

Cartilha

# Ciência, crença e (i-)realidade: Psicologia Social da Crença e pensamento crítico

FATIMA REGINA MACHADO

WELLINGTON ZANGARI

ANDRÉ RENATO RIZZI

CAMILA MENDONÇA TORRES

LEONARDO BRENO MARTINS

MATEUS DONIA MARTINEZ

MIRIAM RAQUEL WACHHOLZ STRELHOW

RICARDO NOGUEIRA RIBEIRO

DOI: 10.11606/9786587596549

Fatima Regina Machado  
Wellington Zangari  
André Renato Rizzi  
Camila Mendonça Torres  
Leonardo Breno Martins  
Mateus Donia Martinez  
Miriam Raquel Wachholz Strelhow  
Ricardo Nogueira Ribeiro

**Cartilha**

**Ciência, crença e (i-)realidade:  
Psicologia Social da Crença e pensamento crítico**

InterPsi – Laboratório de Estudos Psicossociais “crença, subjetividade, cultura & saúde”  
Departamento de Psicologia Social e do Trabalho  
Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social

Coleção "Cartilhas de Psicologia Social"

São Paulo  
Instituto de Psicologia  
Universidade de São Paulo

2024



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO  
REITOR  
Carlos Gilberto Carlotti Junior  
VICE-REITORA  
Maria Arminda do Nascimento Arruda



INSTITUTO DE PSICOLOGIA  
DIRETORA  
Ianni Regia Scarcelli  
VICE-DIRETORA  
Patrícia Izar

**Projeto gráfico e diagramação:** Fatima Regina Machado

**Ilustrações e imagens vetoriais:** Freepik

**Revisão:** Os Autores

Catálogo na publicação  
Biblioteca Dante Moreira Leite  
Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo

Cartilha : Ciência, crença e (i-)realidade : psicologia social da crença e pensamento crítico / Fatima Regina Machado, Wellington Zangari, André Renato Rizzi, Camila Mendonça Torres, Leonardo Breno Martins, Mateus Donia Martinez, Miriam Raquel Wachholz Strelhow e Ricardo Nogueira Ribeiro. São Paulo : Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, 2024.

103p. : color. (Coleção: Cartilhas de Psicologia)

**Bibliografia**

ISBN: (eletrônico) 978-65-87596-54-9

DOI: 10.11606/9786587596549

1. Psicologia social. 2. Crença. I. Machado, Fatima Regina. II. Zangari, Wellington. III. Rizzi, André Renato. IV. Torres, Camila Mendonça. V. Martins, Leonardo Breno. VI. Martinez, Mateus Donia. VII. Strelhow, Miriam Raquel Wachholz. VIII. Ribeiro, Ricardo Nogueira.

HM 251

Ficha elaborada por: Aparecida Angélica Zoqui Paulovic Sabadini - CRB 3995



ESTA OBRA É DE ACESSO ABERTO. É PERMITIDA A REPRODUÇÃO PARCIAL OU TOTAL DESTA OBRA, DESDE QUE CITADA A FONTE E AUTORIA RESPEITANDO A LICENÇA CREATIVE COMMONS INDICADA.

# SUMÁRIO

**Apresentação** p.6

## **CAPÍTULO 1**

**Fundamentos para uma Psicologia Social da Crença** p.7

1. O que são crenças? p.8
2. Como as crenças se formam? p.9
3. Quando falamos em "crença" estamos nos referindo necessariamente a algo religioso? p.12
4. Nossas crenças podem mudar com o tempo? p.14
5. Há algum componente afetivo nas crenças? p.15
6. Crenças são "antídotos" para dúvidas? p.16
  - 6.1 *Ter dúvida é algo ruim que sempre deve ser evitado?* p.17
7. Como nossos diversos tipos de crença interagem? p.18
8. Escolhemos livremente quais crenças queremos adotar? p.19
9. A ciência é isenta de crenças? p.20
10. E quem não acredita em nada, como os ateus? p.21
11. A crença influencia nossa identidade pessoal e grupal/social? p.22
12. As crenças influenciam o sentido que damos às nossas vidas? p.24

## **CAPÍTULO 2**

**Crenças, valores, atitudes e comportamento social** p.26

1. Qual a relação entre crenças, valores, atitudes e comportamento social? p.27
2. Crenças podem legitimar e contribuir para a manutenção da desigualdade social? p.29
3. Como as crenças influenciam/legitimam a desigualdade de gênero? p.30
4. Como as crenças influenciam/legitimam a desigualdade étnico-racial? p.32
  - 4.1 *Ué, existe racismo no Brasil? Não acredito!* p.33
5. Como as crenças influenciam ou legitimam a desigualdade socioeconômica? p.35
6. Meritocracia tem a ver com crença? p.36
7. Quando a crença se torna fanatismo? p.38
  - 7.1 *O fanatismo é um distúrbio mental?* p.39
8. Qual é o papel da crença no fenômeno do autoritarismo? p.41
9. Há relação entre crença e negacionismo? p.42
10. Por que o negacionismo é danoso? p.43

## CAPÍTULO 3

### Crenças e saúde física, mental e social p.44

1. O contexto em que vivemos influencia nossas crenças? p.45
  - 1.1 *Como é nosso contexto atual?* p.46
  - 1.2 *Como o contexto atual influencia nossas crenças?* p.47
2. Há crenças melhores e crenças piores para a saúde física, mental e social? p.48
3. Cada pessoa pode colocar em prática tudo aquilo em que acredita? p.49
4. A crença influencia o sentido de vida e a saúde mental? p.50
5. Ter uma crença religiosa garante boa saúde física e mental? p.51
6. Pessoas com crenças religiosas são mais saudáveis que pessoas sem crenças religiosas? p.53
7. Falta de fé faz a pessoa adoecer? p.54
  - 7.1 *Ter confiança em nós mesmos, nos outros, na vida? Como assim?* p.54
  - 7.2 *E a fé religiosa?* p.55
8. A crença influencia na eficácia de tratamentos de saúde? p.56
  - 8.1 *E o efeito placebo em tratamentos de saúde? Está relacionado com crença?* p.56
  - 8.2 *Então é verdade que aquilo em que pensamos e acreditamos de fato acontece?* p.57
9. Mudar de crença faz mal à saúde? p. 59

## CAPÍTULO 4

### Crença e ciência p.61

1. A ciência é o melhor e mais importante tipo de conhecimento que existe? p.62
2. Pseudociência é ciência? p.64
3. Como podemos identificar pseudociências? p.65
4. Cientistas não têm crenças? p.67
  - 4.1 *Afinal, a quem podemos chamar de cientistas? O que significa ser cientista?* p.68
5. Para ser um bom cientista é preciso não ter crenças religiosas? p.69
6. Cientistas devem ser sempre céticos(as)? p.70
7. Que tipos de crença podem interferir no mundo acadêmico-científico? p.71
8. As crenças dos cientistas interferem em sua consideração acerca do que seja evidência científica? p.72
  - 8.1 *Quer dizer, então, que a ciência não é confiável?* p.73
9. Por que cientistas mudam tanto de opinião? (“Uma hora ovo é bom para a saúde, outra hora ovo é ruim...”) p.75
10. O fato de um cientista ter publicado um estudo é suficiente para dizer que a comunidade científica valida os resultados desse estudo? p. 76



## CAPÍTULO 5

### Dicas para lidar com as crenças e não cair em ciladas: como desenvolver o pensamento crítico (ou, “a arte de duvidar” ou, ainda, “como sair das bolhas”) p.78

