

BALANÇO DE 2020

O QUE APRENDEMOS?

Em 2020, a **pandemia COVID-19** transformou-se numa **crise global**, num dos maiores desafios da nossa época, obrigando **cidadãos, organizações e governos a mudar atitudes e comportamentos**. Não passámos apenas a lavar as mãos mais frequentemente. Esta experiência mudou a forma como nos relacionamos, como exercemos a parentalidade e a cidadania, como trabalhamos e organizamos, social e individualmente, o quotidiano.

APESAR DE TODAS AS SUAS CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS, OS MOMENTOS DE CRISE E ADVERSIDADE TAMBÉM PODEM IMPULSIONAR A RESILIÊNCIA E A APRENDIZAGEM.

Em cerca de oito meses, a pandemia COVID-19 provou que não há apenas uma resposta, uma forma de vivermos. Temos uma história nova para contar e essa narrativa pode conduzir a resultados diferentes.

Este ano e com esta pandemia aprendemos algumas coisas e, muitas outras, foram colocadas em evidência:

- **A consciência e a utilização do conhecimento científico para orientar as nossas escolhas e decisões no dia-a-dia.** A ciência não sabe tudo nem tem respostas absolutas e estáticas, mas sobretudo em momentos de crise, pode ter um impacto muito significativo, contribuindo para apoiar a resolução de problemas complexos. Pelo contrário, ignorar a ciência pode colocar-nos em situações graves de vulnerabilidade.
- **A transparência da comunicação e o combate à desinformação são cruciais.** Procurar divulgar e partilhar apenas informação de fontes fidedignas e cientificamente válidas é uma das estratégias de prevenção e mitigação da transmissão do(s) vírus mais eficazes, porque promove comportamentos pró-saúde e pró-sociais adequados.
- **A Saúde (Física e Psicológica) é uma responsabilidade de todos, um empreendimento cooperativo.** Somos todos parte de um ecossistema de Saúde e todos (cidadãos, organizações e decisores) desempenhamos nele um papel activo. A Saúde tornou-se uma preocupação e uma prioridade diárias devido ao novo coronavírus, no entanto, é importante não esquecer que, para além desta pandemia que nos afecta a todos, há milhares de pessoas que, todos os dias, vivem outras "pandemias" como o cancro, as doenças cardiovasculares, as demências, a obesidade ou os problemas de Saúde Mental.
- **A nossa liberdade termina onde a empatia pelo outro começa.** Perante um vírus altamente contagioso, que se transmite com base no nosso comportamento, foram implementadas medidas (como o dever de recolhimento cívico, o número máximo de pessoas num determinado espaço ou o distanciamento físico) que, indirectamente, influenciam direitos humanos fundamentais de movimento e liberdade. Nesta situação, o nosso sentido de empatia leva a que a grande maioria de nós respeite estas medidas, mas também a garantir que os meios tecnológicos são utilizados para que familiares possam comunicar com pessoas doentes e/ou a morrer, para garantir atenção e para denunciar casos de violência doméstica ou de crianças em risco ou perigo, por exemplo.
- **A Saúde Psicológica é essencial para o nosso bem-estar.** Um bom nível de Saúde Psicológica ajuda-nos a adaptar às exigências, adversidades e mudanças que acontecem. Pelo contrário, a falta de Saúde Psicológica constitui uma vulnerabilidade acrescida, dificultando a nossa resposta a situações de stresse e de incerteza. A pandemia evidenciou ainda o papel e a importância do contributo da Ciência Psicológica e dos Psicólogos para a resolução de problemas e desafios sociais complexos, junto de decisores, profissionais de saúde, professores e educadores, pais e cuidadores, adultos e idosos, crianças e jovens.

- 
- **Somos mais vulneráveis, mas também mais resilientes do que pensávamos.** A pandemia confrontou-nos com a nossa fragilidade – um vírus invisível foi capaz de abalar grande parte daquilo que tínhamos como certo. Embora a vida seja feita de incertezas, a pandemia introduziu um grau incomum de imprevisibilidade, interferindo com a nossa possibilidade de fazer planos e a nossa percepção de controlo. Apesar de a nossa vulnerabilidade ter sido enfatizada, revelámos uma grande capacidade de adaptação e de superação.
 - **Somos interdependentes.** Durante uma crise sem fronteiras, renovámos o nosso sentido de comunidade e coesão social. A pandemia impulsionou um movimento global de solidariedade social, entreadada e apoio, valorizando a conexão social e os comportamentos em prol do bem comum como o alicerce da nossa vida, mesmo quando o distanciamento físico é um imperativo. As desigualdades são, cada vez mais, encaradas como uma ameaça à resiliência das comunidades.
 - **Podemos relacionar-nos de forma diferente.** O “distanciamento social” (porque é apenas físico) criou uma nova forma de “intimidade social”. Ligámos mais vezes a familiares e amigos, participámos em encontros virtuais e estamos mais disponíveis para partilhar histórias ou vivências pessoais.
 - **Podemos organizar o trabalho e a vida profissional de forma diferente.** As imposições da pandemia revelaram ser possível existirem outras formas de organização do trabalho e realidades profissionais. Por exemplo, a modalidade de teletrabalho pode constituir uma opção, em vez de uma solução reactiva, e trazer potenciais benefícios para as organizações e os colaboradores, nomeadamente a melhoria do equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.
 - **Podemos aprender de forma diferente.** A experiência generalizada do ensino à distância, em diferentes níveis e sistemas de ensino, abriu possibilidades a novas formas de ensino-aprendizagem e de relação entre estudantes e professores, escola e família.
 - **Podemos organizar o espaço de forma diferente.** Os espaços públicos podem adaptar-se à necessidade de distanciamento físico, reinventando-se (por exemplo, através do aproveitamento dos passeios, alargamento das vias pedonais e ciclovias e rentabilização dos espaços verdes). O espaço doméstico é cada vez mais sentido como um “refúgio ou espaço seguro” (exceptuando casos de conflito e violência doméstica), o epicentro da nossa vida, podendo “crescer” para cumprir novas funções e tentar conciliar necessidades de privacidade e momentos familiares.
 - **Os nossos comportamentos individuais (e colectivos) têm um impacto positivo, imediato e visível na melhoria da qualidade do ambiente.** Por exemplo, o confinamento conduziu a uma diminuição global das emissões de gases com efeito de estufa. Podemos, de facto, consumir energia de forma mais responsável e sustentável.
 - **É imperativo pensar nas dimensões éticas das soluções, nomeadamente aquelas que são baseadas em tecnologia.** Exemplo disso são as aplicações que permitem rastrear o novo coronavírus ou o facto de nem todos os cidadãos estarem equipados com o hardware/hardskills e o software/softskills necessários à participação numa sociedade tendencialmente mais virtual. Há ainda necessidade de resolver, eticamente, tensões entre os princípios da utilidade e da equidade quando se consideram decisões financeiras ou relativas aos cuidados de Saúde.

Em 2021 continuaremos a lidar com o(s) desafio(s) societal(ais) que a pandemia CODIV-19 representa. E aprenderemos mais.