viktor Frankl chamou da sua proposta filosófica e psicológica de Logoterapia, a terapia centra no sentido da vida, afirmando que o SV é o motor da existência humana e que só pode ser desvelado pela própria pessoa, assegurou também que é possível encontrar um SV nos momentos de sofrimento e ainda minutos antes de morrer. Segundo a frase de Nietzsche: “Quem tem um porque viver pode suportar quase qualquer como” (Frankl, 1991, p.3) citada por Frankl, o sofrimento, pode ser visto como sendo a oportunidade para desafiar a si próprio e tomar atitudes perante ele. Com esta vagagem de conhecimento em 1942, Frankl foi capturado e levado como prisioneiro para os campos de concentração nazistas, onde foi testada sua teoria (Pereira, 2013).

No ano de 1945 no dia 27 de abril foi libertado e em 15 de agosto, voltou a Viena a reconstruir sua vida (Aquino, 2013; Frankl, 1991; Medeiros, 2019). Viktor Frankl é o autor de mais de 30 livros e o seu livro mais famoso “Em Busca de Sentido: Um psicólogo no campo de Concentração”, best-seller mundial, este livro relata a experiência pessoal de Frankl nos campos de concentração nazista, descrita como uma violenta luta pelo pão de cada dia e pela preservação e salvação da vida.

2. Metodologia

Descritivo reflexivo, com embasamento fenomenológico-existencial de Viktor Frankl e seu livro “Em Busca de Sentido: Um psicólogo no campo de Concentração”, assim como literatura correlata nacional e internacional. A pesquisa descritiva exige do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar. Esse tipo de estudo pretende descrever os fatos e fenômenos de determinada realidade (Triviños, 1987 como citado em Gerhardt & Silveira, 2009).

3. Resultados

Frankl descreve no seu livro três fases psicológicas na reação dos prisioneiros na vida no campo: (a) A primeira, o estado de choque; (b) a Segunda, a apatia e adaptação aos campos de concentração, e (c) a terceira, depois de libertados (Frankl, 1991; Frankl, 2015) Quadro 1:

Quadro 1. Fases psicológicas na reação dos prisioneiros na vida nos campos de concentração

Estado de Choque	A apatia, adaptação e sentido da vida nos campos	Depois de Libertados
Frankl experimentou em sua própria carne a experiência de estar preso nos campos de concentração, o estado de choque acompanhou a maioria das pessoas ao redor dele, e dentro dos sentimentos e pensamentos compartilhados incluíam a ilusão do Indulto, um sentimento de que estariam ali por um tempo curto, que alguém iria tira-los dessa situação em breve e que não sofreriam grandes danos.	<p>A apatia e a insensibilidade emocional, o desleixo interior e a indiferença - tudo isso como características do que designamos de segunda fase dentro das reações anímicas do recluso no campo de concentração (Frankl, 1991, p.22).</p> <p>A dor física passa a um segundo plano. A dor psicológica, a revolta pela injustiça diante da falta de qualquer razão é o que mais dói numa hora dessas.</p> <p>A perda da consciência do ser humano e olhar animal dos prisioneiros. O escarnio de ser zombado dói mais que ser golpeado.</p> <p>Adaptação no campo e a pergunta-se sobre o sentido da vida e o sentido no sofrimento.</p>	<p>O ressurgir do ser humano: As pessoas passaram a se tornar novamente humanas, pois tinham perdido a noção de compaixão, empatia, amor.</p> <p>Recuperaram a alegria de viver, pois a vida em cativo não tinha sentido, não outorgava um motivo para lutar e existir para muitos. Já para os centos de sobreviventes foi graças ao sentido encontrado nos campos que os manteve vivos até serem libertos.</p>

Fonte: Próprio autor a partir do livro “Em busca de Sentido”, de Viktor Frankl (1991; 2015)

A partir das fases descritas por Frankl (1991; 2015) foi realizada uma reflexão sobre as reações atuais das pessoas por conta do isolamento social devido a pandemia do COVID-19: (1) o Estado de Choque: Uma Pandemia em um mundo globalizado? (2) Apatia, adaptação e sentido da vida nos campos: Desvelando o sentido em tempos escuros, e (3) Terceira: Depois de libertados: O que esperar ou o que fazer?

