

Autor: Bocchi

Cérebro contrariado: como lidar com a frustração pós eleição?



O Brasil está passando por uma espécie de “ressaca pós-eleição”. No último dia 6 de outubro, com segundo turno marcado para 27 de outubro em apenas 52 municípios com mais de 200 mil habitantes, os eleitores brasileiros escolheram os prefeitos, vice-prefeitos e vereadores dos 5.569 municípios do país. Mais de 155 milhões de eleitoras e eleitores depositaram nas urnas eletrônicas seu voto de confiança, na esperança de que seus candidatos ou candidatas vencessem. Mas não foi bem assim que aconteceu!

Vivendo em um regime democrático, o brasileiro tem seu direito ao voto livre respeitado e o exerce sem medo. Nas últimas eleições, o exercício democrático esteve presente nos quatro cantos do país, porém somente alguns dos candidatos aptos foram eleitos, fato que entristeceu e preocupou uma parte da população, ocasionando um processo natural de frustração, entendida aqui como uma sensação de incapacidade diante de desgostos sofridos, diante de obstáculos difíceis de ultrapassar e que impedem chegar aonde se deseja.

A frustração para o cérebro

Quando nos sentimos frustrados, alguns sinais podem aparecer, como ansiedade, depressão ou até mesmo alguma forma de estímulo ao comportamento agressivo. Alguns circuitos neurais relacionados a violência e

ao medo podem ser acionados e ficam de “sobrevivido”. É comum a sensação de certa dor, luto ou melancolia por um período, com tendência ao pensamento fixo no objeto perdido, no caso, no candidato ou candidata que não obteve sucesso nas urnas. O sistema de recompensa cerebral, tão importante para impulsionar as ações diárias da vida, tem seu fluxo natural interrompido, substâncias químicas e reações cerebrais são inibidas, pois não houve recompensa e sim frustração. Nesses momentos o cérebro pode escolher a acomodação ou o enfrentamento.



O sistema de recompensa cerebral é um conjunto de estruturas neurais que processa a informação relacionada à sensação de prazer e satisfação

Como os boletos continuam a chegar, as segundas feiras de trabalho continuam a existir e a vida lá fora parece não se importar com frustração alheia, logo a maioria das pessoas retornam para as suas rotinas. O enfrentamento ganha a batalha na maioria das vezes, pois a sobrevivência grita mais alto no interior do cérebro humano. Caso a acomodação comece a ganhar força, a ponto de atrapalhar a rotina diária, é recomendável a ajuda de um profissional da saúde.

Como sair do estado de frustração

Ficar totalmente livre da frustração é algo quase impossível, ela estará presente em vários momentos da

vida e temos que aprender a lidar com ela. O cérebro humano é plástico, capaz de ressignificar sentimentos e emoções, reconfigurar os pensamentos e enfrentar as adversidades. Para isso, algumas estratégias comportamentais podem ser usadas, a principal delas passa por aceitar a realidade que não temos o poder de alterar, por não depender apenas de nós. A partir desse ponto, é possível traçar algumas táticas de convivência pacífica e canalizar o sentimento de frustração para uma outra ação, que no caso das eleições, passa por iniciar o acompanhamento das ações do candidato eleito, cobrando sua postura ética e moral, o uso adequado das verbas públicas e trabalho a favor do povo, de todos, dos que votaram nele e dos que não votaram.

É preciso acompanhar e fiscalizar as ações daquele que foi eleito pela maioria do povo. No Brasil, a Lei de acesso à informação^[1] facilita essa fiscalização, basta acessar a página da Câmara dos Vereadores ou da Prefeitura de sua cidade na internet e verificar o que está sendo votado e como o orçamento público está sendo gasto. Há ainda a possibilidade de participar de forma on-line das sessões das Câmaras de Vereadores ou enviar um e-mail para os Vereadores ou Prefeito, o endereço eletrônico deve constar no site da própria Câmara de Vereadores e da Prefeitura. Em caso de alguma irregularidade denuncie ao Tribunal de Contas do Município ou do Estado. Fiscalize, acompanhe e cobre todos os seus direitos, é seu dinheiro que está sendo gasto, é sua vida que está sendo resolvida por outra pessoa.



Fique de Olho nos Candidatos Eleitos incentiva campanha do TSE

Procure não julgar ou culpar o outro que não votou no mesmo candidato que você, cada pessoa faz suas próprias escolhas considerando seu histórico de vida, suas emoções e seu entendimento de mundo. No caso das eleições, o voto é livre e secreto e quase sempre o que está em jogo é a oportunidade de uma vida melhor. Cada pessoa entende de uma forma diferente essa possibilidade de melhoria de vida, cada cérebro considerando as emoções e as necessidades da vida, traça uma estratégia e escolhe alguém para

votar que contribua para a execução dessa estratégia. O sistema de recompensa cerebral é acionado e o que está em jogo é a sobrevivência em uma determinada sociedade.

A manutenção da vida como objetivo

Manter a vida na Terra da melhor forma possível é o grande objetivo do cérebro humano, fazê-lo dentro dos princípios legais, humanos e morais é um aprendizado constante.

As escolhas existem e sempre existirão, fazem parte da vida e são realizadas a todo momento, porém estão condicionadas ao arranjo cerebral de cada indivíduo, que obedece a um circuito neural poderoso chamado “sistema de recompensa do cérebro”, responsável por emoções entendidas como positivas e pela antecipação de possíveis recompensas. Seu desencadeador químico é um neurotransmissor conhecido como dopamina.

A dopamina é liberada no interior do cérebro e age diretamente nas regiões reguladoras das emoções e no córtex pré-frontal cerebral. Quando liberada em altas dosagens pelo cérebro, impulsiona comportamentos que vão desde ações inconscientes de busca imediata do prazer, até a instalação de comportamentos viciantes. A possibilidade de haver alguma recompensa ao final de um comportamento ajuda na formação de hábitos e nas escolhas da vida.

Para que o sistema de recompensa possa se submeter a algum tipo de ponderação cerebral e considerar questões como empatia, cooperação, ética e moral, é preciso um amadurecimento cerebral robusto, construído com base em informação de qualidade, educação, saúde, segurança, equilíbrio emocional e convivência social respeitosa. São estes os pilares da saúde mental humana e devem ser estes também os principais objetivos dos políticos eleitos nas últimas eleições e nas próximas que virão. O grau de consciência do humano está diretamente relacionado ao seu bem-estar material, físico, cultural, emocional e mental.

[1] LEI Nº 12.527, DE 18 DE NOVEMBRO DE 2011 – Regula o acesso a informações previsto no inciso XXXIII do art. 5º, no inciso II do § 3º do art. 37 e no § 2º do art. 216 da Constituição Federal; altera a Lei nº 8.112, de 11 de dezembro de 1990; revoga a Lei nº 11.111, de 5 de maio de 2005, e dispositivos da Lei nº 8.159, de 8 de janeiro de 1991; e dá outras providências.

Data de Publicação: 11-10-2024