

A economia do comportamento pode ajudar a combater o coronavírus

Déborah Martínez Villarreal
Ana María Rojas Méndez
Carlos Scartascini

Departamento
de Pesquisa e Economista-
Chefe

BOLETIM DE
POLÍTICAS Nº
IDB-PB-334

A economia do comportamento pode ajudar a combater o coronavírus

Déborah Martínez Villarreal
Ana María Rojas Méndez
Carlos Scartascini

Banco Interamericano de Desenvolvimento

Abril 2020

Catálogo na fonte fornecida pela
Biblioteca Felipe Herrera do
Banco Interamericano de Desenvolvimento

Martínez Villarreal, Déborah.

A economia do comportamento pode ajudar a combater
o coronavírus / Déborah Martínez Villarreal, Ana
María Rojas Méndez, Carlos Scartascini.

p. cm. — (Boletim de políticas do BID ; 334)

1. Coronavirus infections-Psychological aspects-Latin
America. 2. Coronavirus infections-Government
policy-Latin America. 3. Economics-Psychological
aspects-Latin America. 4. Emergency management
-Psychological aspects-Latin America. I. Rojas Méndez,
Ana María. II. Scartascini, Carlos G., 1971- III.
Banco Interamericano de Desenvolvimento. Departamento
de Pesquisa e Economista-Chefe. IV. Título. V.
Série.
IDB-PB-334

<http://www.iadb.org>

Copyright © 2020 Banco Interamericano de Desenvolvimento. Esta obra está licenciada sob uma licença Creative Commons IGO 3.0 Atribuição-NãoComercial-Compartilhalgal (CC BY-NC-SA 3.0 IGO) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>) e pode ser reproduzida com a atribuição ao BID e para qualquer finalidade não comercial no seu original ou em qualquer forma derivada, desde que o trabalho derivado seja licenciado sob os mesmos termos que o original. O BID não se responsabiliza por quaisquer erros ou omissões contidos em trabalhos derivados e não garante que tais trabalhos derivados não irão infringir os direitos de terceiros.

Qualquer controvérsia relativa à utilização de obras do BID que não possa ser resolvida amigavelmente será submetida à arbitragem em conformidade com as regras da UNCITRAL. O uso do nome do BID para qualquer outra finalidade que não a atribuição, bem como a utilização do logotipo do BID serão objetos de um contrato por escrito de licença separado entre o BID e o usuário e não está autorizado como parte desta licença CC-IGO.

Note-se que o link fornecido acima inclui termos e condições adicionais da licença.

As opiniões expressas nesta publicação são de responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente a posição do Banco Interamericano de Desenvolvimento, de sua Diretoria Executiva, ou dos países que eles representam.



A ECONOMIA DO COMPORTAMENTO PODE AJUDAR A COMBATER O CORONAVÍRUS



A ECONOMIA DO COMPORTAMENTO PODE AJUDAR A COMBATER O CORONAVÍRUS

Déborah Martínez Villarreal
Ana María Rojas Méndez
Carlos Scartascini



ABRIL DE 2020



Um agradecimento especial a Florencia López Boo por sua contribuição ao conteúdo, sua assistência na edição e seus comentários inestimáveis.

Catálogo na fonte fornecida pela Biblioteca Felipe Herrera do Banco Interamericano de Desenvolvimento

Martínez Villarreal, Déborah.

A economia do comportamento pode ajudar a combater o coronavírus / Déborah Martínez Villarreal, Ana María Rojas Méndez, Carlos Scartascini.

p. cm. — (Boletim de políticas do BID ; 334)

1. Coronavirus infections-Psychological aspects-Latin America. 2. Coronavirus infections-Government policy-Latin America. 3. Economics-Psychological aspects-Latin America. 4. Emergency management -Psychological aspects-Latin America. I. Rojas Méndez, Ana María. II. Scartascini, Carlos G., 1971- III. Banco Interamericano de Desenvolvimento. Departamento de Pesquisa e Economista-Chefe. IV. Título. V. Série.

IDB-PB-334

Desenho: souvenirme.com

Copyright © 2020 Banco Interamericano de Desenvolvimento. Esta obra está licenciada sob uma licença Creative Commons IGO 3.0 Atribuição-NãoComercial-SemDerivações (CC BY-NC-ND 3.0 IGO) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/igo/legalcode>) e pode ser reproduzida com atribuição ao BID e para qualquer finalidade não comercial. Nenhum trabalho derivado é permitido.

Qualquer controvérsia relativa à utilização de obras do BID que não possa ser resolvida amigavelmente será submetida à arbitragem em conformidade com as regras da UNCITRAL. O uso do nome do BID para qualquer outra finalidade que não a atribuição, bem como a utilização do logotipo do BID serão objetos de um contrato por escrito de licença separado entre o BID e o usuário e não está autorizado como parte desta licença CC-IGO.

Note-se que o link fornecido acima inclui termos e condições adicionais da licença.

As opiniões expressas nesta publicação são de responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente a posição do Banco Interamericano de Desenvolvimento, de sua Diretoria Executiva, ou dos países que eles representam.

Resumo

Com milhares de novos casos e óbitos confirmados diariamente em todo o mundo, o novo coronavírus e a doença que ele provoca, a Covid-19, estão afetando os quatro cantos do planeta. Para deter o contágio, bem como administrar o pânico, evitar a falta de cuidados pessoais e, no devido tempo, retomar gradualmente a vida normal, é essencial que as ferramentas da economia do comportamento sejam usadas no desenho de mensagens simples e que motivem mudanças de comportamento adequadas. Esta nota de política descreve os vieses de comportamento exibidos pelas pessoas durante a crise e apresenta recomendações para superar esses vieses. E, mais importante, oferece guias práticos para governos e infográficos prontos para serem usados na luta contra essa pandemia.

Classificações JEL

I12, I15, D91, C90

Palavras-chave

Economia do comportamento, Covid-19, políticas públicas.



VIESES, FERRAMENTAS E EXEMPLOS DE COMPORTAMENTOS EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

6



Vieses
de comportamento

7

Ferramentas de comportamento
para combater vieses cognitivos

8

Exemplos de comportamentos usados
nas comunicações durante a pandemia

9

RECOMENDAÇÕES DA OMS SOBRE A COVID-19: ANÁLISE COMPORTAMENTAL PARA AUMENTAR A ADESÃO

17



Metodologia do BID que incorpora a economia
do comportamento à mudanças de hábitos

18

Como aplicar a metodologia do BID
às recomendações da OMS

19

EFEITOS COLATERAIS DA COVID-19

31



Como aplicar os princípios da economia do comportamento
para reduzir os efeitos colaterais da Covid-19

32

RUMO A UM ISOLAMENTO FLEXÍVEL

47



INTRODUÇÃO

Com milhares de novos casos e óbitos confirmados diariamente em todo o mundo, o novo coronavírus e a doença que ele provoca, a Covid-19, estão afetando os quatro cantos do planeta¹. Deter as taxas de contágio é essencial para evitar o colapso dos sistemas de saúde. Isso é particularmente importante na América Latina e Caribe, onde não há capacidade ociosa nem recursos humanos ou materiais para enfrentar essa pandemia.² Seus efeitos colaterais também devem ser evitados, principalmente o pânico, que gera transtornos diretos e indiretos nos sistemas de saúde e na economia. Os efeitos colaterais do distanciamento e das quarentenas, tais como aumento de peso, falta de exercícios físicos, depressão e abuso de substâncias perigosas, entre outras, também não podem ser ignorados.

Para deter o contágio, administrar o pânico, a falta de cuidados pessoais e, no devido tempo, retomar gradualmente a vida normal, há **muitas ferramentas da economia do comportamento que se mostraram eficazes no passado**, especialmente em termos de aumento das taxas de vacinação e de exames médicos e da adesão ao uso de medicamentos. O mesmo se aplica no que se refere a ajudar a modificar comportamentos relacionados com higiene, atividade física e hábitos alimentares.

Esta nota de política **descreve os vieses de comportamento que as pessoas podem estar exibindo durante a crise, resume algumas recomendações de como superá-los e oferece uma aplicação detalhada dos princípios da economia do comportamento a condutas desejadas durante essa pandemia**³.

1. Para obter informações atualizadas, consulte <https://www.worldometers.info/coronavirus/>

2. BBC. Coronavírus: que capacidade os países da América Latina realmente têm para enfrentar a epidemia de Covid-19. Acesso em 23/03/2020. Disponível em <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latim-51916767>

3. Para obter mais informações sobre o assunto, consulte e baixe materiais adicionais em: www.iadb.org/behavioral



VIESES, FERRAMENTAS E EXEMPLOS DE COMPORTAMENTOS EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS



VIESES, FERRAMENTAS E EXEMPLOS DE COMPORTAMENTOS EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

Todos nós, seres humanos, temos uma capacidade de racionalização limitada e, muitas vezes, não agimos para o próprio bem. Temos dificuldade em cumprir nossas metas, seja porque as esquecemos ou porque as adiamos e subestimamos ou negligenciamos a importância do futuro. Tomamos atalhos mentais, fazendo generalizações de forma instintiva e excessiva, com base em fatos parciais, e acreditamos em padrões inexistentes. Simplificando, muitas vezes fazemos julgamentos, e o tipo de soluções que damos aos problemas acabam por prejudicar o nosso bem-estar.

Há centenas de vieses de comportamento que orientam nossas decisões diárias. Muitos deles ganham intensidade em condições de estresse e cansaço. Certamente, nossos vieses estão afetando as decisões que tomamos durante essa pandemia, assim como nosso comportamento durante o isolamento. Por exemplo, o viés do *status quo* dificulta a mudança do hábito das pessoas de lavar as mãos ou trabalhar e estudar em casa. Os vieses do excesso de otimismo e da disponibilidade podem estar levando os jovens a subestimar sua probabilidade de adoecer e morrer. A sobrecarga cognitiva, a fadiga de decisão subsequente dos pais, que tentam equilibrar trabalho, família e lazer, pode levá-los a esquecer coisas tão simples como lavar as mãos ou tossir no antebraço. A boa notícia é que esses erros são sistemáticos e, portanto, podemos corrigi-los com intervenções simples que reorientem nossas decisões na direção desejada.

Os vieses mais importantes, que muito provavelmente interferem na tomada de boas decisões e na materialização das intenções das pessoas durante a crise do coronavírus, são descritos abaixo. Na sequência, são oferecidas ferramentas de comportamento para combater esses vieses cognitivos.

