

O fastio causado pelo isolamento na Covid-19

“Fomos convidados para ir à guerra, mas tudo o que nos solicitaram é sentar no sofá”. Não se preocupe com a guerra, concentre-se no maior inimigo: **o tédio**. Essa sensação de insatisfação que nos acompanha todos os dias nos últimos 12 meses é um estado emocional único, diferente para cada indivíduo e notoriamente desconfortável. Também chamado de “fadiga pandêmica”, o tédio tende a parecer algo trivial se comparado a infecção do coronavírus, ou a perda de emprego, a carestia, o distanciamento familiar e até a morte. Reclamar dos tempos **entediantes**, não preenchidos por produtividade ou diversão, pode até parecer um ato egocêntrico ou lunático, mas não é bem assim. O tédio talvez seja um dos fatores nucleares para explicar o baixo “distanciamento social” em muitas regiões do mundo.

Segundo **pesquisadores** da **University of Waterloo e Duke University** pessoas que tendem ao tédio descontrolado têm maior probabilidade de quebrar as regras de isolamento e partir para os encontros sociais. Mais que isso: *‘as próprias medidas de contenção a Covid-19 causam tédio’* (lavar mãos a cada hora, mascarar a cada visita, etc.), ficando cada vez mais difícil para as pessoas seguirem as regras de proteção, ou mesmo quaisquer outras regras. Ainda que à primeira vista possa ser atraente ter tempo para ‘não fazer nada’, para muitos trata-se de um movimento dolorosamente asfixiante. Outro **estudo**, publicado em 2014 (**“Just think: The challenges of the disengaged mind”**), mostra que ser deixado sozinho com os **‘próprios pensamentos’** inflama o tédio. Alguns dos participantes dessa pesquisa preferiram ‘autoadministrar choques elétricos leves em vez de ficarem por conta própria com seus pensamentos’. Segundo conta uma das pesquisadoras do estudo, a psicóloga da **University of Florida, Erin Westgate**, os alunos tinham a opção de apertar um botão para receber um suave choque elétrico. Cerca de 2/3 dos homens e 1/4 das mulheres apertavam o botão, alguns repetidamente, sugerindo que mesmo alguma dor pode ser preferível ao confronto com o **auto pensamento**.

[Leia aqui na íntegra.](#)

Fonte: Saúde Business, em 25.02.2021