Primeira Fase: Estado de Choque – Uma Pandemia em um mundo globalizado?

Frankl relata que, logo ao serem capturados, os prisioneiros foram tomados pela ilusão do indulto, e que acreditavam que tudo ainda podia sair bem. “Pois ainda não tínhamos condições de entender a razão daquilo que ali se desenrolava; somente à noite é que iríamos entender.” (Frankl, 1991, p.10).

A pandemia causada pelo COVID-19 é de fato um dos acontecimentos menos esperados para a maioria das pessoas no mundo, gerada numa cultura global na qual a maioria dos objetos tecnológicos existentes e milhares de objetos de consumo a nível mundial são feitos na China (*Made In China*), além de que sua propagação seguiu o rumo dos países considerados de “primeiro mundo”, a “Europa” e ainda os transmissores serem as pessoas de maiores condições socioeconômicas: os turistas, viajantes, empresários, artistas, e se expandido uma velocidade sem precedentes. As notícias sobre o COVID-19 invadiu os meios de comunicação, todos os noticiários, as redes sociais e os temas de conversação eram sobre a nova doença, causando apreensão e desespero. A medida de prevenção adotada no epicentro, em Wuhan, foi a quarentena, decretada no dia 23 de Janeiro de 2020¹ e, no mês de março, a maioria dos países a nível mundial optaram as mesmas medidas de isolamento social, que incluiu fechamento de escolas, igrejas, centros comerciais, parques, praias, centros turísticos, restaurantes, o comércio em geral, inclusive as fronteiras com o cancelamento de centenas de voos comerciais entre os principais continentes. As exceções foram os hospitais, farmácias, supermercados, postos de gasolina e outros locais autorizados.

Essa realidade social chegou ao Brasil nas primeiras semanas de março. Por exemplo, no Estado do Rio de Janeiro, na sexta feira, dia 13 de março de 2020, foi decretada suspensão

¹ Conforme noticiado em RTVE, disponível em: <https://www.rtve.es/noticias/20200324/cuarentena-ciudad-china-wuhan-terminara-8-abril/2010672.shtml>, acessado em 24/03/2020.

de eventos públicos e decreto de férias escolares, a partir do dia útil subsequente², o que causou um choque para as inúmeras famílias que precisam das escolas para deixar seus filhos e poderem ir trabalhar, enquanto para outros a escola é a fonte de alimentação para as crianças. Porém isso foi só o começo do isolamento. Por exemplo, no dia 21 de março, foi decretada quarentena total na cidade de Niterói³, cidade situada na região metropolitana do Rio de Janeiro, com o propósito de reduzir o avanço do vírus e, a partir do dia 24, na cidade do Rio de Janeiro⁴.

Mas em meio a todas estas medidas preventivas se encontram as construções do saber popular acerca do coronavírus, como, por exemplo, aqueles que pensaram que se tratava de uma simples gripe que afeta unicamente idosos e que iria passar logo, e outros que pensaram que o vírus era gravíssimo, que tem matado muita gente e que o próximo atingido seria a própria pessoa, provocando pânico. De fato o COVID-19 está gerando pressão psicológica e estresse em grande parte da população afetada pelo risco de contaminação, incerteza, desemprego entre outros, contudo o que muitos podem desconhecer é que a obrigação de isolamento social pode agravar ou gerar problemas de saúde mental⁵.

É natural que um fato atípico na vida das pessoas traga consigo alterações psicológicas (Frankl, 1991, p.15), o isolamento social implica mudança na rotina, o impedimento de realizar suas atividades corriqueiras, os filhos o tempo todo dentro de casa, os pais que são trabalhadores do comércio não essencial, os avós ligados emocionalmente a seus netos de forma significativa, entre outras é de fato causa de preocupação.

A princípio assim como nos campos de concentração existia a sensação do indulto, algumas pessoas tomaram esta medida de prevenção como um curto período de férias, ou a oportunidade de curtir com a família. Por sua vez, ficar confinado 24h por dia com as mesmas

² Melo, I. (2020). Witzel suspende eventos públicos no RJ e decreta férias em escolas. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/cotidiano/ultimas-noticias/2020/03/13/witzel-suspende-eventos-publicos-no-rj-e-decreta-ferias-em-escolas.htm>. Acessado em 24/03/2020,

³ Prefeitura de Niterói (2020). Prefeitura de Niterói decreta quarentena total na cidade a partir de segunda-feira. Disponível em: http://www.niteroi.rj.gov.br/index.php?option=com_content&view=article&id=6513:2020-03-21-22-34-38. Acesso em 24/03/2020.