VIESES DE COMPORTAMENTO

Vieses de comportamento são desvios sistemáticos do comportamento racional. Os principais vieses de comportamento são descritos sucintamente a seguir.

- **VIÉS DO STATUS QUO OU DA INÉRCIA:** É a tendência humana a manter o estado atual das coisas. Esse estado atual, ou *status quo*, é tomado como ponto de referência, e qualquer mudança em relação a ele é percebida como uma perda.
- **SOBRECARGA COGNITIVA:** A carga cognitiva é a quantidade de esforço mental e de memória usados em um determinado segmento de tempo. A sobrecarga ocorre quando o volume de informações oferecido excede a capacidade da pessoa de processá-las. Nossa atenção e memória são limitadas, e isso impede que todas as informações disponíveis sejam processadas.
- **NORMAS SOCIAIS:** São as regras não escritas que regem o comportamento em uma sociedade. Há uma distinção entre “normas descritivas” e “normas prescritivas”.

As primeiras, como o próprio nome sugere, descrevem a forma como os indivíduos tendem a se comportar (por exemplo, “a maioria das pessoas chega no horário”), enquanto as segundas estabelecem o que é considerado comportamento aceitável ou desejável, independentemente de como os indivíduos se comportam na vida real (“por favor, chegue no horário”).

- **EXCESSO DE CONFIANÇA:** É a tendência a superestimar ou exagerar nossa capacidade para realizar de maneira satisfatória uma determinada tarefa.
- **EXCESSO DE OTIMISMO:** É a tendência a subestimar a probabilidade de ocorrência de eventos negativos e superestimar a probabilidade de eventos positivos.
- **AVERSÃO À PERDA:** Refere-se à ideia de que uma perda nos traz mais descontentamento do que a felicidade que um ganho da mesma magnitude nos traria.
- **HEURÍSTICA DA DISPONIBILIDADE:** Os indivíduos fazem seus julgamentos sobre a probabilidade de ocorrência de um evento futuro, com base na facilidade com que uma situação que o represente lhes vem à mente.
- **HEURÍSTICA DA REPRESENTATIVIDADE:** Os indivíduos avaliam a probabilidade de eventos incertos, baseando-se, muitas vezes erroneamente, na semelhança entre eventos ou pessoas.
- **FATORES DE PREOCUPAÇÃO (HASSLE FACTORS):** Muitas vezes não agimos de acordo com nossas intenções porque há pequenos fatores ou inconvenientes que dificultam e atrapalham a tomada de decisão. Pode ser simplesmente a forma como a informação está redigida, seu tamanho ou a necessidade de ações adicionais para desencadear a decisão.
- **INCONSISTÊNCIA TEMPORAL:** É a tendência a ser impaciente ao optar entre receber benefícios hoje ou no futuro, mas paciente quando se opta entre benefícios em dois períodos diferentes no futuro. Também conhecida como “viés do presente”.

FERRAMENTAS DE COMPORTAMENTO PARA COMBATER VIESES COGNITIVOS

A seguir, apresenta-se uma **descrição sucinta das ferramentas da economia do comportamento** geralmente usadas para combater os vieses cognitivos descritos na seção anterior.

- **ENQUADRAMENTO (FORMA OU FRAMING):** Há uma tendência a tirar conclusões diferentes, dependendo de como as informações são apresentadas. Assim, as opções desejadas podem ser enquadradas de forma a destacar a parte relevante da informação ou enfatizar os aspectos positivos - ou negativos - da decisão, o que leva as opções a serem percebidas como mais ou menos atraentes.
- **SALIÊNCIA:** Como nossa capacidade de atenção é limitada, a economia do comportamento presta especial atenção ao momento em que a mensagem é entregue, onde é entregue e o conteúdo que enfatiza. Tornar os principais aspectos visíveis e proeminentes, no momento e nos lugares oportunos, são ferramentas tão importantes quanto o próprio conteúdo da mensagem.
- **OPÇÃO PADRÃO (DEFAULT):** A opção padrão é aquela que preestabelece automaticamente o curso de ação desejado e que se torna eficaz quando o decisor não seleciona nada diferente. Essa modalidade geralmente busca atenuar a sobrecarga cognitiva ou o viés do presente, apoiada pela tendência das pessoas a manter o *status quo*.
- **MECANISMOS (OU DISPOSITIVOS) DE COMPROMISSO:** Opção escolhida no presente, que restringe as alternativas futuras àquelas que refletem objetivos de longo prazo. Nesse sentido, age como mecanismo para atenuar comportamentos impulsivos futuros. Dada a tendência das pessoas à inércia, pode ajudar a enfrentar a inconsistência temporal e a sobrecarga cognitiva.

- **LEMBRETES:** Podem chegar por e-mail, mensagem de texto, carta ou visita pessoal, alertando o tomador de decisão sobre algum aspecto que o leve à ação. Visam reduzir a tendência à procrastinação, ao esquecimento e/ou à sobrecarga cognitiva de quem precisa decidir.
- **MICROINCENTIVOS:** São prêmios oferecidos ou punições impostas a quem decide, a fim de influenciar seu comportamento ou sua decisão. Podem ser tangíveis – por exemplo, alimentos ou dinheiro – ou intangíveis, como reconhecimento público. Ao contrário dos incentivos que integram o desenho de políticas, os microincentivos são pequenos estímulos de baixo custo e fácil aplicação, que complementam o desenho original. Esse mecanismo pode ser útil para atenuar o viés de aversão à perda e o viés do presente.
- **FERRAMENTAS DE PLANEJAMENTO:** São instrumentos destinados a incentivar as pessoas a fazerem um plano de ação concreto. Isso as incentiva a dividir o objetivo (por exemplo, ir a uma consulta médica) em tarefas concretas menores (sair mais cedo do trabalho, encontrar uma babá, adiar uma reunião semanal, etc.) e, assim, antecipar-se aos imprevistos. Geralmente incluem um espaço dedicado a anotar informações cruciais como data, hora e local.
- **NORMAS DESCRITIVAS:** Descrevem o comportamento de um grupo social, independentemente de ser bom ou mau. O uso dessas normas pode ajudar a mudar comportamentos. Por exemplo, pode-se pensar que ninguém paga impostos, quando na realidade a maioria o faz. Nesse caso, apresentar a norma descritiva do pagamento frequente de impostos pode ajudar a melhorar o comportamento individual.
- **NORMAS PRESCRITIVAS:** Referem-se ao que a sociedade aprova ou desaprova em relação a um determinado comportamento, ou seja, ao que está bem ou está mal, independentemente do comportamento de seus membros. São úteis para reafirmar ou reconhecer bons comportamentos individuais, ao mesmo tempo em que desincentivam os inaceitáveis.

- **RECIPROCIDADE:** É uma norma social que envolve uma troca entre pessoas, em particular quando se responde a uma ação de outrem com uma ação equivalente. Geralmente está relacionada com reações positivas, como retribuir um favor com outro equivalente, embora também possa se manifestar em reações negativas, como punir o outro por um comportamento negativo.
- **HEURÍSTICA (REGRAS PRÁTICAS):** É uma ferramenta geralmente recomendada para facilitar a tomada de decisão, oferecendo atalhos mentais no momento de realizar uma ação.

EXEMPLOS DE COMPORTAMENTOS USADOS NAS COMUNICAÇÕES DURANTE A PANDEMIA

Aqui os desafios vão da comunicação efetiva de novos conceitos, até a capacidade da população para retê-los e adaptá-los à vida diária. Abaixo são apresentados alguns exemplos usados para reforçar os esforços de comunicação dos governos, **com vistas a aumentar a adesão às melhores práticas recomendadas** pelos organismos de saúde. Essas observações comportamentais também podem ser usadas para comunicar comportamentos desejados quando o isolamento for flexibilizado.

SALIÊNCIA DA AÇÃO DESEJADA

Entre as melhores práticas para o distanciamento social estão aquelas que têm evitado o uso de técnicas, optando, ao contrário, por deixar a ação desejada mais saliente. Um exemplo dessas práticas é o uso de palavras mais simples, aliadas a cores e elementos tipográficos que reduzem o custo cognitivo de absorver informações, como mostram os exemplos abaixo:

⊗ MENOS CLARO

“Respeite a distância social”

- ⊗ Novo conceito
- ⊗ Pouco claro
- ⊗ Vago
- ⊗ Conceitual

✓ MAIS CLARO

“Fique em casa. Faça mercado uma vez por semana”

- ✓ Palavras conhecidas
- ✓ Claro
- ✓ Específico
- ✓ Concreto

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

O que é?

Distanciamento social é a prática de reduzir o contato próximo entre as pessoas para desacelerar a propagação de infecções ou doenças.

As medidas de distanciamento social incluem limitar a reunião de grupos numerosos, fechar instalações e cancelar eventos.



EVITE

- Tocar o seu rosto
- Visitas em sua casa
- Lugares onde você não pode manter dois metros de distância:
 - Bares*
 - Shows*
 - Eventos esportivos*
 - Centros comerciais*
 - Academias*
 - Parques de diversão*
- Sistemas de transporte de massa



CUIDE-SE AO

- Ir ao supermercado
- Buscar refeições prontas
- Ir à farmácia



VOCÊ PODE

- Dar um passeio a pé
- Fazer uma caminhada
- Trabalhar no jardim
- Brincar no jardim
- Reorganizar o armário
- Ler um bom livro
- Ouvir música
- Preparar refeições
- Organizar jogos de tabuleiro
- Dar uma volta de carro
- Participar de chamadas de vídeo em grupo
- Assistir seus programas favoritos em *streaming*
- Procurar saber como está um amigo
- Procurar saber como está um vizinho idoso

LEMBRETES

Na Coreia do Sul, por exemplo, vários lembretes são enviados pela televisão, por meio de anúncios em estações de metrô e/ou de alertas enviados para telefones celulares para que as pessoas usem máscara, pratiquem o afastamento social, ou para informar os números da epidemia.⁴ Por outro lado, nos supermercados dos Estados

Unidos foram colocados marcadores no chão como lembrete da distância a ser mantida pelos clientes.