1. Por que falar a respeito de pensamento crítico é importante ao discutirmos as crenças? p.79
2. Como nossa mente funciona para pensar criticamente? p.80
  - 2.1 É possível desenvolver o pensamento crítico? p.81
3. O que são crenças irracionais? p.82
4. Crenças religiosas são sempre irracionais? p.83
5. Qual a diferença entre opinião e conhecimento? p.83
6. Por que o pensamento crítico pode funcionar como antídoto contra crenças irracionais? p.84
7. Como praticar o pensamento crítico para avaliar minhas próprias atitudes, comportamentos e crenças? p.85
8. Como evitar cair na lábria de pessoas que querem que acreditemos que elas são autoridade em algo apenas para obter alguma vantagem ou nos vender algum produto? p.87
9. Como considerar criticamente o comportamento do outro e, ao mesmo tempo, respeitar sua individualidade e crenças pessoais? p.88
10. Qual é o limite entre liberdade de expressão/crença e o respeito ao outro/à sociedade? p.89
11. Como educar para a desconstrução de crenças fundamentadas em desinformação e pseudociência? p.91
12. É possível desenvolver o pensamento crítico com um passe de mágica? p.93
13. Como ajudar alguém que está sofrendo porque suas crenças irracionais e/ou pseudocientíficas foram desconstruídas? p.94
14. Com tantas crenças baseadas em desinformação e pseudociência por aí hoje em dia, como manter a esperança? p.96
15. Em resumo... Dez dicas para desenvolver e praticar o pensamento crítico p.97

#### DICAS: Quer saber mais sobre o tema? p.98

*Leia também...* p.98

*Assista aos vídeos...* p.98

*Visite e explore o site...* p. 98

#### REFERÊNCIAS p. 99

#### SOBRE AS AUTORAS E OS AUTORES p. 102



# APRESENTAÇÃO

O contexto atual nos confronta com desafios impostos por oposição de ideias, muitas das quais têm sistematicamente negado a ciência como saber especializado e incitado comportamentos preocupantes tanto em termos de organização política e convivência cotidiana quanto de saúde e preservação da vida. O estado atual de coisas evidencia o papel de sistemas de crenças (políticos, religiosos e científicos dentre outros) que modelam a percepção da realidade, direcionam atitudes e levam a comportamentos que podem desconstruir ou promover e alimentar desigualdades e perspectivas antagônicas, binárias e polarizadas decorrentes da criação de bolhas sociais. Além da desigualdade social que perpassa questões de raça, etnia e gênero, testemunhamos o recrudescimento de movimentos sociais pseudocientíficos ou anticientíficos, como os movimentos antivacina, terraplanista e negacionista que estão fortemente embasados no entrecruzamento de crenças religiosas fundamentalistas, pseudocientíficas e políticas. A proposta de elaboração e publicação desta cartilha que tem como título *Ciência, crença e (i-)realidade: Uma introdução à Psicologia Social da Crença e ao pensamento crítico* se justifica nesse contexto por pretender explicitar e propiciar a compreensão dos processos psicossociais subjacentes à **construção e adoção de crenças e sistemas de crenças**, ensinar a reflexão acerca dessas questões muitas vezes despercebidas pela população em geral e motivar a busca de superação de seus efeitos deletérios por meio do pensamento crítico.

Esta cartilha foi elaborada como **material educativo e de divulgação científica**. Por isso foi escrita em linguagem acessível, no formato de perguntas e repostas, buscando apresentar a importância do estudo da crença como produtora e como resultante de processos psicossociais e como componente fundamental para a compreensão de

fenômenos como desigualdade, autoritarismo, fanatismo e negacionismo em contextos diversos. A proposta é, fundamentalmente, propiciar reflexão acerca das possibilidades de mudança social para superação desses fenômenos por meio do pensamento crítico. Esta cartilha se destina a interessados em geral, com especial atenção a estudantes de graduação e pós-graduação em Psicologia. O conteúdo está fortemente ancorado na disciplina *Psicologia Social da Crença: Desigualdade, Saúde e Pensamento Crítico* (PST5936-1) ministrada no Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social do Instituto de Psicologia da USP. Assim, em resumo, este material pretende:

- apresentar e enfatizar a importância do estudo e da pesquisa do fenômeno da crença em diversos contextos e suas principais teorias especialmente a partir de perspectiva psicossocial;
- discutir relações entre crença e percepção da realidade;
- ajudar a refletir acerca das implicações da crença na percepção e delimitação do que é considerado *evidência científica*;
- propiciar a reflexão acerca do papel da crença na produção de fenômenos como desigualdade, autoritarismo, fanatismo e negacionismo;
- discutir as relações entre a adoção de sistemas de crenças e a saúde física, mental e social;
- apresentar o pensamento crítico como importante ferramenta para a avaliação de alegações baseadas em sistemas de crenças (científicas e não científicas), considerando que *pensar criticamente* é fundamental para guiar nosso agir cotidiano e, inescapavelmente, para a proposição e implementação de Políticas Públicas em prol de direitos humanos e da democracia.

***Boa leitura!***

CAPÍTULO 1

Fundamentos para uma  
Psicologia Social da Crença



## 1. O que são crenças?

Crenças são ideias que estruturam quem somos, o modo como entendemos o funcionamento do mundo, e nossas expectativas em relação ao modo de agir das pessoas. Podemos dizer que nossas crenças são como lentes que utilizamos para ver e nos relacionarmos com o mundo. São os elementos por meio dos quais construímos e organizamos a realidade. Elas filtram tanto o que nos afeta (o que chega até nós) quanto o que manifestamos por meio de nossas ações e comportamentos. Ou seja, **crenças são mediadoras** tanto do *input* (o que entra) quanto do *output* (o que sai) de nosso sistema de percepção e de relação com o mundo.

### Veja que interessante!

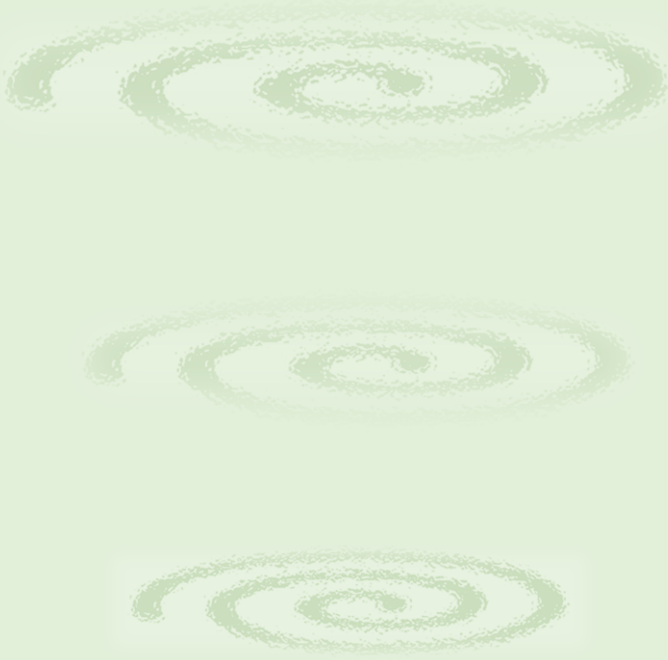
O termo "crença" deriva da palavra latina *credere* que, por sua vez, tem uma dupla raiz: *kerd*, que significa "coração" e *deh* que, significa "colocar em" ou "lugar onde colocar algo". Portanto, etimologicamente, o termo "crença" diz respeito **àquilo em que colocamos nosso coração!** Colocamos nosso coração naquilo que é importante para nós, naquilo que, de algum modo, faz parte de nós. Assim, as nossas crenças nos constituem. Não são algo que temos e que simplesmente podemos "resolver não usar" no nosso dia a dia. São parte de nós, formam o que somos, a nossa identidade.

## 2. Como as crenças se formam?

Para uma compreensão mais profunda do que são as crenças e seu papel, a seguir vamos lembrar como começamos a perceber e a dar sentido ao que nos cerca e a nós mesmos.

Imaginemos um recém-nascido. Esse bebê, ao nascer, não compreende nada do que está à sua volta: ouve sem entender o que está ouvindo, sente gostos que não os identifica, vê sem que as formas e cores façam algum sentido. Mas, aos poucos, o bebê vai dando sentido a essas percepções. Várias dessas experiências se repetem e aquilo que era novo passa a se integrar em sua vida experiencial e a ser algo conhecido. A sensação de fome, por exemplo, se repete e o bebê começa a “perceber” que essa sensação desconfortável desaparece por algum tempo depois que outra experiência é vivida, a experiência de alimentar-se ou de ser alimentado. Aos poucos o bebê começa a relacionar eventos e a compreender o que são, sua interdependência e sua ação sobre seu comportamento. Após certo tempo, o bebê passará a chorar e olhar para o que quer porque já terá compreendido que alguém por ali poderá trazer a ele o que ele precisa para não sentir aquela experiência desconfortável de fome. Esse processo que ocorre com as experiências mais básicas ocorre também com outras experiências que poderíamos chamar de mais complexas, mais ligadas à nossa percepção da realidade como um todo.