⁴ Conforme noticiado no Poder360 em 22/03/2020. Disponível em: <https://www.poder360.com.br/coronavirus/crivella-decreta-quarentena-no-rio-a-partir-de-3a-feira>. Acesso em 24/03/2020.

⁵ ONU News (2020). COVID-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>. Acesso em 24/03/2020.

peças durante longos dias em espaços reduzidos, como tem acontecido na atual pandemia, pode ser estressante. Frankl chamou isso de ansia por solidão:

Naturalmente existem ocasiões em que é necessário e também possível distanciar-se da massa. É fato notório que a companhia ininterrupta de tantos parceiros de sofrimento, à toda hora, em todos os atos triviais do cotidiano, cria muitas vezes uma ansia irresistível de escapar dessa permanente comunhão compulsória, ao menos por algum tempo. A gente é tomado pelo desejo profundo de ficar sozinho consigo mesmo e com os próprios pensamentos, pela saudade de um lugar de recolhimento e solidão. (Frankl, 1991, p. 32).

Por sua vez a falta de ocupação interfere na rotina diária e altera o tempo de sono, a alimentação, dependendo do contexto familiar as crianças podem ficar mais irritadas, os pais menos pacientes e a sensação de tédio pode surgir. E como fica o isolamento social para quem tem problemas de saúde mental, as pessoas que precisam de intervenções médicas por outras patologias e correm o risco de serem contaminados se forem aos centros de saúde?

Como fica o isolamento social para os profissionais dos estabelecimentos essenciais que devem sair para trabalhar e deixar seus familiares, como, por exemplo, os profissionais da área da saúde, que devem enfrentar na linha de frente a pandemia, colocando-se em risco a cada dia de serviço? Os policiais, os profissionais da segurança pública e privada, as diferentes pessoas que trabalham nas redes de farmácia, supermercados, produção de alimentos, transporte de cargas, em abastecimento de gasolina, gás, água, redes elétricas, o pessoal da área da limpeza, os cuidadores de idosos, quem trabalha nos restaurantes *delivery*, os entregadores que atendem a todos os que estão de fato em isolamento social, os porteiros, faxineiros, motoristas de ônibus autorizados, entre outros serviços essenciais, que trabalham a favor da comunidade? Além de voltar para suas casas e cumprirem uma estrita desinfecção física, terão condições plenas de garantir proteção e sustento para suas famílias?

Essas e outras questões semelhantes com as quais as pessoas em isolamento pelo COVID-19 podem enfrentar são causas de preocupação, temor, falta de esperança e podem desencadear ansiedade e depressão.

Frankl afirmou que “um prisioneiro, ao ser internado num campo de concentração, demonstra um estado de espírito anormal, embora não deixe de ser uma reação psicológica natural e, conforme ainda se mostrará, típica naquelas circunstâncias” (Frankl, 1991, p.15). mas, após poucos dias, esta reação natural começa a se alterar e, em seguida, advém o

primeiro estágio de choque. Depois o prisioneiro passa para o segundo estágio, a fase de relativa apatia.

Apatia, adaptação e sentido da vida nos campos: desvelando o sentido em tempos escuros.

De acordo com Frankl, nos campos de concentração a apatia era o principal sintoma da segunda fase e funcionava como um mecanismo necessário de autoproteção da psique. Reduz-se a percepção da realidade. “Toda a atenção e, portanto também os sentimentos se concentram em torno de um único objetivo: pura e simplesmente salvar a vida - a própria e a do outro” (Frankl, 1991, p.19).