4. The New York Times. How South Korea Flattened the Curve. Acesso em 24/03/2020 Disponível em <https://www.nytimes.com/2020/03/23/world/asia/coronavirus-south-korea-flatten-curve.html?referringSource=articleShare>



Tesco Store (Fonte: Twitter)

HEURÍSTICA (REGRAS PRÁTICAS)

No caso da Covid-19, por exemplo, foram desenhados anagramas que associam uma palavra comum às ações desejadas. Veja as imagens abaixo, em que o Google associa “faça os cinco” e a heurística da palavra “saúde” às cinco ações recomendadas pela OMS.

Prevenimos a COVID-19 com SAÚDE!

Quando alguém espirra, costumamos dizer “SAÚDE”. Além de dizê-lo, vamos colocá-lo em prática com o acrônimo do Heurística Lab:

- S**audação Vulcana do Spock
...ou o clássico fist bump reduzem a taxa de transmissão do vírus
- A**valie-se e Isole-se
se apresentar sintomas como tosse, febre e/ou dificuldade para respirar
- L**ave as mãos
até que termine de cantar mentalmente “Parabéns pra Você”
- U**se o antebraço
para cobrir o rosto quando tossir ou espirrar. Melhor ainda é usar um lenço de papel!
- D**eixa de tocar
os olhos, o nariz e a boca; o contágio passa por aí.

Heurística

Organización Mundial de la Salud Anuncio de Servicio Público Google



HAZ LOS CINCO

Ayuda a detener el coronavirus

- 1 MANOS** Lávalas frecuentemente
- 2 CODO** Tose en él
- 3 CARA** No la toques
- 4 PIES** Mantén más de 3 pies (1m) de distancia
- 5 ¿TE SIENTES** enfermo? Quédate en casa

Información general sobre Salud Pública



PONTOS DE REFERÊNCIA E ANCORAGEM

No caso da indicação dos dois metros mínimos de separação entre as pessoas, foram publicadas imagens que mostram como seria o mundo se a população mantivesse essa distância.



5

Foto de Chip Somodevilla/Getty Images



Foto de Laura Castañón 24 de março de 2020

OPÇÃO PADRÃO

Os governos estão cada vez mais optando por uma única mensagem simples e clara sobre o distanciamento social (ficar em casa), em vez de oferecer uma ampla gama de opções que variam do número de pessoas aos locais que podem ser frequentados. A complexidade de escolher entre opções é conhecida como **conflito de escolha**.⁶



**No todos los héroes llevan capas.
Algunos envían afecto a la distancia.**

Quédate en casa para salvar una vida.

#CoronavirusBalt
#QuédateEnCasa
health.baltimorecity.gov



BALTIMORE
CITY HEALTH
DEPARTMENT

7

Infográfico do Centro de Informações Conjuntas de Baltimore

5. <https://www.forbes.com/sites/brucelee/2020/03/14/with-covid-19-coronavirus-here-are-10-ways-to-social-distance-yourself/#1b3787a1606c>

6. Tversky, A. y E. Shafir. (1992). Choice under Conflict: The Dynamics of Deferred Decision. *Psychological Science*, 3(6), 358-361. Acesso em 20/03/2020. Disponível em www.jstor.org/stable/40062808

7. Ver https://twitter.com/BMore_Healthy/status/1240345600178229248/photo/2

QUADRO

1

Nota sobre a fadiga comportamental e as decisões de políticas públicas

Fadiga comportamental é o cansaço que pode ser causado pela obrigação de cumprir uma nova norma por um tempo prolongado. Durante essa pandemia, a fadiga comportamental tem sido sugerida como uma possível barreira ao cumprimento das normas de distanciamento social no médio prazo. No entanto, em um contexto de alarme crescente e alto contágio, é difícil imaginar esse cenário, além do fato de que não há experiência

anterior recente da magnitude do impacto da Covid-19, para sustentar cientificamente esse argumento. No entanto, a voz do governo pode ter efeitos adversos no comportamento das pessoas quando fornece opções padrão/regras práticas inadequadas para enfrentar uma crise.⁸

FERRAMENTAS DE PLANEJAMENTO

O cartaz abaixo foi criado (originalmente em inglês) para combater o hábito de tocar o rosto. Observe que há recomendações de ações que podem ser praticadas quando a pessoa sente urgência em tocar o rosto (sugere um plano de ação), em vez de simplesmente dizer “não toque o rosto”.

8. Ver <https://www.wired.co.uk/article/social-distancing-coronavirus-uk>

O QUE FAZER PARA TOCAR MENOS O ROSTO

Uma pessoa toca o próprio rosto cerca de **20 vezes por hora**. Abandonar esse hábito é extremamente difícil. Ele está tão enraizado no nosso comportamento, que deveria ser considerado um gesto natural e não um mau hábito. Ainda assim, há maneiras de aprender a tocar menos o rosto. Alguns truques para treinar nossos dedinhos sujos para que parem de tocar nosso belo rosto são apresentados abaixo:

Toque outra parte do corpo

Está provado que adotar um comportamento alternativo ajuda a abandonar um mau hábito. Toda vez que sentir vontade de tocar o rosto, toque um dos braços.



Toco meus músculos... para me proteger

Mantenha um brinquedo na mão

Segure um cubo de Rubik (desinfetado), uma bola antiestresse ou uma figura de ação. Isso manterá suas mãos ocupadas e reduzirá o número de vezes que você toca o rosto.

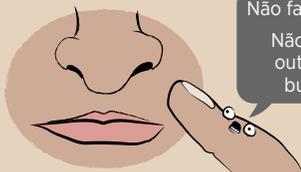


Brinca comigo. Brinca com o He-Man.

Use algo ridículo

Use uma pulseira, ou uma bijuteria ou até mesmo um elástico colorido. Isso não deterá a transmissão da doença, mas é uma maneira engenhosa de lembrar o seu cérebro de que deve conter o hábito de colocar os dedos nos olhos, no nariz ou na boca.

Um objeto externo pode agir como uma pista sensorial para transformar um hábito inconsciente em um hábito *consciente*. É uma forma de pedir ao cérebro para prestar atenção nesse estranho fenômeno que acontece com a sua mão.



Não faça isso, Mariana. Não me coloque outra vez nesse buraco negro.

*Certifique-se de remover o objeto e desinfetá-lo toda vez que lavar as mãos.

Reconheça o impulso

Apenas lembrar-se de que não deve tocar o rosto não levará você a lugar nenhum. Reprimir o impulso só o torna pior. Em vez disso, reconheça-o e pratique o comportamento alternativo.



Estou tocando meus músculos extraordinários outra vez: para me proteger.

Se for tocar o rosto, faça-o com um lenço de papel

Mas primeiro lave as mãos, ou você estará tocando o rosto com um lenço contaminado.



Lembre-se: seus dedos são como pombos

São criaturas sujas e sem noção. E a menos que sejam treinados corretamente, se enfiarão em todos os lugares.



Caramba, Juanita, você falhou de novo!

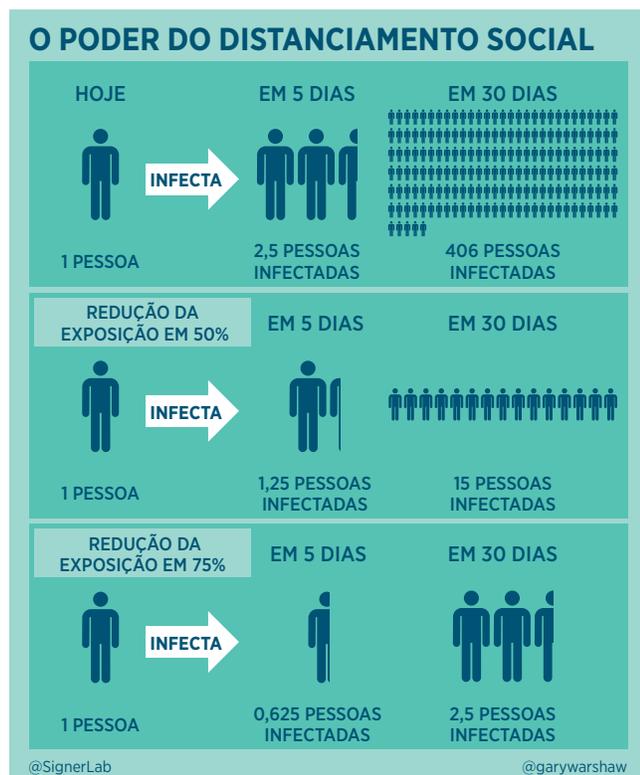
The Oatmeal

REDUZIR PEQUENOS CUSTOS

A lei do esforço mínimo desempenha um papel importante em todos os aspectos da nossa vida, em que pequenos custos psicológicos e físicos nos tiram a vontade de agir. Aqui, as recomendações para comunicações variam de incentivar as pessoas a terem cestos de lixo próximos para jogar fora lenços de papel contaminados, a adicionar números de atendimento telefônico e on-line quando quiserem aumentar as denúncias de incidentes graves às autoridades, ou facilitar o acesso a exames laboratoriais para detecção do coronavírus.

ENQUADRAMENTO/FRAMING

O gráfico abaixo (originalmente em inglês) mostra os ganhos obtidos de uma menor interação com outras pessoas. A literatura também mostrou que o enquadramento tem sido importante no esforço para que as pessoas façam exames laboratoriais e testes de diagnóstico em outros contextos.⁹



NORMAS SOCIAIS

Personagens famosos, outros influenciadores e a população em geral decidiram dizer por que estão seguindo a recomendação de ficar em casa, ajudando a reafirmar o comportamento desejado.



9. Banks, S. P., Salovey, S., Greener, A. J., Rothman, J., Beauvais, y E. Epel, (1995). The effects of message framing on mammography utilization. Health Psychology, 14,178-184. Disponível em: <http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2014/03/The-effects-of-message-framing-on-mammography-utilization.pdf>

QUADRO

2

Comunicação sobre a doença

A comunicação é um elemento fundamental em qualquer política pública. A mesma política pode ser um sucesso ou um fracasso retribuinte, dependendo de como é comunicada. Em casos como o da Covid-19, em que é vital conscientizar a população -- ainda que sem provocar pânico --, é muito importante que a comunicação seja adequada. As *heurísticas da disponibilidade e da representatividade*, aliadas ao excesso de confiança e otimismo, estão desempenhando um papel muito importante no comportamento da

população: (i) dificultando o cálculo dos riscos pelas pessoas; e (ii) impedindo-as de levar em conta externalidades negativas em terceiros.

Reconhecendo esses e outros vieses sistemáticos, a tabela a seguir descreve três princípios recomendados para o desenho das comunicações, complementados com exemplos reais em que ocorreu o contrário.