Esse processo de dar sentido às experiências se estende ao longo de nossa vida. Temos sensações, experiências, percepções, ideias, sentimentos, entramos em contato com a sociedade, com pessoas em particular e suas ideias, temos contato com o ambiente... Tudo isso precisa ser integrado de modo organizado em nós. A tentativa constante de dar sentido a nossas experiências é fundamental para nossa vida mental e social, pois viver mergulhado em algo sem sentido, algo caótico, é uma experiência muito desconfortável.



Temos a tendência de conferir sentido a tudo. Nosso cérebro atua como uma máquina de atribuição de sentido à realidade. Vamos compreendendo como o mundo funciona, fazendo conexões entre acontecimentos e suas consequências. É justamente por meio desse processo que vamos construindo psicologicamente as nossas crenças. Ao mesmo tempo que elas são construídas, vão se fortalecendo em nós à medida que vamos conhecendo o mundo, as pessoas, o grupo ao qual pertencemos. Uma vez estabelecidas, as crenças servem como um guia para encontrarmos e darmos sentido a tudo que vivemos.

De acordo com os sociólogos Peter L. Berger e Thomas Luckmann (2014), as crenças são socialmente adquiridas e construídas no contato com a realidade durante o processo de **socialização**. Esse processo consiste na assimilação de hábitos, comportamentos, ideias e aspectos culturais do grupo social e que uma pessoa está inserida. As crenças estão presentes em nossa cultura e as adotamos de modo mais ou menos involuntário, sem muita crítica. Primeiramente, a família ou grupo mais próximo de cuidadores e cuidadoras e, posteriormente, a sociedade de modo mais amplo. Nascemos em uma ordem social pré-ordenada, isto é, com suas regras, leis, costumes, entendimentos e crenças que vamos assimilando no contato com outras pessoas e nas mais variadas experiências de vida. Vamos juntando e ordenando esses elementos que conferem sentido e nos ensinam o que é a realidade para nós.



## Atenção!

A geração de crenças depende tanto da construção social, ou seja, das crenças já existentes em nossa sociedade e que vamos conhecendo e internalizando, quanto das estruturas neurológicas que existem em nosso corpo e que são produtos da evolução da espécie humana. Somos biologicamente "preparados" para crer, mas o tipo de crença ou de crenças que adotaremos dependerá do contexto cultural em que vivemos e dos processos de socialização pelos quais passamos (cf. Alcock, 2018).

Lembre-se do exemplo do bebê que vai, aos poucos, integrando e organizando internamente, as sensações corporais, os eventos externos e seus comportamentos. De modo semelhante, ocorrem processos de **internalização** das crenças e da realidade nos contatos sociais.

O outro processo, complementar, envolvido na construção de crenças e da própria realidade é chamado de **externalização**. Ela diz respeito ao que "colocamos" de nós para o mundo, sempre em **relação dialética** com esse mundo. Isso significa que ao construirmos o mundo, somos também por ele construídos.

3. Quando falamos em "crença" estamos nos referindo necessariamente a algo religioso?

*Não!*

É muito comum que as pessoas pensem que quando falamos em *crença* estejamos nos referindo necessariamente a “crença religiosa”, mas não é assim. **Há diferentes tipos de crenças** que coabitam em nós e que se entrelaçam de modo mais ou menos coerente. Quanto mais coerente é esse entrelaçamento, mais conforto e segurança sentimos!

O filósofo norte-americano Charles Sanders Peirce (1839-1914) chamou a atenção para o fato de que **diferentes tipos de crença coabitam em nós**: crenças religiosas, crenças científicas, crenças políticas... De acordo com Peirce (1975/1877, p.77), “a crença não nos leva a agir de imediato, mas nos coloca em situação tal que, chegada a ocasião, nos comportaremos de certa maneira”. Cremos em várias coisas sem conhecer completamente as coisas ou suas explicações. Muitas vezes, inclusive, cremos sem ter consciência ou sem perceber que acreditamos em algo. Nossas crenças estão em ação ainda que não percebamos, assim como ocorrem processos em nosso corpo, como a digestão e a respiração, ainda que não tenhamos consciência plena desses processos.



### *Um pouco de história...*

Estudos arqueológicos ligam o surgimento das crenças à realização dos primeiros rituais fúnebres de sepultamento, durante o Paleolítico Superior, entre 63.000 e 48.000 anos atrás, pelo *Homo sapiens sapiens*. Esses rituais estão ligados também ao surgimento da arte, da religião e de crenças no sobrenatural ou em algo transcendente a partir do momento em que o ser humano passou a apresentar alguma consciência da morte e de sua condição finita. Embora algumas teorias relacionem a origem das crenças às experiências humanas de morte e finitude, nossas crenças não se referem, exclusivamente, ao aspecto religioso (Mithen, 1998). É fato que o ser humano pode nutrir crenças em divindades, espíritos e forças sobrenaturais, mas também, como mostra a história recente, podemos acreditar em times esportivos, em pesquisas e técnicas científicas, em pessoas e no que elas dizem, em ideias políticas e em ideias sobre como funcionam a sociedade, os aparelhos eletrônicos, os medicamentos, as doenças e o nosso próprio corpo.

#### 4. Nossas crenças podem mudar com o tempo?

*Sim!*

Quando passamos pelo processo de socialização primária, com nosso primeiro grupo social mais restrito (em geral, nossa família), formamos nossas crenças a partir do contato com os outros; aprendemos as crenças do nosso grupo social de modo “automático”, sem muita crítica. Na infância, a criança interioriza o mundo dos pais como *o mundo* (existente) e não como *um mundo* (dentre os mundos possíveis). A realidade e as crenças são aprendidas e sentidas a princípio como únicas, experienciadas como plenamente reais e dotadas do mais alto valor – ainda que posteriormente, na adolescência e/ou vida adulta possa haver questionamento das crenças adquiridas na infância. Quando ampliamos o contato social e entramos em contato com outras pessoas e, por conseguinte, com outras formas de ver, interpretar e experienciar o mundo, podemos transformar crenças já estabelecidas. Isso pode provocar crises. Momentos de crise, isto é, de incoerência entre as realidades subjetiva (nossa, mental) e objetiva (coletiva, social), também nos trazem o potencial de mudar as crenças e a realidade. É verdade que temos uma certa “preguiça mental” para rever nossas crenças exatamente porque revê-las significa sair da posição confortável que as certezas nos oferecem. Duvidar das próprias crenças exige muito esforço e coragem porque, como apontou Peirce, a dúvida causa sofrimento! Mas, por vezes, é preciso e saudável rever crenças, conceitos, ideias. Falaremos mais disso no Capítulo 5.

## 5. Há algum componente afetivo nas crenças?

*Certamente!*

As crenças são ideias carregadas de afeto. As crenças dão sentido ao mundo e determinam o modo como as avaliamos tudo: se coisas, pessoas ou situações são boas ou ruins, se gostamos delas ou se não nos agradam, se nos enraivecem ou nos acalmam, se nos atraem ou se nos causam repulsa. Ou seja, **nossas crenças direcionam nossas percepções e ações**. As crenças não são apenas elementos cognitivos, ou seja, não são apenas "ideias frias" em nossas cabeças. São ideias carregadas de afetos porque elas se associam àquilo que consideramos verdadeiro aquilo que consideramos ser a realidade, a "verdade" propriamente dita. Por isso faz sentido dizer que as crenças têm a ver com "onde colocamos nosso coração"!

As crenças organizam o mundo e estão profundamente enraizadas em nós, a ponto de, em **certos** casos, haver pessoas dispostas a morrer para defender suas crenças. Nesse sentido, defender as próprias crenças é o mesmo que defender a si mesma. Este é um ponto fundamental que implica uma série de consequências, aspectos que ficarão mais claros ao longo desta cartilha.