Nessa perspectiva, em tempos de pandemia, qualquer forma de prevenção da vida é adotada, mas o sofrimento pode trazer a sensação da perda da mesma, junto com todos os desafios que representam uma doença até hoje sem cura, pode desencadear sérios problemas psíquicos. Por exemplo, a partir do dia 8 de fevereiro de 2020, em Wuhan, na China, iniciaram-se cerca de 72 pesquisas de saúde mental associadas ao COVID-19 via internet, que visaram populações diferentes como profissionais da saúde, pacientes, população em geral e populações mistas, uma das pesquisas encontrou as seguintes alterações psicológicas: Depressão: 50,7%; Transtornos ansiosos: 44,7%; Insônia: 36,1%; Sintomas relacionados ao estresse: 73,4% (Liu et al., 2020)

Os profissionais da saúde e trabalhadores envolvidos com a COVID-19 podem chegar a desenvolver a síndrome de Burnout, que, segundo a Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-11), a Síndrome de Burnout (QD85) é resultante do estresse crônico no local de trabalho e suas características incluem exaustão de energia, sentimentos de negativismo (apatia) e a eficácia profissional reduzida⁶.

Sobre situação de exaustão, sobretudo psicológica, Frankl (1991, p. 19) relatou acerca dos trabalhadores dentro dos campos de concentração:

Um trabalhador normal não está submetido à mesma pressão psicológica que nós, que nada ficávamos sabendo dos nossos familiares igualmente levados para campos de concentração ou logo executados em câmara de gás; que um trabalhador normal não se encontra sob constante ameaça de morte, diariamente e a qualquer momento. (Frankl, 1991, p. 19)

⁶ WHO (2019). QD85 Burn-out. Disponível em: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281>. Acesso em 24/03/2020.

Curiosamente o próprio Frankl (1991) nos campos teve que ser voluntário no cuidado de pacientes com tifo exantemático, uma epidemia que causou muitas mortes de prisioneiros na primavera de 1945. Nas palavras do autor:

Contrariando os insistentes conselhos dos meus amigos e à diferença do comportamento calculista de quase todos os outros colegas de profissão não engajados, imediatamente resolvi apresentar-me. Eu sabia que num comando de trabalho eu me acabaria dentro de pouquíssimo tempo. Já que iria morrer, então eu queria que minha morte tivesse sentido. Alguma espécie de ajuda a meus companheiros enfermos, na qualidade de médico, sem dúvida me parecia ter mais sentido que bater as botas como trabalhador braçal ineficiente que eu era então. Isto foi para mim um cálculo muito simples e de modo algum um sacrifício heróico (p. 23).

Apesar de Frankl não considerar sua atitude um ato heróico, de alguma forma os profissionais da saúde de hoje serão lembrados pela bravura e coragem no enfrentamento dos desafios da nova doença, caberia a cada profissional da saúde descobrir em sua prática os sentidos que esta pode proporcionar a sua vida, o que traria a força interior necessária para seguir em frente e não adoecer pelo menos psicologicamente.

Frankl registra no seu livro que os prisioneiros sonhavam acordados, “Eles sonhavam com pão, com tortas, cigarros e com uma banheira cheia de água quente. A não satisfação das respectivas necessidades mais primitivas fá-lo experimentar a satisfação das mesmas em sonhos primitivos” (Frankl, 1991, p. 20) No exemplo anterior, muitas pessoas em isolamento podem aproveitar para fazer o que não poderiam no cotidiano, outras podem ter a sensação de estarem perdendo o tempo, outras se mantêm ocupadas em seus empregos via tele trabalho, outras podem estar sobrecarregadas de trabalho, como as mães que, além das atividades de rotina com o cuidado da casa e alimentação, devem cuidar, ensinar e buscar uma estratégia de manter seus filhos ocupados.

Frankl (1991) relatou que existia nos campos o tipo de prisioneiro “observador”, em pleno segundo estágio de suas reações psíquicas. Indiferente e já insensível, ficava observando sem se perturbar, não se importava com as mortes cotidianas e os desfechos de sofrimento do dia a dia. Nessa perspectiva, a apatia em tempos de pandemias, pode ser observada quando as pessoas começam a achar que as mortes registradas nos diferentes países ou territórios são poucas, como se só representassem um número estatístico, quando expressam que o quantitativo de mortes não representam nada frente ao total de pessoas da população de uma localidade ou região.