Como desenhar mensagens sobre políticas públicas

Recomendação para a comunicação

Simplicidade, clareza e precisão das informações disseminadas, especialmente em relação a dados estatísticos, para reduzir interpretações equivocadas e crenças falsas que sejam difíceis de mudar.

Reiteração e repetição das informações disseminadas para minimizar a incerteza.

Coordenação entre os níveis de governo e entre órgãos e ministérios de uma mesma administração.

Exemplo de mensagens não alinhadas com a prática recomendada

A mensagem insistente sobre o baixo risco que o coronavírus supostamente representa para os jovens, fez com que tomassem menos precauções do que o necessário, aumentando, assim, o contágio.

Promessas sobre curas para a doença que estão por chegar, ou de remédios caseiros, fazem com que as pessoas baixem a guarda e aumentem as probabilidades de contágio. No médio prazo, quando essas promessas não se cumprirem, o mal-estar aumentará e a confiança diminuirá.

Muitos governos continuam a mudar de posição sobre a melhor estratégia para combater a pandemia e sobre a severidade das medidas. No médio prazo, a dissonância desorienta e desmotiva o cumprimento das medidas.

Há diferenças substanciais na gestão da informação e das medidas de prevenção, como, por exemplo, quando um nível do governo alerta para a gravidade da situação, enquanto outro minimiza os riscos.

RECOMENDAÇÕES DA OMS SOBRE A COVID-19: ANÁLISE COMPORTAMENTAL PARA AUMENTAR A ADESÃO



RECOMENDAÇÕES DA OMS SOBRE A COVID-19: ANÁLISE COMPORTAMENTAL PARA AUMENTAR A ADESÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendou as seguintes práticas pessoais para conter a propagação do coronavírus (Covid-19).

- 1. Lavar as mãos.
- 2. Limpar as superfícies que tocamos frequentemente.
- 3. Não tocar o rosto.
- 4. Tossir ou espirrar no antebraço ou em um lenço de papel.
- 5. Praticar o distanciamento social.
- 6. Consultar o médico se apresentar os sintomas do coronavírus (embora sem comparecer a centros médicos sem aviso prévio).

Excluimos da análise o uso de máscaras, uma vez que pode ameaçar o fornecimento de suprimentos para o pessoal médico que realmente precisa delas. Mas o uso de máscaras de tecido está sendo recomendado a toda a sociedade, dada a sua eficácia na prevenção do contágio.

METODOLOGIA DO BID QUE INCORPORA A ECONOMIA DO COMPORTAMENTO A MUDANÇAS DE HÁBITOS

O gráfico a seguir mostra a metodologia empregada no Grupo de Economia do Comportamento do BID. A metodologia permitiu diagnosticar e desenhar dezenas de intervenções que o Grupo, em parceria com formuladores de políticas, implementou para melhorar os resultados das políticas públicas na região. Mais informações sobre alguns desses projetos podem ser encontradas em www.iadb.org/behavioral.

Economia do Comportamento: Guia Metodológico



DEFINIÇÃO DO PROBLEMA

Qual é a situação atual e aonde você quer chegar?

DIAGNÓSTICO DE BARREIRAS DE COMPORTAMENTO

É feita uma análise do contexto e dos vieses cognitivos da população, que a impedem de executar as ações desejadas. Para tanto, modelos qualitativos e quantitativos são usados para apoiar cada uma das barreiras identificadas. No final, uma ou mais barreiras são escolhidas para serem abordadas com base na economia do comportamento.

DESENHO DA INTERVENÇÃO

A escolha das barreiras é seguida de uma revisão da literatura, em busca de evidências do efeito de diferentes ferramentas de comportamento em problemas semelhantes, selecionando-se a mais apropriada. O experimento de campo também é desenhado.

AVALIAÇÃO DE IMPACTO

Os testes piloto são implementados, seus resultados avaliados e os bem sucedidos ampliados.

No que se refere a melhorar as comunicações, essa metodologia é abreviada e uma auditoria menos extensa é realizada, como mostrado abaixo.

TODA MENSAGEM DEVE ADEQUAR-SE AO CONTEXTO CULTURAL.

COMO APLICAR A METODOLOGIA DO BID ÀS RECOMENDAÇÕES DA OMS

A aplicação prática da metodologia do BID baseada na economia do comportamento às recomendações da OMS para combater o coronavírus, é descrita a seguir.

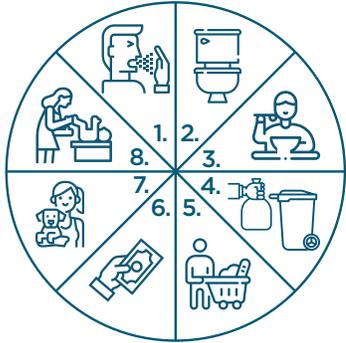
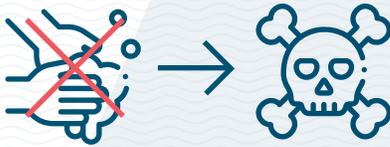
Nota: Os infográficos em “Desenho da mensagem” na terceira coluna das tabelas nas páginas seguintes foram adaptados para o formato deste documento. Baixe e compartilhe desenhos compatíveis com redes sociais em www.iadb.org/behavioral

Recomendação da OMS: lavar as mãos durante 20 segundos

Definição do problema: As pessoas lavam as mãos por menos de 20 segundos.

Objetivo: Fazer com que lavem as mãos por 20 segundos.

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>As pessoas têm dificuldade em imaginar uma duração de 20 segundos e, por isso, não lavam as mãos durante o tempo recomendado.</p>	<p>Acrescentar pontos de referência às comunicações para ancorar o comportamento em algo fácil de imaginar.</p>	
<p>Antes da Covid-19 não havia uma norma social generalizada sobre o tempo adequado para lavar as mãos.</p>	<p>Acrescentar normas sociais às comunicações para criar expectativas em relação ao comportamento desejado, usando outras pessoas como referência.</p>	<p>Cante Parabéns pra Você duas vezes enquanto lava as mãos.</p>  <p>Cada vez mais pessoas entendem a importância de lavar as mãos por 20 segundos.</p>
<p>As pessoas esquecem que devem lavar as mãos constantemente, sobretudo depois de qualquer exposição fora de casa.</p>	<p>Coloque lembretes, por exemplo, na entrada da casa - para que as pessoas que tendem a esquecer de lavar as mãos o tenham presente nos momentos oportunos.</p> <p>Acrescente regras práticas para reduzir o custo cognitivo necessário para decidir se deve lavar as mãos depois de qualquer atividade.</p>	<p>Para não esquecer os 20 segundos, coloque lembretes no espelho e na entrada da sua casa.</p>  <p>Nota: Visite www.iadb.org/behavioral para baixar a versão compatível com redes sociais.</p>

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem						
		<p style="text-align: center;">LAVE AS MÃOS</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar. 2. Depois de ir ao banheiro. 3. Antes e depois das refeições. 4. Depois de manusear lixo. 5. Depois de ir ao supermercado. 6. Depois de pegar em dinheiro. 7. Depois de tocar seu animal de estimação. 8. Depois de trocar uma fralda. 						
<p>É difícil para as pessoas imaginar as consequências de não lavar as mãos durante 20 segundos em tempos de Covid-19 e, por isso, não o fazem.</p>	<p>Comunicar a mensagem proeminente usando o enquadramento de perdas, ou seja, as consequências de alguma ação ou inação.</p>	<p>Esquecer os 20 segundos necessários para lavar as mãos pode ter consequências fatais para a sua saúde.</p>  <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px;">NÃO lava as mãos</td> <td style="background-color: #ffc107; padding: 5px;">Lava as mãos, mas durante menos de 20 segundos</td> <td style="background-color: #20c997; color: white; padding: 5px;">Lava as mãos durante 20 segundos</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px;">Sua vida corre perigo</td> <td style="background-color: #ffc107; padding: 5px;">Sentimos muito; isso não garante que você esteja a salvo</td> <td style="background-color: #20c997; color: white; padding: 5px;">Parabéns; você segue os padrões mundiais para combater o coronavírus</td> </tr> </table>	NÃO lava as mãos	Lava as mãos, mas durante menos de 20 segundos	Lava as mãos durante 20 segundos	Sua vida corre perigo	Sentimos muito; isso não garante que você esteja a salvo	Parabéns; você segue os padrões mundiais para combater o coronavírus
NÃO lava as mãos	Lava as mãos, mas durante menos de 20 segundos	Lava as mãos durante 20 segundos						
Sua vida corre perigo	Sentimos muito; isso não garante que você esteja a salvo	Parabéns; você segue os padrões mundiais para combater o coronavírus						

Nota: Visite www.iadb.org/behavioral para baixar a versão compatível com redes sociais.

Recomendação da OMS: limpar superfícies/objetos que tocamos frequentemente

Definição do problema: As pessoas não limpam as superfícies e os objetos que tocam constantemente e que podem estar contaminados.

Objetivo: Fazer com que as pessoas limpem superfícies e objetos.

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Diseño del mensaje
<p>As pessoas não têm o hábito ou não priorizam a limpeza de seus objetos com frequência e, por isso, esquecem de fazê-lo.</p>	<p>Acrescentar lembretes às comunicações e enviá-las durante o dia.</p>	<p>E você, já limpou suas chaves?</p>  <p>Não à Covid19</p>
<p>As pessoas não acreditam que seus objetos estão sujos e, por isso, não os limpam.</p>	<p>Acrescentar informações e gráficos como ponto de referência, que ajudem a quantificar o nível de sujeira dos objetos.</p>	<p>Você sabia que o seu celular é mais sujo do que a sola do seu sapato?</p>  <p>Limpe-o com frequência e diga Não à Covid19</p>

10

Nota: Visite www.iadb.org/behavioral para baixar infográficos compatíveis com redes sociais relacionadas com a manutenção de superfícies limpas.

10. Ver <https://www.thehealthsite.com/diseases-conditions/how-dirty-is-your-phone-305672/>

Recomendação da OMS: não tocar o rosto

Definição de problema: As pessoas tocam continuamente o rosto com as mãos sujas.

Objetivo: Fazer com que as pessoas toquem menos o rosto.