## 6. Crenças são “antídotos” para dúvidas?

*De um certo ponto de vista, sim!*

Na perspectiva do filósofo norte-americano Charles Sanders Peirce (1839-1914), as dúvidas nos causam sofrimento porque elas nos deixam inseguros sobre como agir, o que pensar, que decisão tomar, e as crenças servem como uma solução, uma “resposta reconfortante” e isso contribui para a fixação de crenças.

“A dúvida é um estado desagradável e incômodo, de que lutamos por libertar-nos e passar ao estado de crença; este é um estado de tranquilidade e satisfação que não desejamos evitar ou transformar na crença em algo diverso. Pelo contrário, apegamo-nos tenazmente não apenas a crer, mas a crer no que cremos.”  
(Peirce, 1975/1877, p. 77)

Crenças possibilitam o alívio ou evitação do desconforto que eventuais dúvidas possam nos trazer. Podemos integrar crenças específicas com outras crenças, tecendo uma rede de significados. Nessa perspectiva, nossa vida mental seria constituída por um conjunto de crenças “bem amarradas” umas às outras visando à “certeza” que nos traria conforto e segurança. Essa forma de compreender as crenças pode ser muito útil para entendermos como agimos diante do desconhecido.

Como vimos no exemplo do bebê que ainda não atribuiu sentido ao mundo que o cerca, o desconhecido atormenta porque nos deixa “no vácuo”, deixa um vazio dentro de nós que nos angustia, que nos causa desconforto, sofrimento. É aí então que nosso cérebro, diante do desconhecido, recorre a crenças para sanar o desconforto da dúvida. Diante de uma dificuldade, de um questionamento, ou de nossa necessidade de agir no cotidiano, recorremos às nossas crenças que servem como “atalhos” para que compreendamos a realidade, para encontrarmos respostas, para guiar nossas ações. Adotar de modo mais particular ou prevalente determinada crença em certos tipos de situação, determina o modo de encarar/interpretar a realidade e de agir nas mais diversas situações. Nossas crenças guiam nossos comportamentos.

**6.1 Ter dúvida é algo ruim que sempre deve ser evitado?**

*Não!*

Apesar de causar sofrimento em diferentes medidas especialmente porque abala nossa visão de quem somos e de nossa visão de mundo, **a dúvida desempenha um papel importantíssimo e saudável no nosso modo de lidar com a realidade.** Ao longo desta cartilha daremos vários exemplos de como isso se dá e de como é importante estudarmos o modo como as crenças se formam e se cristalizam em nós, e o quanto isso pode ser benéfico ou maléfico para nós individualmente e para nossos grupos sociais.

## 7. Como nossos diversos tipos de crença interagem?

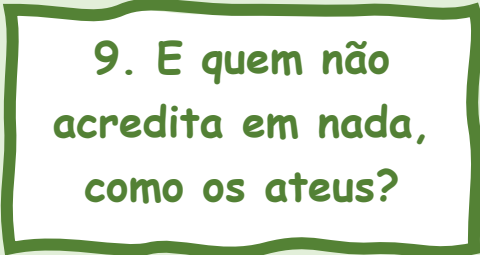
Cada um de nós tem dentro de si uma espécie de **rede de significações**. Se você estiver com dificuldade de compreender como seria essa rede, imagine uma rede de pesca. Imagine que cada nó da rede é uma crença e que entre as crenças existe uma comunicação. Dessa forma, você pode imaginar que uma rede é um sistema com múltiplas crenças interligadas entre si buscando uma harmonia. Quando abrimos uma rede de pesca, o que vemos? Vemos uma integração bastante harmoniosa e até esteticamente agradável, ou seja, há algo ali que nos agrada, que achamos bonito. Nossa rede de significações é assim também, mas a beleza está na coerência entre as crenças que a compõem. Nesse caso, as crenças desse nosso sistema não são conflitantes. Uma crença reforça a outra.

Essa coerência pode ser vista, por exemplo, nos sistemas de crenças religiosas. Se alguém acredita na reencarnação, então, obviamente, acredita que a morte não significa o fim da existência. Da mesma forma, essa coerência interna dos sistemas de crenças é percebida nos sistemas científicos e político-ideológicos, dentre outros. E assim a integração de crenças coerentes entre si nos faz sentir conforto e segurança. Por isso “fugimos” da dúvida! A dúvida coloca em risco não apenas uma determinada crença, mas coloca em xeque todo o nosso sistema simbólico, todo o nosso sistema de crenças! Mexer com uma crença interfere em toda a rede. Quando uma de nossas crenças é abalada, isso mexe com tudo que somos, com nossa identidade! É por isso que vemos pessoas efetivamente defenderem suas crenças, seus pontos de vistas. Algumas até colocam suas vidas em risco ou perdem suas vidas para defenderem certas crenças.


**8. Escolhemos  
livremente quais  
crenças queremos  
adotar?**

*Nem sempre e, muitas vezes, não!*

Apesar de falarmos que “escolhemos” adotar determinadas crenças, na verdade o processo de “crer” é muito menos consciente do que imaginamos. Isso significa que nem sempre temos condições de refletir de modo deliberado, racional, com calma, para decidirmos entre diferentes crenças disponíveis para responder a uma dúvida que nos causa desconforto. Na maioria das vezes, apenas reagimos de modo automático, tomando uma posição nem sempre pautada em princípios racionais ou justificáveis pela lógica. O curioso é que se alguém nos perguntar a razão de termos uma determinada crença, seremos levados a oferecer uma explicação que pareceria muito racional, mas que de racional pode não ter nada! Por exemplo, por que acreditamos que o ser humano foi à Lua? Por que acreditamos que um remédio pode fazer efeito positivo quando estamos doentes? Por que acreditamos que o teto de nossa casa não vai cair sobre nossas cabeças dentro de dois segundos? Não pensamos o tempo todo nas razões que nos levam a acreditar, apenas acreditamos. Verificar e descrever as motivações e razões de uma determinada crença é papel de um sistema de crenças específico: o científico. Não somos cientistas o tempo todo. É muito difícil sabermos as razões de nossas crenças também porque, como já vimos, a formação das crenças se dá desde que nascemos. Resgatar os elos entre as crenças seria demasiado para nós, muito custoso para nossos cérebros. Simplesmente, acreditamos.



9. E quem não acredita em nada, como os ateus?



*Opa, cuidado!*


Não é porque alguém rejeita um determinado sistema de crenças que não acredita em coisa alguma. Lembremos, primeiramente, que “crença” não se refere única e exclusivamente a algo religioso. Lembremos ainda que, no campo religioso, há diferentes sistemas de crenças e nem todas as pessoas que são religiosas comungam das mesmas crenças. A rigor, uma pessoa católica, por exemplo, é descrente do sistema de crenças umbandista – apesar de sabermos que no Brasil há pessoas com múltiplas adesões religiosas que lidam muito bem com a acomodação ou integração de elementos de sistemas religiosos distintos. Ateus rejeitam sistemas de crenças religiosos: não creem na existência de Deus ou de deuses, de um mundo sobrenatural, paraíso, reencarnação, ressurreição, transmigração das almas, purgatório etc. Mas apesar de não terem crenças religiosas, pessoas ateias mantêm outros tipos de sistemas de crenças dos quais pessoas religiosas podem igualmente compartilhar: **crenças científicas, ecológicas, ideológicas, artísticas, políticas...** A adoção e importância de cada um desses sistemas de crenças variará de pessoa para pessoa. Vale ressaltar ainda que, assim como há várias formas de ser religioso, há variados modos de ser ateu, no que se refere ao seu comportamento em relação à religião (cf. Silver et al., 2014). O que talvez exista de diferente entre pessoas ateias e não ateias seja o fato de as ateias não necessariamente buscarem por sistemas simbólicos que pretendam responder todas as inquietações humanas relativas às perguntas existenciais últimas “de onde eu vim?”, “o que estou fazendo aqui?”, “para onde vou?”. Pessoas ateias parecem mais simpáticas a sistemas simbólicos abertos, nos quais a dúvida é um elemento fundamental. Talvez por isso seja comum que apreciem sistemas de crenças científicos.

