

## REGULAÇÃO EMOCIONAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

O psicólogo inglês **Paul Gilbert** descreveu três principais sistemas de regulação emocional dos seres humanos, atribuindo a cada um deles uma cor. São eles: o sistema de perigo ou ameaça (vermelho), o sistema executivo ou de ação (azul), e o sistema de conexão ou acalmia (verde). Vejam figura no final.

**O Sistema de Perigo ou Ameaça (Vermelho)**, é um sistema mais primitivo, ligado às respostas automáticas de sobrevivência. Assim, diante de uma ameaça percebida, nosso organismo responde instintivamente com emoções como medo, ansiedade, raiva, nojo ou vergonha. O corpo é inundado de hormônios do estresse, como o cortisol e a adrenalina, para nos preparar para respostas comportamentais de luta ou fuga do perigo. Evolutivamente, este sistema foi muito importante para nos fazer enfrentar, por exemplo, os animais selvagens na época nas cavernas. Quando funcionamos ‘no vermelho’ há aumento dos fatores inflamatórios, o ritmo cardíaco fica mais caótico, e há diminuição da resposta imunológica. É claro que nossas ameaças atuais não são mais os ataques de feras, mas sim o constante estresse relacionado a trânsito, poluição, risco de desemprego, contas a pagar, chefe exigente, ambiente de trabalho competitivo, etc. Mas nossa resposta ao estresse continua sendo a mesma que servia para fugirmos dos leões, ou seja, liberação de cortisol e adrenalina, e ativação do sistema nervoso simpático, que promove broncodilatação, aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial e do metabolismo de glicose.

**O Sistema Executivo ou de Ação (Azul)** nos impulsiona em busca dos nossos objetivos. Em tempos remotos eram objetivos básicos, também ligados à sobrevivência do indivíduo ou da espécie, como buscar água, alimento, abrigo e parceiro sexual. Mais modernamente, nossos objetivos são mais complexos, como obter e realizar algum trabalho ou tarefa específica, atingir determinada posição social ou econômica, ter aprovação social ou sucesso (seja lá o que isso signifique para cada um), ganhar algum jogo ou disputa, ou obter bens de consumo desejados. Quando atingimos algum destes objetivos, as principais emoções envolvidas são prazer e satisfação, que são mediadas principalmente por um neurotransmissor chamado Dopamina. O problema é que tais emoções, apesar de prazerosas, são de curta duração, fazendo com que muitos desses comportamentos tendam a se repetir, a se tornarem hábitos e, algumas vezes, até mesmo adições. Todos nós conhecemos pessoas “viciadas” em comida, sexo, compras, jogos, internet, e até mesmo trabalho (os ‘*workaholics*’).

Quando ficamos muito tempo “funcionando” apenas entre os sistemas vermelho e azul, começa a haver danos em nossas células, tecidos e órgãos, e nosso organismo acaba adoecendo das chamadas “*Doenças Crônicas Não Transmissíveis Relacionadas ao Estresse*”. Entre elas estão doenças muito prevalentes atualmente como hipertensão arterial, diabetes, dislipidemias, doenças cardiovasculares e pulmonares, doenças alérgicas e autoimunes, doenças inflamatórias intestinais, doenças oncológicas e diversos transtornos mentais. O tipo de adoecimento dependerá, evidentemente, das predisposições individuais.

Só que, ao longo da evolução e junto com o aparecimento dos mamíferos e dos primatas superiores, surgiu o **Sistema de Conexão, Cuidado e Acalmia (Verde)**. Como os filhotes dos mamíferos necessitam de cuidadores adequados para sobreviverem, tal sistema garante nossa capacidade de afiliação, conexão, repouso e restauração. Há predomínio do sistema nervoso parassimpático, com diminuição da pressão arterial, da frequência cardíaca e do metabolismo de glicose, e aumento dos processos digestivos. As emoções envolvidas são principalmente amor, amizade, confiança, alegria, tranquilidade, proteção, bondade, altruísmo, solidariedade, empatia, compaixão e autocompaaixão, que são mediadas principalmente pela Ocitocina e Vasopressina. Quando estamos funcionando “no verde”, os fatores inflamatórios diminuem, o ritmo cardíaco fica coerente e a resposta imunológica aumenta. Ou seja, quanto mais tempo ficarmos “no verde”, mais saudáveis seremos.

No entanto, a maior parte do tempo a vida nos empurra para o ‘vermelho’ (pressões de todo tipo) e o ‘azul’ (tarefas que não têm fim, o dia precisando ter muito mais que 24 horas para darmos conta de uma parte delas).

Já o ‘verde’ a gente precisa cultivar ativamente, construir oportunidades de repouso e conexão, tanto conosco mesmos quanto com os outros e com a natureza.

Então, se quisermos preservar nossa saúde física e mental, precisamos aprender a “cuidar do verde”. Ele não é tão automático, mas é o ‘remédio’ para o estresse do dia a dia moderno, e o único ‘antídoto’ disponível em tempos de estresse maciço coletivo, como estamos vivendo nesta pandemia do coronavírus. Estamos todos funcionando quase o tempo todo ‘no vermelho’, mas algumas categorias profissionais, como os profissionais de saúde, gestores e jornalistas, estão também muito ‘no azul’, com muito a fazer neste período. Como a maioria de nós teve o seu ‘azul’ (os afazeres) drástica e forçosamente diminuído pela quarentena doméstica, temos a oportunidade de cuidar do ‘verde’, ou seja, cuidar bem de nós mesmos e curtir as nossas conexões afetivas, seja dentro de casa, pela internet ou telefone.

Como fomos todos jogados subitamente nesta prova, que não será uma corrida de 100 metros, mas provavelmente uma maratona, devemos cultivar o ‘verde’ ao máximo, para que sejamos mais resistentes não apenas ao vírus, mas também a todas as outras doenças relacionadas ao estresse prolongado.

Como somos únicos, deixo as seguintes perguntas para vocês:

#### **QUAIS SÃO SEUS VERDES? O QUE LHE FAZ BEM, O QUE ALIMENTA A SUA ALMA?**

E as seguintes sugestões:

**CULTIVE O VERDE!!! ENTRE NO VERDE!!!**

**Albina R. Torres** (Psiquiatra – Docente da Faculdade de Medicina de Botucatu- UNESP)

*Agradecimentos: Tamara Russel, Maya Campbell e Matheus Rhomero (Retiro Internacional de Mindfulness e Compaixão: Heartfulness; Maio de 2019).*

### **Sistemas de Regulação Afetiva (Paul Gilbert)**



*Hábitos podem se tornar adições...*