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>As pessoas não têm consciência de que estão tocando o rosto (elas o fazem automaticamente, em média 20 vezes por hora).</p>	<p>Pulseiras, <i>band-aid</i> ou elásticos coloridos servem como lembretes proeminentes para treinar o cérebro a controlar o hábito de colocar os dedos nos olhos, no nariz ou na boca.</p>	<p>Estratégia para não tocar o rosto:</p>  <p>Coloque <i>band-aid</i> ou elásticos nos dedos. Você o notará e será mais fácil conter o impulso.</p>
<p>Incluir normas sociais descritivas e aproveitar a aversão à perda nas comunicações para mudar a percepção da lavagem das mãos.</p>	<p>Use sabão ou álcool em gel com cheiro forte, para servir de lembrete ao cérebro de que suas mãos estão se aproximando da área do nariz.</p>	 <p>Use sabão ou álcool em gel com cheiro forte.</p> <p>Toda vez que for tocar o rosto, você sentirá o cheiro do sabão e se lembrará de que não deve tocar o rosto.</p>  <p>Não toque o rosto.</p> <p>10:00h : Você pensa que não vai tocar o rosto</p> <p>10:03h : Você toca o rosto pela primeira vez</p> <p>10:06h : Você toca o rosto pela segunda vez</p> <p>10:09h : Você toca o rosto pela terceira vez</p> <p>...13:00h : Em média, as pessoas tocam o rosto 20 vezes por hora</p>  <p>Tocar o rosto é um comportamento humano normal, mas estes não são tempos normais. NÃO TOQUE O ROSTO.</p>

Nota: Visite www.iadb.org/behavioral para baixar a versão compatível com as mídias sociais.

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>As pessoas sabem que não devem tocar o rosto, mas sofrem de excesso de confiança em relação ao grau de limpeza dos seus dedos.</p>	<p>Usar vítimas identificáveis para ilustrar riscos como, por exemplo, segmentos da população fáceis de visualizar, tais como idosos ou profissionais jovens.</p>	 <p>Jovens em todo o mundo correm o risco de contrair o coronavírus por tocar o rosto constantemente.</p>

Recomendação da OMS: tossir ou espirrar no antebraço ou em um lenço de papel

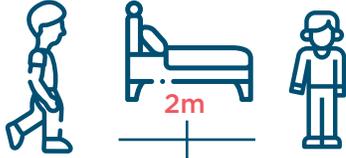
Definição do problema: As pessoas não espirram e/ou tosse no antebraço.

Objetivo: Fazer com que as pessoas espirrem e/ou tussam no antebraço.

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>Antes da Covid-19 não havia uma norma social generalizada de como espirrar. Como não sabem que é apropriado espirrar no antebraço, as pessoas não o fazem.</p>	<p>Incluir normas prescritivas e mencionar entidades oficiais nas comunicações para criar expectativas sobre um dever.</p>	<p>A Organização Mundial da Saúde recomenda espirrar no antebraço.</p>  <p>Sua família e seus entes queridos estarão mais seguros se todos o fizermos.</p> <p>Não à Covid19</p>
<p>As pessoas não acreditam na eficácia de espirrar no antebraço e, supondo que outras pessoas não cumprem essa diretriz, também não o fazem.</p>	<p>Incluir normas sociais descritivas nas comunicações para mudar a percepção de normalidade de um comportamento.</p>	<p>Uma grande porcentagem da população entendeu a importância de espirrar no antebraço.</p>  <p>Não à Covid19</p>
<p>Aumentar a proeminência da norma social com exemplos claros do que é aceito (norma prescritiva).</p>	<p>Aumentar a proeminência da norma social com exemplos claros do que é aceito (norma prescritiva).</p>	<p>Não se esqueça de espirrar no antebraço!</p>  <p>Não à Covid19</p>
<p>Use influenciadores famosos tossindo e espirrando no antebraço nas mensagens de comunicação, para promover modelos de comportamento desejados.</p>	<p>Use influenciadores famosos tossindo e espirrando no antebraço nas mensagens de comunicação, para promover modelos de comportamento desejados.</p>	

Recomendação da OMS: distanciamento social

Definição do problema: As pessoas geralmente interagem a uma distância inferior a dois metros.
Objetivo: Fazer com que as pessoas mantenham uma distância de dois metros em suas interações pessoais.

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>Estabelecimentos de pequeno e médio porte, como cafés ou lojas de bairro, não têm espaço suficiente para manter seus clientes regulares separados a dois metros de distância. É por isso que não adotam essa diretriz.</p>	<p>Comunicar recomendações fáceis de implementar, com regras práticas e opções padrão para os negócios.</p>	<p>Se o seu estabelecimento for um foco potencial de contágio, limite o número de pessoas que podem entrar de cada vez.</p>  <p>Ajude seus clientes a manter distância colocando marcações no chão a cada dois metros dentro do seu estabelecimento.</p> 
<p>As pessoas não conseguem visualizar dois metros de separação e, portanto, continuam mantendo distâncias menores em suas interações.</p>	<p>Acrescentar imagens às mensagens para criar um ponto de referência fácil de lembrar quando se estiver cercado por pessoas.</p>	<p>Quando estiver na rua, imagine-se a uma cama de distância da pessoa mais próxima de você.</p> 
<p>As pessoas procuram se beneficiar das boas ações dos outros sem fazer a sua parte.</p>	<p>Acrescentar mensagens de persuasão moral e reciprocidade nas comunicações para adicionar contribuição pessoal à causa.</p>	<p>A batalha contra o coronavírus exige que ajamos como comunidade. Sua família e seu país precisam da sua ajuda hoje!</p> 

Nota: Visite www.iadb.org/behavioral para baixar a versão compatível com redes sociais.

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>As pessoas subestimam a probabilidade de adoecer e sofrer os efeitos do coronavírus e, portanto, não seguem a diretriz de distanciamento social para evitar o contágio.</p>	<p>Acrescentar exemplos de vítimas identificáveis e proeminentes às comunicações, para que as pessoas se conscientizem do risco generalizado do vírus.</p>	 <p>Jovens entre 20 e 44 anos representam 20% das hospitalizações por coronavírus nos Estados Unidos.</p> <p style="text-align: right;">11</p>
	<p>Acrescentar conteúdo às comunicações sobre as consequências de ter contraído o coronavírus, usando o enquadramento de perda para tirar proveito da aversão à perda.</p>	<p>Uma diminuição da capacidade pulmonar foi detectada em alguns pacientes que se recuperaram do coronavírus.</p>  <p>Não se arrisque! É melhor ficar em casa.</p>  <p>É mais fácil assistir uma série de televisão do que usar um respirador.</p>  <p>Fique em casa.</p>

11. Ver https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6912e2.htm?s_cid=mm6912e2_w

Recomendação da OMS: procure orientação médica se apresentar sintomas de coronavírus (embora sem comparecer a centros médicos sem aviso prévio)

Definição do problema: As pessoas não procuram orientação médica quando apresentam sintomas de coronavírus (e se o fazem, vão diretamente aos hospitais).

Objetivo: Fazer com que as pessoas procurem primeiro orientação médica com especialistas em saúde antes de ir aos hospitais.

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>As pessoas não sabem o que fazer ou a quem recorrer quando acreditam estar com coronavírus - muito menos se os sintomas forem leves-- e, por esse motivo, não procuram orientação médica.</p>	<p>Acrescentar às comunicações informações proeminentes sobre linhas de atendimento e ajuda.</p>	<p>Você se sente mal e não sabe se é coronavírus?</p>  <p>Ligue ou envie um WhatsApp para [centro de saúde]: [Nº do telefone aqui].</p> <p>LEMBRE-SE SEMPRE DE LIGAR ANTES DE COMPARECER AO CENTRO DE SAÚDE.</p>
<p>As pessoas não sabem quais são os sintomas que aconselham a ficar em casa e quais os que indicam a necessidade de consultar um médico.</p>	<p>Facilitar a decisão de ir ou não ao hospital, fornecendo um plano de ação com base em uma lista de sintomas de coronavírus que requerem consultar o médico antes de decidir.</p>	<p>Você se sente mal e não sabe se é coronavírus?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tosse <input type="checkbox"/> Febre <input checked="" type="checkbox"/> Dificuldade para respirar <input checked="" type="checkbox"/> Pressão no peito <input checked="" type="checkbox"/> Confusão e dificuldade para despertar <input checked="" type="checkbox"/> Lábios ou rosto azulados <p>SE VOCÊ APRESENTAR ALGUM DOS SINTOMAS MARCADOS EM VERMELHO, PROCURE UM MÉDICO.</p> <p>Lembre-se sempre de ligar ou enviar um WhatsApp para o centro de saúde.</p>

Recomendação da OMS: fornecer equipamentos de proteção individual àqueles que cuidam dos doentes e manuseiam resíduos contaminados

Definição do problema: O pessoal que cuida dos doentes e manuseia resíduos contaminados não usa equipamentos de proteção adequados para minimizar o risco de contágio.

Objetivo: Fazer com que os profissionais de saúde usem equipamentos de proteção adequados.

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>Profissionais de saúde e coletores de lixo não estão acostumados a tomar as medidas necessárias para o cuidado de doentes com coronavírus, uma vez que isso não faz parte dos seus protocolos de cuidado habituais.</p>	<p>Usar imagens simples para dar mais proeminência ao novo protocolo de proteção e informações e localizá-las estrategicamente para que sirvam como lembretes.</p>	<p>Equipamento de proteção para profissionais de saúde.</p> <p>Óculos ou máscara de proteção médica descartável</p> <p>Respirador com máscara de filtro aprovado pelo NIOSH</p> <p>Jaleco médico</p> <p>Luvas de látex ou nitrilo</p> <p>Equipamento de proteção para coletores de lixo.</p> <p>Óculos de proteção</p> <p>Máscara com fixador metálico para o nariz</p> <p>Luvas de látex ou nitrilo</p>
		
	<p>Desenvolver anagramas (heurísticas) para que as pessoas se lembrem de como e onde usar o equipamento de proteção.</p>	<p>Lembre-se de usar o VGT</p> <p>Vestido (roupa de proteção) Gorro e luvas Tapabocas (máscaras) para salvar um “velho”</p>

Recomendação da OMS: descarte seguro de resíduos sólidos

Definição do problema: As pessoas com doentes da Covid-19 em suas casas descartam incorretamente seus resíduos contaminados.

Objetivo: Melhorar o manuseio e o descarte de resíduos.