## 10. A ciência é isenta de crenças?

*Não!*

A ciência constitui um tipo de sistema de crenças. No entanto, trata-se de um sistema de crenças que, a rigor, é distinto de sistemas religiosos. Crenças religiosas são baseadas em fé, em revelações, ou seja, não precisam de confirmação empírica objetiva (aquela que resulta da pesquisa científica, da observação e da experimentação). As crenças científicas, por outro lado, exigem demonstração, evidências. Os resultados das pesquisas científicas levam a crenças consideradas confiáveis sobre como a realidade funciona, com base em fatos demonstráveis sob condições controladas. Porém, é um erro considerar os dados científicos como imutáveis. Com o progresso científico pode haver mudanças, com a ampliação do conhecimento. Na verdade, a ciência apresenta evidências sempre sob certas condições, em certos contextos, o que faz com que cientistas tenham muita cautela ao apresentar dados e fazer afirmações. (Pelo menos, quem pratica seriamente a pesquisa científica deveria agir dessa forma.)

A própria ciência cria mecanismos de crítica rigorosa na avaliação e apreciação de seus dados. Isto ficará mais claro ao abordarmos mais especificamente no Capítulo 4.



**11. A crença  
influencia nossa  
identidade pessoal  
e grupal/social?**

*Sim!*

Como vimos, por um lado, crenças nos constituem, por outro, constituímos nossas crenças. Elas fazem parte do que nós somos, de nossa **identidade**. E é a partir da identidade que organizamos o mundo que, por sua vez, nos organiza. Mas, para que tenhamos uma identidade, primeiro internalizamos a realidade, que nos é atribuída socialmente. Nesse sentido, é nas relações com outras pessoas e grupos, principalmente aquelas significativas, dotadas de valor afetivo em nossa vida, que passamos a ter uma identidade. Além disso, conforme interagimos com outras pessoas, participamos do processo de construção da identidade de outras pessoas e de grupos que integramos. A identidade é elemento-chave da **realidade subjetiva** (nosso mundo interior, o que somos, como sentimos as coisas...) que interage com a **realidade objetiva** (o mundo social, a sociedade), formando-se e formando-a (Berger & Luckmann, 2014). Portanto, a identidade não é algo simplesmente estático e imutável, e sim um processo dinâmico (Ciampa, 2001).

**Somos nós mesmos ao mesmo tempo que nos remodelamos o tempo todo.**

Metamorfose ambulante! Recebemos um nome, passamos por certas experiências de vida, em determinado momento histórico, em uma classe social específica, em um lugar do mundo geograficamente localizado, em uma família ou grupo de pessoas, com seus costumes, regras, modos de agir, leis, valores e crenças. Esses e outros aspectos nos fazem ser quem somos, nos fazem ter uma identidade peculiar, isto é, particular, própria, única, assim como são nossas impressões digitais, únicas em cada ser humano. Temos, portanto, uma **identidade pessoal**. Várias pessoas podem ter crenças iguais ou semelhantes, mesmo que existam crenças muito particulares em cada indivíduo, mas a

identidade pessoal é algo “apenas da pessoa”, assim como não existem duas pessoas com impressões digitais iguais (nem que sejam gêmeos idênticos!).

Contudo, em nível grupal ou social, isso parece ser diferente, pois nesse âmbito, crenças e identidade podem ser compartilhadas. Pense, por exemplo, nas torcidas organizadas de times de futebol. Elas têm identidades próprias, marcadas por uma história peculiar, jeitos de se vestir e de se comunicar específicos, cantos, gestos característicos e crenças compartilhadas coletivamente (**identidade grupal**). Isso também vale para a **identidade cultural** de um determinado país. Ter a identidade brasileira, isto é ser nascido/nascida no Brasil, crescer no país em meio a misturas étnicas e religiosas, em contato com a cultura popular, com eventos políticos e econômicos não é o mesmo que passar por esses processos na realidade do Japão. Crenças e identidade são compartilhadas pelos indivíduos que compõem determinado grupo ou sociedade, mesmo que esses indivíduos tenham também suas próprias crenças e identidades pessoais. Em grupo, as pessoas compartilham daquilo que é comum a todos, ao mesmo tempo que subjetivamente (individualmente) cada pessoa carrega e vive com suas próprias crenças e identidade pessoal. Veja que interessante: mesmo em momentos compartilhados coletivamente, como num jogo de futebol, em que as pessoas se unem para torcer por seu “time do coração”, podemos encontrar elementos de crenças mais individuais, mais pessoais. Há pessoas que usam ou se apegam a certos objetos ou realizam certos rituais (como fazer o sinal da cruz, fazer uma oração, dar alguns pulinhos, sentar-se em locais específicos ou usar determinada peça de roupa) antes das partidas ou ao assistir ao jogo porque acreditam que essas ações ajudarão a melhorar o desempenho do time. Na expressão das nossas crenças no cotidiano, seja em que situação for, expressamos de alguma forma nossa identidade.



## 12. As crenças influenciam o sentido que damos às nossas vidas?

*Sim!*

As crenças são fundamentais para o sentido de vida! E aqui podemos considerar a palavra sentido de dois modos: como **direção** e como **significado**. Crenças são peças-chave nas tomadas de decisões, nas escolhas, ações e direcionamentos que consciente ou inconscientemente vamos tomando. Elas balizam, isto é, **guiam e orientam** as direções e os sentidos que tomamos ou que a vida vai tomando.

Vamos imaginar duas situações em que pessoas são direcionadas, de modo inconsciente, por suas crenças: (1) João foi criado escutando constantemente seus familiares dizerem que "homem não chora" e que "ser homem é ser forte"; (2) Elisa foi criada ouvindo dizerem que "mulher que presta cuida de casa, do marido e dos filhos", que "mulher deve ser sensível, empática e sempre estar bonita". Ideias como as expressas nessas falas ouvidas por João e Elisa ao longo de seu processo de socialização formaram crenças implícitas culturalmente na constituição deles como homem e como mulher e formataram suas visões de mundo. Em outras palavras, essas ideias se tornam os filtros de apreensão e processamento da realidade, isto é, o modo como João e Elisa interpretam o mundo e como, com base nisso, agem no seu cotidiano. Isso pode influenciar fortemente a direção seguida, isto é, seus padrões de relacionamento amoroso, de escolha de campo de trabalho, a escolha de amizades e o modo como veem a família, fazendo, por exemplo, com que João tenha dificuldade em demonstrar afeto e de expressar emoções em relação a outras pessoas (homens e mulheres), e que Elisa se sinta sempre a única responsável pelo cuidado

e educação dos filhos, pelo bem-estar familiar e direcionam toda a sua vida para essas coisas. Também direcionam a expectativa e o julgamento de João e Elisa acerca do comportamento de outros homens e mulheres. São dois exemplos muito próximos do que de fato acontece em muitos casos reais, não é mesmo?

Além da direção seguida, o sentido de vida também diz respeito à percepção de que nossa vida é importante, que há uma coerência em nossa existência que nos motiva a buscar um caminho e um modo de viver que podem estar alinhados a um objetivo, uma direção ou meta de vida. Isso resulta em um sentimento de realização existencial e de busca por um **propósito**. No caso de crenças que estão integradas em nossa visão de mundo de forma mais consciente, podemos acreditar, por exemplo, que "estudando é que se garante um futuro melhor"; ou que "praticando exercícios físicos regularmente, teremos melhor saúde e prolongamento da expectativa de vida". Em ambos os casos, podemos agir de modo deliberado, isto é, tendo consciência de que escolhemos estudar uma coisa ou outra porque acreditamos num futuro melhor, ou de que é preciso nos dedicarmos à prática de atividades físicas diariamente porque acreditamos que isso nos fará ter uma boa saúde. Também a busca deliberada por crenças religiosas ou mesmo científicas, podem representar a busca por referências (pontos de apoio) para além da condição finita do ser humano no mundo, e isso dá sentido à vida, uma vez que parece que "dá um objetivo e organiza nossa existência".