Frankl (1991, p. 9) descreve que, no estado de apatia, “surgiu uma ardente saudade de seus familiares”, porém, no contexto dos campos, era uma ilusão pensar em voltar a ver as pessoas queridas. Uma sensação de saudade profunda também surge nos tempos de pandemias e, em especial, como este vírus afeta as pessoas da terceira idade, os vovôs e as vovós que, em geral, querem estar perto do seus netos.

Frankl foi desafiado a refletir acerca da pergunta sobre o **Sentido da Vida** em pleno confinamento e sugeriu que o que é necessário urgentemente numa situação de sofrimento, hoje relacionada ao isolamento e à pandemia, é uma mudança radical nas atitudes frente à vida. Frankl afirma que não se deve esperar o que a vida irá a nos oferecer, mas o que cada um de nós é capaz de dar para a vida, para o mundo, para os outros e assim será a própria vida que questionará acerca do propósito e finalidade de viver (Frankl 2015, p.106).

O Sentido da Vida pode ser entendido como a percepção cognitiva e afetiva de valores, os valores representam o que há de maior importância e significado pessoal, para Frankl:

O sentido da existência, altera-se de pessoa para pessoa e de um momento para o outro. Jamais, portanto, o sentido da vida humana pode ser definido em termos genéricos, nunca se poderá responder com validade geral a pergunta por este sentido. A vida como a entendemos aqui não é nada vago, mas sempre algo concreto, de modo que também as exigências que a vida nos faz sempre são bem concretas. Esta concreticidade está dada pelo destino do ser humano, que para cada um sempre é algo único e singular. Nenhum ser humano e nenhum destino pode ser comparado com outro; nenhuma situação se repete. E em cada situação a pessoa é chamada a assumir outra atitude. Para a sua situação concreta exige dela que ela aja, ou seja, que ela procure configurar ativamente o seu destino; ora, que ela aproveite uma oportunidade para realizar valores simplesmente vivenciando (por exemplo, gozando); outra vez, que ela simplesmente assuma o seu destino. Mas sempre é assim que toda e qualquer situação se caracteriza, por esse caráter único e exclusivo que somente permite uma única resposta" correta à pergunta contida na situação concreta (Frankl, 1991, p.48-49).

Perguntar pelo sentido da vida em tempos de pandemia não requer uma resposta generalista, mas uma atitude concreta em termos de experienciar e aproveitar a vida. Está em isolamento e não pode sair, “aproveite”. Está trabalhando na rua em tempos de isolamento “aproveite o trânsito”. Quem reclama que não tem tempo para nada porque tem que trabalhar “aproveite que está em casa”. Não tem tempo para curtir a família, “aproveite” a

oportunidade, inúmeras famílias podem estar passando fome e necessidades, quem sabe é uma ótima oportunidade para ajuda-las, assim, inúmeras possibilidades podem surgir quando se assume a situação que não pode ser mudada. Mas dependendo da própria atitude, pode ser vista e vivida de forma diferenciada. Nesse sentido, Frankl afirmou:

Mesmo diante do sofrimento, a pessoa precisa conquistar a consciência de que ela é única e exclusiva em todo o cosmo-centro deste destino sofrido. Ninguém pode assumir dela isso, e ninguém pode substituir a pessoa no sofrimento. Mas na maneira como ela própria suporta este sofrimento está também a possibilidade de uma vitória única e singular. (Frankl 1991, 49).

Frankl (1991) afirmou que existem três caminhos para desvelar o Sentido da Vida, sendo por meio do desenvolvimento de: (a) Valores de Criação – a realização de um objetivo qualquer através da própria capacidade criativa; (b) Valores de Experiência – as vivenciadas no percorrer da existência que trazem alívio, esperança e sensações por meio das recordações, e (c) Valores de Atitude – as que se tomam perante os desafios da vida.

Estes valores foram observados nos campos de concentração na medida em que os prisioneiros realizavam ações objetivas que lhes proporcionavam uma sensação positiva mesmo nas condições de reclusão e impossibilitados de uma liberdade concreta. Dentre as quais Frankl destaca:

A Arte e o Humor

Segundo Frankl, o humor é uma arma da alma na luta da sobrevivência, proporcionando o distanciamento necessário para se sobrepor a qualquer situação mesmo que seja por um instante. “A tentativa de enxergar as coisas numa perspectiva engraçada - constitui um truque útil para a arte de viver. A possibilidade de optar por viver a vida como uma arte, mesmo em pleno campo de concentração, é dada pelo fato de a vida ali ser muito rica em contraste”(Frankl, 1991, p. 29). Os prisioneiros se propunham a realizar pelo menos uma piada por dia e imaginavam situações engraçadas quando fossem libertados.