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>A maneira como as pessoas costumam descartar o lixo não leva em conta o alto risco de contágio por coronavírus.</p>	<p>Comunicar de forma simples e clara um novo protocolo de descarte de resíduos sólidos no domicílio, que seja fácil de lembrar.</p>	<p>Descarte Seguro de Resíduos com Covid19.</p>  <p>Jogue seus lenços de papel em um saco separado.</p>  <p>Feche bem o saco e mantenha-o separado do resto do lixo por 72 horas.</p>  <p>Coloque esse saco dentro de outro.</p>  <p>Agora é seguro jogar o lixo fora.</p> <p>Não se esqueça de lavar as mãos!</p>
<p>As pessoas não estão pensando no risco que os coletores de lixo correm ao fazer o seu trabalho, e não descartam seus resíduos de forma segura.</p>	<p>Usar mensagens de empatia para proteger o pessoal encarregado da coleta de lixo, e comunicar de forma simples e clara um novo protocolo de descarte de resíduos sólidos no domicílio que seja fácil de lembrar.</p>	<p>O trabalho para manter a cidade limpa pode colocar em risco a saúde dos coletores de lixo.</p> <p>Cuidemos deles seguindo o protocolo abaixo:</p>  <p>Jogue seus lenços de papel em um saco separado.</p>  <p>Feche bem o saco e mantenha-o separado do restante do lixo por 72 horas.</p>  <p>Coloque esse saco em outro.</p>  <p>Agora é seguro jogar o lixo fora.</p> <p>Não se esqueça de lavar as mãos!</p>

Nota: Visite www.iadb.org/behavioral para baixar a versão compatível com as mídias sociais.

EFEITOS COLATERAIS DA COVID-19



EFEITOS COLATERAIS DA COVID-19

Essa crise exige políticas e intervenções com mensagens claras, adequadas e eficazes. Essas mensagens são uma parte fundamental do esforço tanto para conter a transmissão do vírus e diminuir a sobrecarga do sistema de saúde, como para evitar o pânico natural gerado por essas circunstâncias e administrar as expectativas das pessoas.¹² Uma das medidas tomadas pelos governos de forma generalizada é o isolamento obrigatório em casa, exceto para saídas essenciais.

No isolamento, as pessoas estão enfrentando o desafio de se acostumar com uma nova ordem. Isso inclui a convivência permanente com familiares, bem como a gestão do tempo e do espaço familiar, da aprendizagem e do trabalho, além da falta de espaços sociais e para exercícios físicos, entre muitos outros fatores.

A literatura especializada em psicologia e saúde pública mostra que o isolamento pode representar um alto risco para a saúde. Um exame de 24 estudos sobre o tema descreve efeitos como irritabilidade e estresse durante a quarentena, bem como outros de longo prazo como depressão e uso de substâncias por até três anos após o confinamento.¹³ Há também evidências de que trabalhar em casa pode ter efeitos adversos na gestão do tempo a ser distribuído entre trabalho e família. A duração do isolamento é um fator-chave, pois períodos mais longos têm sido associados a níveis mais baixos de bem-estar mental.¹⁴

Além disso, durante o isolamento as pessoas estão consumindo um excesso de notícias e informações impactantes e /ou negativas sobre a crise, desencadeando um estresse adicional àquele gerado pela mudança de rotina.

O isolamento provavelmente produzirá uma perda de bem-estar mental e físico nas pessoas, diminuindo ainda mais a produtividade gerada pelo isolamento em si e, em casos críticos, poderia até aumentar a carga sobre os sistemas de saúde. Por isso, é imperativo que os governos também transmitam mensagens à população sobre boas práticas para se manter saudável e gerenciar o estresse e a ansiedade do dia a dia.

COMO APLICAR OS PRINCÍPIOS DA ECONOMIA DO COMPORTAMENTO PARA REDUZIR OS EFEITOS COLATERAIS DA COVID-19 NA SAÚDE E NA ECONOMIA DOMÉSTICA

O gráfico a seguir apresenta a metodologia usada no Grupo de Economia do Comportamento do BID. Com essa metodologia foram diagnosticadas e desenhadas dezenas de intervenções implementadas pelo Grupo, em conjunto com formuladores de políticas, para melhorar os resultados das políticas públicas na região. Mais informações sobre alguns desses projetos podem ser encontradas em www.iadb.org/behavioral.

12. OMS. "Who for behavioral insights on Covid-19". Acesso em 21/03/2020. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/who-tool-for-behavioural-insights-on-covid-19>

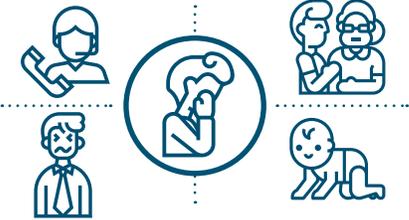
13. Lunn, Pete et al. "Using behavioral science to help fight the coronavirus". ESRI. March 2020. <https://www.esri.ie/system/files/publications/WP656.pdf>

14. Idem

Saúde mental: gestão de solidão, irritabilidade, estresse, ansiedade e depressão

Definição do problema: As pessoas acham difícil cuidar da sua saúde mental durante o isolamento.

Objetivo: Fazer com que as pessoas mantenham sua saúde mental durante o isolamento.

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>As pessoas preferem ignorar os sinais que determinam mudanças negativas na sua saúde mental.</p>	<p>Usar o enquadramento de perda e consequências negativas relacionadas com a deterioração da saúde mental durante o isolamento.</p>	<p>A má gestão da sua saúde mental pode afetar seu trabalho e suas relações familiares.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Irritabilidade • Depressão • Estresse • Ansiedade <p>Podem prejudicar significativamente suas relações familiares e profissionais.</p> <p>Se você ou um ente querido sente-se sobrecarregado e está experimentando alguma dessas sensações (listadas no infográfico) procure a ajuda de especialistas em saúde mental. Envie um WhatsApp para [centro de saúde]: [Nº do telefone aqui].</p>
<p>As pessoas não estão acostumadas a falar sobre problemas de saúde mental.</p>	<p>Usar normas sociais que façam ver as mudanças na saúde mental durante o isolamento como algo comum e forneçam ferramentas para enfrentá-las.</p>	 <p>Durante o isolamento: irritação, depressão, estresse e ansiedade são problemas reais.</p> <p>Procure a ajuda de especialistas em saúde mental. Envie um WhatsApp para [centro de saúde]: [Nº do telefone aqui].</p>

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>As pessoas acham muito difícil colocar em prática os conselhos dos especialistas.</p>	<p>Simplificar as recomendações dos especialistas usando listas, regras práticas, anagramas ou imagens proeminentes.</p>	<p>Em tempos de coronavírus, combata a irritabilidade, o estresse e a ansiedade.</p> <p> Ouça o seu corpo e identifique o sentimento.</p> <p> Medite/respire quando sentir algum mal-estar.</p> <p> Faça uma lista de coisas pelas quais você está agradecido(a).</p> <p>Procure a ajuda de especialistas em saúde mental. Envie um WhatsApp para [centro de saúde]: [Nº do telefone aqui].</p>
<p>As pessoas não têm tempo para colocar em prática os conselhos dos especialistas.</p>	<p>Acrescentar às recomendações, comunicações para seguir um plano de ação de quando, onde e como implementar essas recomendações.</p>	<p>Três passos para cuidar da sua saúde mental:</p> <p> 1. Sente-se em um lugar tranquilo. 2. Feche os olhos 3. Respire profundamente 20 vezes.</p> <p>Procure a ajuda de especialistas em saúde mental. Envie um WhatsApp para [centro de saúde]: [Nº do telefone aqui].</p>
<p>A diminuição das interações sociais fora de casa contribui para que as pessoas adquiram maus hábitos que afetam sua saúde mental.</p>	<p>Promover a criação de planos sistemáticos de chamadas de vídeo com familiares e amigos, usando lembretes como convites recorrentes e calendários compartilhados.</p> <p>As pessoas que não têm a opção de fazer chamadas de vídeo devem receber informações sobre atividades lúdicas a serem realizadas em casa, como, por exemplo, desenhar, pintar, ler, montar quebra-cabeças e sudokus, cozinhar e limpar a casa, entre outras.</p>	<p>Programe uma chamada recorrente com seus amigos!</p> <p> Usemos a tecnologia para ficarmos juntos na distância (social).</p> <p> Alguém está entediado em casa?</p> <p>Tente:</p> <p>   </p>

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem				
<p>O consumo excessivo de informações aumenta os estados de estresse e ansiedade, em detrimento da saúde mental.</p>	<p>Mecanismos de compromisso e ferramentas de planejamento do uso de telefone celular, televisão, etc.</p>	<p>Oprimido pela grande quantidade de informações na internet e nas redes sociais?</p> <p> Opte por ler SOMENTE fontes confiáveis.</p> <p>.....</p> <p> Escolha UM OU DOIS momentos do dia para ler notícias relacionadas com o coronavírus.</p> <p>.....</p> <p>Por exemplo:</p> <p> Vou ler sobre o coronavírus no site mais confiável que conheço, apenas durante o café da manhã.</p>				
<p>A incerteza em relação à situação econômica e o estado de saúde da família e de entes queridos pode desencadear transtornos mentais como ansiedade, depressão e/ou ataques de pânico.</p>	<p>Criar linhas de atendimento e apoio às pessoas durante o isolamento e incluí-las de forma proeminente nas suas comunicações.</p>	<p>Oprimido pela bolsa de valores, notícias sobre a quarentena e o futuro do país?</p> <p></p> <p>Ligue para [telefone] para obter apoio.</p>				
<p>A convivência intensa com a família/companheiros de isolamento pode causar irritabilidade, o que, por sua vez, afeta a saúde mental.</p>	<p>Promover boas práticas de convivência com normas sociais e ferramentas de planejamento do uso dos espaços e do tempo dos membros da família.</p>	<p>Todo mundo precisa do seu espaço. Converse com a sua família para dividir o espaço e o tempo.</p> <p> </p>				
<p>As crianças também estão sofrendo danos à sua saúde mental, mas os pais não têm informações para identificar os sinais.</p>	<p>Simplificar informações sobre os sinais de estresse em crianças e sugerir um plano de ação para combatê-lo.</p>	<p>Ajude seu filho a manter a sua saúde mental.</p> <p></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1062 1667 1263 1696">SE PERCEBER ISTO</th> <th data-bbox="1295 1667 1435 1696">TENTE ISTO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1062 1703 1263 1938"> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Preocupação excessiva. ▶ Tristeza excessiva. ▶ Hábitos alimentares ou de sono pouco saudáveis. ▶ Dificuldade para prestar atenção ou se concentrar. </td> <td data-bbox="1295 1703 1435 1938"> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Fale abertamente sobre a pandemia. ▶ Estabeleça horários para exercícios físicos em casa. ▶ Ajude a mantê-los conectados socialmente por telefone ou chamadas de vídeo. </td> </tr> </tbody> </table>	SE PERCEBER ISTO	TENTE ISTO	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Preocupação excessiva. ▶ Tristeza excessiva. ▶ Hábitos alimentares ou de sono pouco saudáveis. ▶ Dificuldade para prestar atenção ou se concentrar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fale abertamente sobre a pandemia. ▶ Estabeleça horários para exercícios físicos em casa. ▶ Ajude a mantê-los conectados socialmente por telefone ou chamadas de vídeo.
SE PERCEBER ISTO	TENTE ISTO					
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Preocupação excessiva. ▶ Tristeza excessiva. ▶ Hábitos alimentares ou de sono pouco saudáveis. ▶ Dificuldade para prestar atenção ou se concentrar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fale abertamente sobre a pandemia. ▶ Estabeleça horários para exercícios físicos em casa. ▶ Ajude a mantê-los conectados socialmente por telefone ou chamadas de vídeo. 					