CAPÍTULO 2


*Crenças, valores, atitudes e  
comportamento social*

## 1. Qual a relação entre crenças, valores, atitudes e comportamento social?

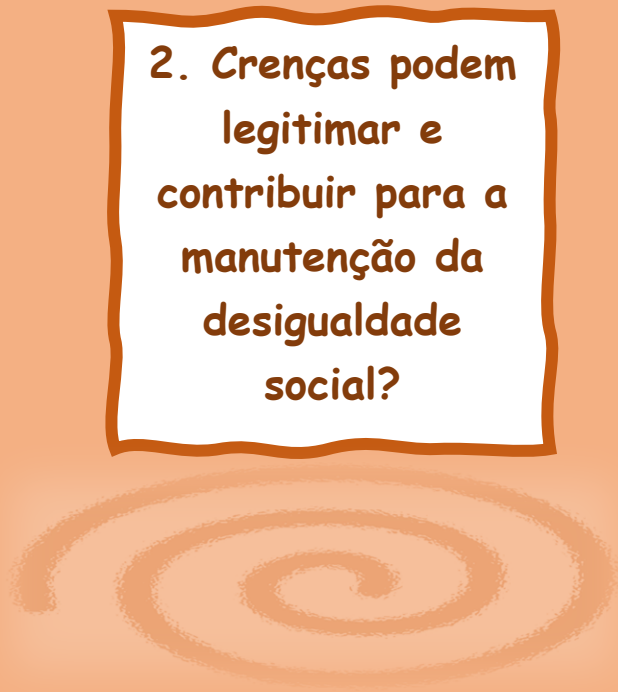
Crenças, valores, atitudes e comportamento social estão intimamente relacionados. Como vimos no Capítulo 1, a partir de nossa interação social e com o ambiente, criamos hábitos interpretativos – **esquemas cognitivos** – e assim podemos perceber o mundo de forma organizada. Por outro lado, embora sejam construídos por meio de nossa experiência, os esquemas também influenciam nosso modo de perceber o mundo. É dessa forma que também construímos nossos **sistemas de crenças** que atuam em nossa visão de mundo.

Atuando em nossa visão de mundo, nossas crenças direcionam nossas percepções, nossa predisposição à ação e a efetiva realização de ações (Aronson et al., 2015). Em Psicologia, a predisposição à ação é chamada de **atitude** e a concretização em ato dessa predisposição é chamada de **comportamento**. Atitudes são, portanto, avaliações que resultam do processo interpretativo que acontece com base ou por meio dos esquemas. Quando falamos em **comportamento social**, nos referimos ao modo como agimos no meio social, nas interações sociais que realizamos em nosso cotidiano. Nós nos comportamos em relação aos outros da forma como estamos predispostos a fazê-lo, por meio de nossa avaliação da realidade conforme nossas crenças sobre o funcionamento do mundo, da sociedade, a importância ou não de indivíduos ou da coletividade, os méritos e deméritos que julgamos ter ou que julgamos que os outros tenham.

De modo geral, fazemos julgamentos rápidos – usamos **atalhos mentais** (heurística) – para chegar a conclusões e decisões rápidas a fim de realizar ações. Decisões rápidas, automáticas... tão rápidas que nem percebemos todo o processamento cognitivo que fazemos para chegar a uma determinada ação. O modo como reagimos a pessoas e situações parece, assim, tão natural! Mas, na verdade, não é. Está intimamente relacionado com nossas crenças que, como vimos no Capítulo 1, são socialmente construídas e, portanto, dependem do meio em que vivemos e desenvolvemos nossos esquemas cognitivos. É isso que pauta nossos **valores**, isto é, o que mais prezamos e almejamos alcançar, que apreciamos e que servem de norte para nossa vida. Nesse sentido, são exemplos de valores: honra, justiça, responsabilidade, empatia, amor, liberdade, honestidade, respeito, amizade, lealdade. Os valores servem como critérios



que guiam ou delineiam nossas ações e nos permitem julgar o que é aceitável ou inaceitável em situações e decisões que tomamos. Por vezes, os valores assumidos se confrontam com atitudes e comportamentos manifestos revelando certa contradição. Contudo – pode até parecer incrível! – isso frequentemente não é percebido pelas pessoas que têm esses comportamentos devido às crenças que influenciam o julgamento delas acerca do que seja justo, honesto, respeitoso... Isto ficará mais claro nas respostas às próximas questões deste capítulo.



## 2. Crenças podem legitimizar e contribuir para a manutenção da desigualdade social?

*Sim, certamente!*

A **justiça social** tem como base a igualdade de direitos e a solidariedade coletiva. É uma construção moral e política, algo almejado com vistas à **superação das desigualdades** sociais. Na sociedade, existem percepções diferentes sobre *se* e *quanto* há de desigualdade social entre diferentes grupos e *se* e *em que medida* é possível quebrar barreiras para a superação das desigualdades existentes. Crenças pessoais atuam fortemente direcionando essa percepção no sentido da aceitação ou da negação/minimização do problema da existência de desigualdades legitimando-as, isto é, considerando como justificável e natural que as coisas sejam como são.

Se pessoas percebem as desigualdades de modos diferentes – e até conflitantes – também a percepção da necessidade de implementação de políticas públicas e ações específicas para lidar com elas será afetada. Lembremos como crenças, valores e atitudes influenciam o comportamento social e como até mesmo os valores assumidos, apesar de teoricamente muito virtuosos, podem entrar em conflito com determinadas crenças e ações, como vimos na primeira questão deste capítulo! Convicções políticas e aspectos ideológicos têm papel fundamental em nossa percepção da desigualdade e em nossas ações concretas, mesmo aquelas mais simples que parecem muito automáticas! Vale ressaltar que *ideologia* aqui é entendida como um sistema de ideias e ideais relativos a como a distribuição do poder, de status, de recursos, enfim, de direitos deve ser feita na sociedade.

A partir de crenças pessoais, a existência de desigualdade social pode ser desconsiderada ou justificada apesar das evidências de suas consequências nefastas, e a problematização e reivindicação de direitos podem ser consideradas *mimimi*, como se diz popularmente. Para comentar esses aspectos, enfocaremos basicamente três instâncias de desigualdade: a de gênero, a étnico-racial e as socioeconômicas.

### 3. Como as crenças influenciam ou legitimam a desigualdade de gênero?

**Desigualdade de gênero** se refere basicamente às condições desiguais que homens e mulheres encontram na sociedade em relação ao seu reconhecimento como pessoas e como profissionais, tanto no que diz respeito às suas competências, capacidades e habilidades pessoais quanto aos papéis que lhes são impostos na sociedade.

Mesmo nunca tendo deixado de ter importante atuação em vários âmbitos (educacional, político, científico, econômico) e apesar de estarmos passando há um bom tempo por um processo de modificação de conquista de mobilidade de seu lugar social com importantes avanços, as mulheres ainda têm muito a conquistar (Del Priore, 2004). Para isso é preciso vencer um grande obstáculo: a imagem de subordinação hierárquica da mulher em relação ao homem que continua amplamente aceita e tomada como natural não apenas por homens, mas também por mulheres cujos esquemas cognitivos interpretativos do mundo se estruturam dentro dessa lógica. (Lembra-se do exemplo de João e Elisa mencionado na questão 12 do Capítulo1?) Há mulheres que têm uma **visão de mundo colonizada**: desenvolveram crenças sobre elas mesmas, seu papel social, seus limites e suas possibilidades de forma submissa e dependente da autoridade e do aval masculinos (Bourdieu, 1995).

**Resumidamente**, de modo geral, funciona da seguinte forma: considera-se que homens têm monopólio da interpretação do mundo. Mulheres assumem o “discurso masculino” de não são merecedoras de poder (como se isso fosse natural). Consentem na dominação, pois seu imaginário é moldado pelo contexto sociocultural. Assim, há mulheres que assumem papéis a partir de determinismos sociais, como se não pudesse haver liberdade de escolha. Isso se reflete no modo de organização social e política e é fortalecido por sistemas de crenças, como o religioso, por exemplo, na medida em que há doutrinas religiosas que são assumidas como disciplinadoras e doutrinas do mundo regulamentando que lugar cabe a cada um (Berger & Luckmann, 2014). É com base nesse tipo de crença – frequentemente inconsciente – que se sustentam atos de violência contra a mulher – vamos nos lembrar dos casos de estupro e de feminicídios – muitas vezes justificados com a culpabilização da mulher por não ter seguido o que se espera dela como mulher e/ou por se considerar a mulher

como objeto de propriedade do homem. Isto não significa que não sejam possíveis relacionamentos mutuamente respeitosos, amorosos e saudáveis entre homens e mulheres.