E à noite vêm aqueles que passavam relativamente bem no campo, como por exemplo os Capos ou os que trabalhavam no depósito e não precisavam marchar para o trabalho externo; eles vêm para rir ou chorar um pouco, em todo o caso para esquecer. Apresentam-se algumas canções e recitam-se poemas, contam-se ou apresentam-se cenas cômicas, ou mesmo sátiras alusivas à vida no campo de concentração, tudo para ajudar a esquecer. E realmente ajuda!

Ajuda a tal ponto que alguns prisioneiros comuns, não privilegiados, vêm para esse teatro mesmo exaustos da labuta do dia, e mesmo perdendo por isso a distribuição da sopa. (Frankl, 1991, p.27).

Nos dias de isolamento por causa da pandemia, não esta sendo diferente observar a criatividade das pessoas em realizar vídeos de homens “desesperados” por estarem junto a suas esposas dentro de casa, mães “enlouquecidas” por conta dos filhos sem colégio, outros afirmando que sempre estão tão ocupados e sem tempo para a família que, ao estarem em isolamento, perceberam a importância de estarem com suas famílias, entre muitas mensagens bem-humoradas sendo compartilhadas pelas redes sociais em diferentes idiomas.

Os cantos, as danças e atividades físicas nas varandas foram comuns em vários lugares, artistas fizeram de suas varandas seus palcos, pessoas apareciam em suas janelas para conversarem com seus vizinhos à distância ou cantarem músicas juntos, como estratégia de se manterem ativos no cotidiano em suas residências.

A política

Nos campos de concentração eram bem presentes discussões sobre política, boatos e rumores do fim da guerra e liberdade dos prisioneiros:

No campo de concentração todos discutem política quase sem parar, mesmo que se trate apenas de ouvir sequiosamente os boatos infiltrados e passá-los adiante - sobre a situação militar do momento, etc. Como, porém, a maioria deles se contradizem, havendo uma rápida sucessão de boatos incoerentes entre si, eles representam mais uma contribuição para a desgastante "guerra de nervos" que se processa nas almas dos prisioneiros. Com frequência cada vez maior eram desfeitas as esperanças de um breve final da guerra, despertadas pela maioria dos boatos otimistas. (Frankl 1991.p.23).

No Brasil, durante o isolamento também foram bem marcados pelas diferentes manifestações nas varandas das casas e apartamentos, batendo palmas, panelas, gritos, com música, ligando e desligando a luz, como forma de aprovação ou desaprovação das medidas do governo, ali nessas expressões idealistas também se expressa o sentido da vida das pessoas, pelo que acreditam, pelo qual lutam e vivem para defender.

A Religião

As manifestações de fé, por meio da devoção e oração, das reuniões religiosas realizadas mesmo em cativeiro foram observados nos campos de concentração:

O interesse religioso dos prisioneiros, na medida em que surgia, era o mais ardente que se possa imaginar. Não era sem um certo abalo que os prisioneiros recém chegados se surpreendiam pela vitalidade e profundidade do sentimento religioso. O mais impressionante neste sentido devem ter sido as reações aos cultos improvisados, no canto de algum barracão ou num vagão de gado escuro e fechado, no qual éramos trazidos de volta após o trabalho em uma obra mais distante, cansados, famintos e passando frio em nossos trapos molhados (Frankl, 1991, p.23).

Como nunca visto antes, no isolamento atual, as diferentes instituições religiosas tiveram que fechar suas portas, mas o uso da tecnologia superou as barreiras, correntes de oração, cultos online, ritos como a eucaristia em transmissões ao vivo, orientações para os fiéis, missas, dentre outras atividades litúrgicas e devocionais foram realizadas congregando milhares de pessoas de forma virtual. Também foi uma abertura do entendimento de muitos líderes religiosos a possibilidade de um grupo religioso congregar fora das paredes do espaço físico designado para tal fim.