Abuso de substâncias

Definição do problema: As pessoas recorrem a substâncias psicoativas (por exemplo, cigarro, álcool, alucinógenos, etc.) durante o isolamento.

Objetivo: Fazer com que as pessoas não recorram a substâncias psicoativas como resposta ao isolamento.

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>As pessoas recorrem a substâncias psicoativas quando se sentem mal e não sabem o que fazer a respeito.</p>	<p>Fornecer informações proeminentes com estratégias para combater pensamentos e sentimentos negativos.</p> <p>Usar normas sociais para incentivar o uso de estratégias alternativas que ajudem a enfrentar a situação.</p>	<p>Alguém está entediado em casa?</p>  <p>Tente:</p>  <p>OPTAR POR FAZER ALGO DIVERTIDO EM VEZ DE CONSUMIR SUBSTÂNCIAS PERIGOSAS.</p> <p>Precisa de ajuda? Envie um WhatsApp para [centro de saúde]: [Nº do telefone aqui].</p>
<p>As pessoas recorrem a substâncias psicoativas quando estão entediadas.</p>	<p>Oferecer alternativas claras (plano de ação) para ocupar o tempo e não cair no uso de substâncias psicoativas.</p> <p>Assim como a intervenção para reduzir a propensão das pessoas a desenvolver transtornos mentais durante o isolamento, os governos podem promover chamadas de vídeo sistemáticas com familiares e amigos, usando lembretes.</p> <p>Criar linhas de atendimento e apoio às pessoas durante o isolamento e incluí-las de forma proeminente nas suas comunicações.</p>	<p>Antes de fumar:</p>  <p>Ouçã o seu corpo e identifique o sentimento que provoca em você a vontade de fumar.</p>  <p>Respire fundo.</p>  <p>Escolha uma atividade na qual você possa canalizar sua energia.</p> <hr/> <p>Procure a ajuda de especialistas em saúde mental. Envie um WhatsApp para [centro de saúde]: [Nº do telefone aqui].</p> <p>Programa hoje todas as chamadas da sua semana.</p>  <p>Agende hoje todas as chamadas da sua semana.</p> <p>Você vai falar na hora do almoço ou à noite? Organize-se agora.</p>

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>Como as consequências do uso de substâncias psicoativas pareceriam ser menos graves em comparação com o problema do coronavírus, as pessoas as consomem.</p>	<p>Ajudar as pessoas a visualizar as consequências futuras e combater o imediatismo.</p>	<p>Mantenha-se saudável um dia de cada vez.</p>  <p>Maus hábitos são difíceis de mudar.</p>
<p>As pessoas acreditam que quando a quarentena acabar, os níveis de consumo cairão e, portanto, não se absterem de fazê-lo.</p>	<p>Ajudar as pessoas a visualizar as consequências futuras e combater o imediatismo.</p>	<p>Cuidado com o que faz.</p>  <p>Milhões de pessoas morrem em consequência do consumo prejudicial de álcool.</p> <p>Preocupado com o aumento do seu consumo de álcool durante o distanciamento social?</p> <p>Lembre-se que o consumo prejudicial de álcool é a causa de milhares de mortes.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="1065 1157 1252 1381">  <p>28%</p> <p>Lesões; acidentes de trânsito; lesões autoprovocadas; e violência interpessoal.</p> </div> <div data-bbox="1292 1157 1443 1318">  <p>21%</p> <p>Distúrbios digestivos</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="1065 1413 1240 1575">  <p>19%</p> <p>Doenças cardiovasculares</p> </div> <div data-bbox="1292 1413 1503 1617">  <p>32%</p> <p>Doenças infecciosas; câncer; transtornos mentais e outras doenças</p> </div> </div> <p>Preocupado com o aumento do seu consumo de álcool durante o distanciamento social? Ligue ou envie um WhatsApp: [tel].</p>

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>As pessoas não sabem o que é considerado consumo moderado de álcool ou não conseguem se lembrar.</p>	<p>Fornecer pontos de referência para facilitar a identificação de quando o consumo de bebidas alcoólicas deve ser interrompido.</p>	<div data-bbox="1062 285 1469 359" style="background-color: #004a7c; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> SE OPTAR POR CONSUMIR BEBIDAS ALCOÓLICAS </div> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>Mulher</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Homem</p> </div> </div> <div data-bbox="1062 537 1469 611" style="background-color: #004a7c; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> CERTIFIQUE-SE DE FAZÊ-LO COM MODERAÇÃO </div> <p>LEMBRE-SE DE QUE UM BEBEDOR MODERADO CONSUME O EQUIVALENTE A UMA (MULHER) OU DUAS (HOMEM) CERVEJAS OU TAÇAS DE VINHO QUANDO BEBE.</p> <p>Preocupado com o aumento do seu consumo de álcool durante o distanciamento social? Ligue ou envie um WhatsApp: [tel].</p>

Manejo de doenças crônicas

Definição do problema: As pessoas têm problemas para cumprir os tratamentos de suas doenças crônicas durante o isolamento.

Objetivo: Melhorar a adesão aos tratamentos de pessoas com doenças crônicas.

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>A sobrecarga cognitiva do teletrabalho, além da realização das atividades diárias de um lar (cuidar e educar filhos, limpar, cozinhar, exercitar-se, etc.), faz com que as pessoas esqueçam de tomar os medicamentos para suas doenças crônicas.</p> <p>Mudar rotinas, tarefas e horários faz com que as pessoas percam o hábito de tomar seus medicamentos.</p>	<p>Ferramentas de planejamento para organizar o tempo e as atividades diárias e, ao longo do dia, definir antecipadamente os horários em que tomará os medicamentos.</p>	<p>Não se esqueça dos seus medicamentos!</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Faça uma lista de todos os medicamentos que você deve tomar e os respectivos horários. 2. Defina um alarme para lembrar o horário de tomá-los. 3. Premie-se por ter conseguido se organizar.
<p>As pessoas estão tão imersas no assunto do coronavírus, que negligenciam suas doenças crônicas e não tomam seus medicamentos.</p>	<p>Ajude as pessoas a visualizar as consequências futuras e combater o imediatismo.</p>	<p>Mantenha o controle.</p>  <p>Tome seus medicamentos. Os hospitais estão ocupados!</p>

Hábitos alimentares e controle de peso

Definição do problema: Durante o isolamento, as pessoas perdem o controle dos seus hábitos alimentares.

Objetivo: Fazer com que as pessoas mantenham ou melhorem seus hábitos alimentares durante a quarentena.

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>As pessoas têm acesso ilimitado à sua despensa e não têm autocontrole para não comer mais do que antes do isolamento.</p>	<p>Comunicações que promovem pontos de referência sobre o consumo calórico diário recomendado.</p>	<p>Problemas para manter uma dieta saudável?</p> <p>Algumas ideias</p> <p> Baixar um aplicativo de contagem de calorias no celular.</p> <p> Competir com os amigos para ver quem consegue manter um peso saudável. Definir um desafio e estabelecer uma meta!</p> <p> Recompensar-se com um prêmio (não comestível!), para manter sua motivação durante o processo.</p>
<p>As pessoas não têm uma rotina para o seu dia e comem fora de hora.</p>	<p>Ferramentas de planejamento para monitorar os alimentos e/ou as calorias consumidos diariamente.</p>	<p>Problemas para manter uma dieta saudável?</p> <p>Antes de fazer as compras da semana</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quantas refeições você quer fazer por dia? 2. Qual seria a sua dieta ideal? 3. Que alimentos você normalmente compra que não entram na sua dieta ideal? <p>Visualize suas refeições, compre apenas o que você precisa e evite compras impulsivas.</p>

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>As pessoas não têm uma estrutura do dia e se alimentam fora de hora.</p>	<p>Normas sociais e mecanismos de compromisso familiares sobre o horário das refeições.</p>	<p>Não coma sozinho!</p>  <p>Defina um horário para as refeições. Organize um grupo virtual. Comparem e comem seus almoços.</p> <p>Um grupo virtual é um bom dispositivo de compromisso para manter um horário de refeições.</p>
<p>Quando sentem ansiedade ou tédio, algumas pessoas recorrem à comida para aliviar essas sensações.</p>	<p>Validar essas sensações e formular um plano de ação no qual sejam oferecidas às pessoas alternativas a comer por tédio.</p>	<p>Antes de comer fora de hora:</p>  <p>Ouçã o seu corpo e identifique o sentimento que provoca em você a vontade de comer</p>  <p>Respire fundo.</p>  <p>Escolha uma atividade na qual possa canalizar sua energia.</p> <p>Procure a ajuda de especialistas em saúde mental. Envie um WhatsApp para [centro de saúde]: [Nº do telefone aqui].</p>

Teletrabalho e hábitos de trabalho

Definição do problema: A produtividade do trabalho está diminuindo porque as pessoas têm dificuldade para trabalhar em casa.

Objetivo: Fazer com que as pessoas mantenham a produtividade do trabalho durante o isolamento.