Como foi dito, já demos bons passos no processo de conquista de direitos e mobilidade social, mas a questão da desigualdade de gênero tem se tornado cada vez mais complexa na medida em que outras categorias de gênero são consideradas, como no movimento LGBTQIA+ que abrange lésbicas, gays, bissexuais, transexuais, *queer*, intersexo, assexual e outros grupos, como pansexuais e outras variações (Calazans et al., 2019). As orientações sexuais ficam implicadas na questão da desigualdade de gênero especialmente quando são percebidas e isso torna as pessoas alvo de **discriminação, preconceito e violência**. Há ainda muitas pessoas presas a crenças cristalizadas sobre como o mundo e a sociedade devem funcionar, com base na lógica de dominação de um gênero sobre outro, de vantagens de um gênero sobre o outro ou o que é ou não adequado. As implicações dessas crenças serão ainda abordadas mais adiante ao falarmos das desigualdades socioeconômicas.



#### 4. Como as crenças influenciam ou legitimam a desigualdade étnico-racial?

O mecanismo é semelhante ao que ocorre na desigualdade de gênero, mas com bases históricas distintas. As desigualdades étnico-raciais se referem a relações assimétricas de poder e de consideração de importância social ou *lugar social* com base em características fenotípicas dos indivíduos, isto é, sua aparência física considerando-se características como cor da pele, tipo de cabelo, tipo de feições e, por conseguinte, sua ascendência, ou seja, de que tipo de etnia ou raça a pessoa descende ou a que grupo étnico-racial uma pessoa pertence ou “pertenceria”.

No Brasil é complicado falar em pertença devido ao fato de a maior parte da população ser mestiça, ou seja, as pessoas descendem do cruzamento de diferentes grupos étnico-raciais. A história das relações étnico-raciais é complexa e passa sempre por **relações assimétricas** de poder – um grupo dominando outro(s) – e a necessidade de justificar essas relações. A justificativa para a dominação se baseia em crenças – e cria ou retroalimenta crenças – acerca da supremacia de um grupo social sobre outro.

Comumente ouvimos falar da questão dos afrodescendentes, que continuam sofrendo consequências dos séculos de condição de escravidão a que foram submetidos em nossas terras. A história é repleta de outros casos, alguns mais pontuais, outros de extensão mais ampla, de privação de direitos de pessoas das mais diferentes raças e etnias (indígenas, italianos, alemães, judeus, japoneses, ciganos, latinos...). A **atitude preconceituosa** (lembra-se? atitude = predisposição para a ação) de pré-julgar caráter, índole e capacidade ou inteligência de uma pessoa simplesmente por suas características fenotípicas constitui o **racismo**, que se fundamenta na crença de que há hierarquização entre grupos étnicos. Como consequência temos ações de **discriminação** e de **exclusão** de pessoas consideradas “inferiores”, ações essas que ocorrem desde as interações sociais mais simples no cotidiano até nas oportunidades de trabalho, no acesso a direitos como saúde, educação e justiça e configuram o **racismo estrutural**. O racismo estrutural é uma “...forma sistemática de discriminação que tem a raça como fundamento, e que se manifesta por meio de práticas conscientes ou inconscientes que culminam em desvantagens ou privilégios, a depender do grupo racial ao qual pertencem” (Almeida, 2018, p. 25).

#### 4.1 Ué, existe racismo no Brasil? Não acredito!

*Infelizmente, sim, existe.*

Há a crença de que no Brasil não existe racismo pelo fato de sermos um povo mestiço e a mistura de raças não faria florescer atitudes preconceituosas ou ações discriminatórias entre nós. Como apontou o antropólogo brasileiro Roberto DaMatta (1986), há a ilusão de que existe uma relação harmoniosa entre grupos étnico-raciais. Isso ocorre porque se desconsidera todo o histórico e o estado atual de relações preconceituosas e ações discriminatórias em país.

De fato, pode-se dizer que predomina em nosso meio o chamado **racismo cordial**, um tipo de racismo caracterizado por uma “polidez superficial que reveste atitudes e comportamentos discriminatórios que se expressam ao nível das relações interpessoais através de piadas, ditos populares e brincadeiras de cunho *racial*” (Lima e Vala, 2004, p. 407). O que isso significa? Significa que há uma espécie de acordo implícito de “manter as aparências”, mas apesar disso, o preconceito aparece na piada ou brincadeira supostamente inocente, sem intenção, mas que retroalimenta ideias preconceituosas não apenas de cunho racista, mas também de preconceito ou depreciação contra mulheres, pessoas homoafetivas, pessoas com deficiência e assim por diante, e isso se reflete em ações cotidianas. Apesar de isso chatear muita gente, há pessoas que sofrem discriminação étnico-racial e não percebem isso como um problema. Assim como mulheres que introjetam a crença (“assumem a ideia”) de serem incapazes, submissas inferiores aos homens para várias coisas, as pessoas que sofrem discriminação étnico-racial podem compartilhar da crença de que são mesmo inferiores aos outros. Imaginário colonizado! (“Tá tudo dominado!”) Isso não é percebido, porque essas pessoas estão presas a esquemas interpretativos da realidade que fazem com que certas coisas pareçam naturais., que pareçam simplesmente ser como são porque *sempre foram assim...* Mas, na realidade, não são naturais. Trata-se de ideias e crenças socialmente construídas, como vimos no Capítulo 1. Quebrar esse tipo de crença é um grande desafio.

Esse tipo de crença alimenta o racismo estrutural, que se refere à **manutenção sistemática de ações interpessoais e práticas culturais, institucionais, históricas e culturais que privilegiam consistentemente um determinado grupo social e, ao**

**mesmo tempo, prejudicam outros grupos, ocasionando e alimentando a desigualdade social entre grupos.** Ou seja: as práticas sociais cotidianas em diversas esferas são articuladas de modo a dificultar a participação social, de desenvolvimento socioeconômico. É algo tão enraizado que passa despercebido para muitas pessoas, mas, mesmo assim, agem no sentido da exclusão na medida em que promovem de maneira direta ou indireta, a **segregação, o preconceito racial e as desigualdades socioeconômicas.** A introjeção de crenças preconceituosas, seja pelos menos favorecidos, seja por aqueles que pertencem ao grupo discriminado, mas conseguiram algum status social – “ficar bem ou relativamente bem de vida” – e a omissão diante da realidade dos fatos alimenta um **ciclo vicioso** que perpetua práticas discriminatórias (Santos, 2001).

**5. Como as  
crenças  
influenciam ou  
legitimam a  
desigualdade  
socioeconômica?**

A desigualdade socioeconômica existe por uma série de fatores. Dentre eles, podemos considerar os pontos levantados quanto às desigualdades de gênero e de raça-etnia, com as crenças que levam a ações discriminatórias.


No Brasil, de acordo com a Constituição Federal de 1988 em seu Artigo 5º, “**todos são iguais perante a lei**, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País a inviolabilidade do direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade...” No entanto, no cotidiano, ocorrem discriminações que inviabilizam o acesso a direitos (educação, saúde, vida digna etc.) e levantam dificuldades com base em crenças enraizadas de hierarquização de pessoas. Mulheres ainda recebem salários mais baixos que homens, pretos são dispensados em entrevistas de emprego... e se forem mulheres pretas, a situação fica ainda mais difícil(!), apenas para dar um exemplo do entrecruzamento de crenças que repercutem no cotidiano e na realidade socioeconômica da população. Há um tipo de discriminação que dribla os direitos garantidos na Constituição Federal: a **discriminação indireta**, que não ocorre por meio de atos explícitos de exclusão ou de segregação, mas ocorre de forma velada, por exemplo, em práticas administrativas ou empresariais quando, ao abrir uma vaga de emprego, serem considerados certos critérios subjetivos para a seleção de pessoal, isto é, critérios muito gerais, sem pontos muito específicos. Pré-requisitos como “boa formação” e “boa aparência” (termo que já é considerado politicamente incorreto) podem facilmente encobrir a ideia de que não se quer contratar determinado tipo de pessoa. Temos visto denúncias desse tipo de prática na mídia. Práticas como essas podem parecer neutras à primeira vista, mas têm grande potencial para dar espaço a ações discriminatórias que se baseiam na crença, por exemplo, de que mulheres – não importa qual seja sua formação e preparo profissional – são menos competentes ou menos adequadas para determinadas funções. A discriminação indireta gera efeitos muito concretos, que podem ser verificados nas análises de indicadores socioeconômicos que evidenciam a desigualdade entre grupos apontando de forma consistente resultados desfavoráveis para determinado grupo social.