Para Frankl, a relação com o transcendente e a prática da religião é uma das formas de encontrar sentido para vida. De fato, quem exerce sua espiritualidade o faz crendo na atribuição de um plano divino para si e para os outros.

Depois de Libertados: O que esperar ou o que fazer?

Frankl relatou acerca dos cuidados após serem libertados, devido à aguda tensão psicológica vivenciada nos campos, afirmou que uma maior atenção e cuidado psicológico deveria ser oferecida para os ex-prisioneiros. Já que na época três experiências fundamentais ameaçavam causar dano ao caráter do homem libertado: (a) a deficiência moral, (b) a amargura e (c) o desencanto que sofria ao regressar. Na primeira, os homens estavam usando a liberdade como libertinagem de forma arbitrária, desenfreada e irrefletida. Na segunda, os ex-prisioneiros se sentiam amargurados ao terem contato com outros que não manifestavam expressões de carinho ou afeto, e pensavam no porquê tinham passado por tanto sofrimento. Na terceira foi a crua realidade de ver que o sofrimento não tinha limites, todavia poderiam seguir sofrendo (Frankl, 1991).

Mas apesar de tudo Frankl confessa que, após libertados, os sobreviventes não esperavam encontrar a felicidade, mas também não estavam preparados para a infelicidade, pois o sentido encontrado dentro do campo, o valor ao sofrimento, ao sacrifício e a agonia vivenciada, lhes possibilitou permanecer vivos, para ver o dia em que foram libertados. Frankl finaliza seu relato da terceira fase psicológica pelas vivências nos campos de concentração com a seguinte frase: “Essa experiência do libertado, porém, é coroada pelo maravilhoso sentimento de que nada mais precisa temer neste mundo depois de tudo que sofreu - a não ser seu Deus”. (Frankl, 1991, p.57).

Frankl realizou inúmeros sonhos e propósitos feitos dentro dos campos, casou-se novamente, formou uma família, realizou curso de piloto de avião, escalou montanhas, escreveu mais de 30 livros, recebeu 29 doutorados honoris causa, viajou a diversos países para realizar conferências, foi nomeado ao prêmio Nobel da Paz e diversas outras conquistas, reflexo de uma vida com propósito que encontrou o sentido da vida ajudando a outros a encontrar-lo (Pereira, 2013).

E voltando a realidade atual, o que esperar ou fazer após o isolamento terminar e a pandemia sumir? Assim que as autoridades de Saúde derem fim ao isolamento social, é necessário usar a liberdade com responsabilidade, por exemplo, o autocuidado para a prevenção de contágio pelo coronavírus, não deveria ser esquecido, já que a simples prática de lavar as mãos, cobrir o rosto ao tossir ou espirrar, tirar o sapato antes de entrar em casa, entre outros, são parte da cotidianidade das pessoas que podem prevenir muitas outras doenças de contágio.

Hora bem, consequências sociais, econômicas, políticas podem ser esperadas, mas o que cada um pode fazer vai mudar a sua história, o desafio é assumir com coragem a vida, como nova oportunidade, refletir o que realmente importa para cada um e buscar o sentido da vida. A possibilidade do ressurgir, ser uma pessoa melhor, talvez menos ocupações que trazem preocupações e produzem estresse, estar mais perto da família, valorizar as amizades, as reuniões fraternas para compartilhar e desfrutar da própria vida, sem esquecer que a vida está perguntando diariamente a cada indivíduo o que será feito, o que será aportado e doado para ela, para o mundo e como se está cumprindo o sentido da vida atribuído por cada um de nós.

4. Considerações finais

Este estudo permitiu verificar que as reações psicológicas e comportamentais em estado de confinamento, foram similares entre os campos de concentração e o atual isolamento social. A experiência vivida por Frankl de encontrar um sentido na vida em tempos de sofrimento é um exemplo de superação e sobrevivência para as pessoas que passam por isolamento social em tempos de pandemia.

A crise mundial vivida hoje por conta do COVID-19 pode despertar diversos desafios econômicos, políticos e sociais, mas também pode ser um marco para desafiar cada pessoa no mundo a pensar sobre a necessidade de tomar consciência da importância do autocuidado em todos os sentidos, tanto físico como psicológico e social, e desafia as instituições de saúde a nível nacional e internacional a criarem meios de suporte para a saúde da população.