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>As pessoas não estão acostumadas a trabalhar em casa, e muito menos a equilibrar suas responsabilidades de trabalho, família e lazer.</p>	<p>Comunicações que promovam ferramentas de planejamento proeminentes, criadas em conjunto com a família e/ou o empregador para separar os diferentes momentos do dia.</p>	<p>Trabalhar em casa pode ser um grande desafio.</p>  <p>Comece:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Definindo um horário de trabalho rigoroso. ▶ Comunicando claramente seu horário à sua equipe. ▶ Criando um calendário de atividades com a sua família. ▶ Designando diferentes espaços de trabalho e lazer dentro da sua casa.
<p>As pessoas têm dificuldade para se organizar durante o dia e realizar todas as atividades a que se propõem, pois têm novas distrações inerentes ao teletrabalho: cuidar dos filhos, cozinhar, ver televisão e redes sociais e até mesmo cochilar.</p>	<p>Comunicações com infográficos proeminentes e lembretes por e-mail ou SMS com boas práticas para gerenciar o trabalho em casa.</p>	<p>Trabalhar em casa pode ser um grande desafio.</p>  <p>Comece:</p>  <p>Escolhendo uma hora de “entrada” e uma hora de “saída”.</p>  <p>Comunicando-as claramente à sua equipe.</p>  <p>Definindo alarmes que lembrem você da hora de começar e parar de trabalhar.</p>  <p>Programando uma atividade divertida exatamente no final do dia, que te motive a ser produtivo e encerrar o seu dia de trabalho a tempo.</p>

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>O lar não é o ambiente de trabalho ao qual os trabalhadores estão acostumados.</p>	<p>Comunicações que promovam ferramentas de planejamento proeminentes para separar espaços dentro de casa e promover uma distinção clara entre trabalho e lazer.</p>	<p>Aprendendo a trabalhar em casa?</p>   <p>Defina claramente onde vai trabalhar e onde vai descansar. E respeite seus espaços.</p>

Educação a distância e hábitos de aprendizagem

Definição do problema: A maioria dos alunos está acostumada a aprender em um ambiente escolar diferente do lar.

Objetivo: Promover nos alunos hábitos de aprendizagem a distância em casa.

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>Os alunos estão acostumados a ter uma pessoa que os oriente constantemente no material de aprendizagem (professor). Sem esse guia presente, eles têm dificuldade para navegar pelo material.</p>	<p>Usar normas sociais que descrevam como e quando um aluno deve estudar em casa, e que desaprovem a falta de dedicação (norma prescritiva).</p> <p>Também pode ser usada uma norma descritiva sobre como os demais colegas de escola estão aprendendo, sempre e quando o comportamento da maioria for positivo.</p>	<p>Milhões de meninos e meninas no mundo estão como você: estudando em casa.</p>  <p>Não fique para trás!</p>
<p>Os alunos estão mais dispersos e mostram menos dedicação, porque o lar não proporciona o ambiente de aprendizagem a que estão acostumados.</p>	<p>Promover espaços específicos designados para a aprendizagem em casa.</p> <p>Microincentivos para premiar dedicação e progresso - ou punições por negligência e atraso - no cumprimento do material didático também são uma opção para promover melhores hábitos de aprendizagem.</p>	<p>Aprendendo a estudar em casa?</p>  +  <p>Vista-se Escolha um espaço onde você possa se concentrar.</p> <p>Siga a mesma rotina como se estivesse indo à escola.</p>
<p>Os pais não se sentem capacitados para ajudar seus filhos com a educação a distância e não sabem como promover bons hábitos de aprendizagem a distância.</p>	<p>Divulgar de forma proeminente as regras práticas recomendadas pelos especialistas.</p>	<p>EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA EM TEMPOS DE Covid-19.</p>  <p>Seu filho está em casa e você não sabe como começar a se organizar?</p> <p>CONSIDERE:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Estabelecer comunicação direta com a escola. 2. Criar uma rotina diária relativamente flexível para o estudo a distância. 3. Manter a conexão com as outras crianças.

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
		 <p>Diga-lhe os desafios que você está enfrentando.</p> <p>Defina: Hora de acordar. Hora de dormir. Hora das refeições. Hora de exercícios físicos. Deixe espaço para o imprevisto; cada dia será um pouco diferente.</p> <p>Organize eventos online para manter seu filho conectado com os seus grupos sociais.</p>

Exercícios físicos

Definição do problema: As pessoas estão se exercitando menos durante o isolamento.

Objetivo: Fazer com que as pessoas se exercitem nos níveis anteriores ao isolamento ou comecem a se exercitar.

Diagnóstico de barreiras de comportamento	Elementos da economia do comportamento	Desenho da mensagem
<p>As pessoas estão confinadas em suas casas, sem lugar para se exercitar.</p>	<p>Comunicações que promovam ferramentas de planejamento proeminentes para separar espaços dentro de casa e identificar um que, por padrão, seja dedicado a exercícios físicos.</p>	<p>Você ficou sem academia?</p>  <p>Designe um espaço na sua casa para se exercitar. É o primeiro passo para começar uma rotina de treinamento físico.</p>
<p>As pessoas não conseguem organizar seu horário e separar um tempo para se exercitar.</p>	<p>Promover a escolha de um parceiro de exercício para competir no número de vezes que se exercitam na semana ou nas calorias queimadas. Esses são dispositivos de compromisso que também geram pressão social.</p> <p>Ferramentas de planejamento para organizar o tempo.</p>	<p>Durante a quarentena, a academia mudou para a sua casa.</p>  <p>1. Escolha um parceiro</p> <p>Parceiros de exercício são um excelente dispositivo de compromisso para manter um regime de treinamento físico.</p> <p>2. Use recursos on-line</p> <p>Os melhores treinadores pessoais estão compartilhando suas rotinas de exercícios on-line.</p> <p>3. Escolha uma atividade</p> <p>Não tem que ser sempre a mesma! Há muitas aulas: dança, yoga, pilates, kickboxing, etc.</p> <p>Estamos todos nesse barco. Juntos podemos!</p>
<p>As pessoas não têm recursos nem conhecimentos para se exercitar por conta própria.</p>	<p>Comunicações que incluam ferramentas de planejamento e regras práticas para reduzir o custo cognitivo na hora de se exercitar.</p>	<p>Você quer ficar em forma, mas não sabe como?</p>  <p>Flexões Abdominais Agachamentos</p> <p>Faça esses exercícios uma vez por semana e sinta a diferença!</p>



RUMO A UM ISOLAMENTO FLEXÍVEL



RUMO A UM ISOLAMENTO FLEXÍVEL

Até agora nos concentramos na análise de soluções que permitem reduzir o contágio da Covid-19 e nas consequências involuntárias do distanciamento social de toda a população. Essas medidas de isolamento em tempo integral, massivas e obrigatórias não serão mantidas indefinidamente. Por um lado, o custo econômico seria catastrófico, principalmente para os grupos mais vulneráveis da população. Por outro, o confinamento tem efeitos prejudiciais à saúde. Por isso, muitos países já estão começando a desenhar os processos de transição rumo a uma nova etapa na luta contra a pandemia.

Essa nova etapa exigirá várias medidas fundamentais, enquanto vacinas e tratamentos eficazes contra o vírus estão sendo desenvolvidos, a saber: (i) universalização dos testes de detecção; (ii) ampliação da capacidade de monitoramento adequado de quem houver contraído o vírus e de seus contatos, para que potenciais novos contágios possam ser identificados e efetivamente isolados; e (iii) manutenção das recomendações de higiene pessoal e distância física para reduzir a transmissão. Em particular:

- Lavar as mãos por 20 segundos e com frequência.
- Manter a distância física entre as pessoas.
- Usar máscaras e outros elementos que reduzam a transmissão do vírus.
- Manter limpas as superfícies de uso diário.
- Tossir no antebraço.

Este documento mostrou o funcionamento de vieses no comportamento das pessoas, bem como a maneira de combatê-los nas campanhas de comunicação dos governos. Algumas das recomendações devem ser adaptadas ao “novo” contexto caracterizado por pessoas em movimento, de volta aos seus locais de trabalho e provavelmente sujeitas a regulamentos diferenciados por segmentos populacionais (por exemplo, para circular, dependendo da idade ou da condição de imunidade)¹⁵.



Esta foto, tirada em 23 de março de 2020, mostra empregados almoçando em uma fábrica de automóveis da Dongfeng Honda em Wuhan, na província central de Hubei, na China.

15. A implementação dessas práticas exigirá instalações adequadas e suficientes, um desafio particularmente difícil em um contexto de espaços de trabalho comuns, cantinas comunitárias, etc.

Recomendamos novamente que as campanhas de comunicação levem em conta os vieses mencionados neste documento e, em particular, a tendência das pessoas a:

- Fazer julgamentos sobre a probabilidade de ocorrência de um evento futuro, com base na facilidade com que lhes vem à mente uma situação que o represente (heurística da disponibilidade). Exemplo: *“Meus amigos voltaram para o trabalho e não foram contaminados e, por isso, é seguro voltar ao trabalho”.*
- Avaliar a probabilidade de ocorrência de eventos incertos com base, muitas vezes erroneamente, na semelhança entre eventos ou pessoas (heurística da representatividade). Exemplo: *“Pessoas de baixa renda são mais vulneráveis ao contágio e, por isso, é preciso distanciar-se delas.”*
- Exagerar (i) sua própria capacidade para executar uma determinada tarefa satisfatoriamente (excesso de confiança) e (ii) a probabilidade de ocorrência de eventos positivos e subestimar a ocorrência de eventos negativos (excesso de otimismo). Exemplo: *“Estou mais saudável do que o resto das pessoas; por isso, tenho mais capacidade para lutar contra a doença.”*

- Ser impacientes e preferir uma gratificação imediata a um benefício maior no futuro. Exemplo: *“Não aguento mais ficar em casa, não me importa se eu ficar doente”.*
- Valorizar uma perda (o descontentamento que esta gera) mais do que um ganho da mesma magnitude (a felicidade que esta gera) ao comparar, em termos relativos, duas opções que envolvem risco e incerteza. Por isso, estão mais dispostas a correr riscos para evitar uma perda. Exemplo: *“Prefiro manter meu emprego e minha renda a ficar bem e saudável”.*

Todos esses vieses influenciarão a adesão das pessoas às boas práticas para reduzir o risco de contágio, quando a quarentena for flexibilizada. Conhecê-los e empregá-los nas comunicações pode, até certo ponto, determinar a rapidez com que essa crise será superada.