O convite está na busca do sentido de vida, ativar seu ser interior, a espiritualidade em todo sentido, para que haja a possibilidade de dinamicamente se autodistanciar, sem ficar fixado ao problema, doença, conflitos, situação mundial, mas que se possa enxergar um mundo de possibilidades e assim transcender na busca e realização do seu propósito de viver. A partir dessa pandemia, todas as pessoas no mundo serão desafiadas a tomarem atitudes para preservação da vida, com vistas de garantir um futuro mais saudável para todos.

Contribuição do Estudo

O estudo pode ser utilizado como base para futuras pesquisas em grupos que se encontram em confinamento por diferentes situações como os deslocados pela violência, migrantes de países em conflito, populações em risco de epidemias, entre outras.

Fomento

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)

Referências

Ahmed, F., Zviedrite, N. & Uzicanin, A. (2018). Effectiveness of workplace social distancing measures in reducing influenza transmission: a systematic review. *BMC Public Health* 18, 518. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5446-1>

Aquino, T.A.A de. (2013). *Logoterapia e Análise existencial: uma introdução ao pensamento de Viktor Frankl*. São Paulo: Ed Paulus.

Barricarte, A. (2006). Gripe aviar: ¿La pandemia que viene?. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 29(1), 7-11. Recuperado em 29 de março de 2020, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272006000100001&lng=es&tlng=es

Elizarrarás-Rivas, J., Vargas-Mendoza, J.E., Mayoral-García, M. Matadamas-Zarate, C., Elizarrarás-Cruz, A., Taylos, M & Agno, K. (2010). Psychological response of family members of patients hospitalised for influenza A/H1N1 in Oaxaca, Mexico. *BMC Psychiatry* 10, 104. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-104>

Frankl, V.F. (1991). *Em busca de sentido: Um Psicologo nos campos de concentração*. Tradução de Walter Schlupp e Carlos Aveline. Petrópolis: Vozes; 1991.

Frankl, V. F. (2015). *El Hombre en Busca de Sentido. Traducción y Edición: Comité de traducción al español*. Barcelona: Herder.

Gerhardt, T.E., Silveira, D.T., Orgs., (2009). *Métodos de pesquisa*. Coordenado pela Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e pelo Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. – Porto Alegre: Editora da UFRGS. Recuperado em 24 de Março de 2020 de <http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>

Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y.-T., Liu, Z., Hu, S., & Zhang, B. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30077-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30077-8)

Medeiros, A.Y.B.B.V de. (2019). *A percepção do sentido da vida para o paciente com câncer: um olhar logoterapêutico*. 2019. 141 f. Dissertação (Mestrado Acadêmico em Ciências do Cuidado em Saúde) - Universidade Federal Fluminense, Niterói.

Melo, K. (2020). COVID-19: saiba a diferença entre quarentena e isolamento. Recuperado em 20 de março de 2020 de: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-03/covid-19-saiba-diferenca-entre-quarentena-e-isolamento>

Organização Pan-Americana da Saúde [OPAS] (2009). Nova Influenza A (H1N1). Recuperado em 24 de março de 2020 de: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&view=document&slug=apresentacao-sobre-a-nova-influenza-a-h1n1-1&layout=default&alias=81-apresentacao-sobre-a-nova-influenza-a-h1n1-1&category_slug=influenza-a-h1n1-081&Itemid=965

Organização Pan-Americana da Saúde [OPAS] (2019). Proteção da saúde mental em situações de epidemias. Recuperado em 24 de março de 2020 de: <http://new.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Protecao-da-Saude-Mental-em-Situaciones-de-Epidemias--Portugues.pdf>

Organização Pan-Americana da Saúde [OPAS] (2020). Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). Recuperado em 24 de março de 2020 de: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875

Pereira, I.S. (2013). *A ética do sentido da vida: fundamentos filosóficos da Logoterapia*. Aparecida, SP: Ed. Idéias & Letras.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Angélica Yolanda Bueno Bejarano Vale de Medeiros– 40%

Eliane Ramos Pereira– 20%

Rose Mary Costa Rosa Andrade Silva – 20%

Fabio Araujo Dias – 20%