## 6. Meritocracia tem a ver com crença?

*Sim!*

Meritocracia tem muito a ver com crença! É a ideologia do mérito individual que se baseia na ideia de que o mundo é justo e imparcial. Sendo assim, cada pessoa “colhe aquilo que planta”, ou seja, cada um tem ou recebe o que merece e vice-versa. De acordo com essa perspectiva, uma pessoa que se esforce para conseguir algo irá alcançar sua meta por méritos próprios (competência, persistência e esforço) e quem não atinge objetivos, que não é bem-sucedido, tem total responsabilidade pelo seu fracasso da mesma forma que seria responsável pelo sucesso, se o alcançasse. No entanto, esse mundo ideal desvanece (cai por terra!) quando o confrontamos com dados da realidade.

Não é sempre que o fracasso ou um desempenho julgado como não muito bem-sucedido ocorrem devido a fatores individuais, como falta de esforço ou falta de capacidade. Vejamos **um exemplo**. As pesquisadoras holandesas Romy van der Lee e Naomi Ellemers (2019) chamaram atenção para isso ao apresentarem uma série de estudos que evidenciam a desigualdade de gênero entre docentes pesquisadoras e pesquisadores na universidade. Encontraram fortes evidências de que os esforços acadêmicos e as realizações das mulheres são menos valorizadas que as dos homens; são avaliadas como docentes menos eficientes, recebem menos auxílios financeiros para a realização de pesquisas, menos promoções na carreira e, no contexto investigado, tinham salários menores que os dos homens. Chamaram atenção também para o fato de que mesmo na Psicologia, área que tradicionalmente tem mais mulheres que homens, altos cargos são geralmente ocupados por homens, como ocorre com a Associação Americana de Psicologia, por exemplo. A diferença entre os índices de sucesso de homens e mulheres indicaria que as mulheres não são tão bem-sucedidas quanto os homens e, portanto, seriam menos capazes, não se esforçariam tanto. Porém, essa avaliação é equivocada, porque não se considera que há um viés social que está para além das capacidades das mulheres avaliadas. Há uma estrutura social e hierárquica que não permite que haja iguais condições para homens e mulheres. Nesse sentido, mulheres precisam “mostrar muito mais trabalho do que os homens para serem reconhecidas como capazes. Se o desempenho for igual ao do



homem, ele leva a vantagem da crença social de que homens são melhores, mais competentes e capazes. Injusto, não é? É um **processo de cognição motivada** que, **regido pelas crenças prévias, deturpa a percepção** do que leva à desigualdade. Isto está relacionado às crenças que estão na base das questões das desigualdades de gênero, de raça-etnia, socioeconômicas: determinados grupos são vistos como menos capazes, inferiores devido a crenças preconceituosas. Não se considera que por fatores históricos, políticos e econômicos são menos favorecidos, têm que transpor mais obstáculos, e não por ausência de boas qualidades individuais ou falta de esforço e perseverança. No entanto, o fato de não serem, de modo geral tão bem-sucedidos quanto o(s) grupo(s) dominante(s), reforça a ideia de que não têm muita competência. E assim essas ideias vão se retroalimentando... e não é algo que aconteça apenas lá longe, na Holanda. Faz parte também da realidade brasileira.

## 7. Quando a crença se torna fanatismo?

Primeiramente, vejamos um **caso verídico muito famoso** que nos ajudará a discutir essa questão:

Em 1978, Leo Ryan, membro do Congresso dos Estados Unidos chega ao território chamado de "Jonestown", na Guiana, onde estava instalado o Templo dos Povos, uma religião liderada pelo pregador e ativista político Jim Jones. A missão de Ryan era a de verificar se naquele grupo religioso, de fato, estavam ocorrendo crimes denunciados por ex-integrantes daquela religião. As denúncias diziam respeito ao uso de drogas, a abuso sexual, a trabalhos forçados, dentre outros crimes. Depois da visita, quando Ryan estava para embarcar para seu retorno aos Estados Unidos, homens de Jones o assassinaram. Sabendo da quase certa retaliação das autoridades norte-americanas, Jones construiu um discurso no qual acusava Ryan de ser um agente da CIA, um traidor, e que, como consequência, fuzileiros navais invadiriam Jonestown para matar a todos. Afirmou, no entanto, que antes disso, todos deveriam cometer um "ato revolucionário", bebendo um suco de frutas com uma substância venenosa mortífera (cianeto). Como resultado, cerca de 900 pessoas realmente cometeram suicídio coletivo ou foram assassinadas por se negarem a tomar a substância. Dentre essas 900 pessoas, cerca de 300 eram crianças que foram mortas pelo veneno que lhes foi injetado, muitas vezes pelos próprios pais.

Infelizmente, esse terrível acontecimento não se trata de um caso isolado. A história registra muitos casos semelhantes, seja em ambiente religioso, seja em ambiente

laico, como aqueles ligados a governos totalitários de vertentes variadas. São casos de **fanatismo**.


O **fanatismo** está na base do comportamento servil, geralmente ligado a **figuras carismáticas**. Uma relação em que, de um lado, temos uma liderança forte e, de outro, aqueles que apresentam uma submissão dócil e irrefletida: as pessoas fanáticas. A pessoa fanática se torna uma vítima fácil uma vez que não questiona o líder ou o sistema de crenças por ela assumido. Isso porque, em seu fanatismo, a pessoa considera que por trás do líder do seu grupo ou desse sistema, está a verdade que, como tal, deve servir como parâmetro para toda a organização da vida. Uma pessoa fanática é uma pessoa rígida, inflexível. Essa rigidez e **inflexibilidade** leva o fanático não apenas a considerar que suas crenças correspondem indubitavelmente à verdade, mas também a querer submeter (“converter”, “convencer”) os que delas não compartilham. Essa submissão começa por considerar quem não acredita nas mesmas coisas que os fanáticos como inferiores e termina por ver esses “descrentes” como inimigos a serem combatidos e, em graus mais severos do fanatismo, a considerá-los um perigo a ser eliminado.

### 7.1 O fanatismo é um distúrbio mental?

*Não exatamente!*

O fanatismo não deve ser considerado automaticamente como uma **doença mental**, como ouvimos com frequência. Ser algo patológico ou não vai depender do contexto em que ocorre. Lembremos o que foi mencionado no Capítulo 1: os sistemas de crenças formam nossa identidade e são parte de nossa vida social. Se nascemos em uma **cultura totalitária**, se somos socializados dentro de uma visão de mundo que nos apresenta a realidade como dicotômica (como tendo apenas dois lados, o "nosso" e o "dos outros"), internalizamos essa forma de ver o mundo e, efetivamente, vemos o mundo desse modo. Não se trata, nesse caso, de um distúrbio, uma vez que contexto influencia fortemente a formação de nossa identidade individual e social. Os verdadeiros fanáticos estão plenamente convencidos de que suas crenças correspondem à verdade, portanto, consideram que “estão sempre certos”, e creem





que os outros que pensam de modo diferente deles estão sempre errados. Mas é importante lembrar que o fato de não constituir uma doença mental em certos contextos culturais não justifica ações violentas, que firam a dignidade humana, levando a discriminação social e religiosa, por exemplo.

No entanto, se uma pessoa apresenta um comportamento inflexível, fanático, em um contexto cultural bastante flexível, nesse caso poderemos, sim, estar diante de um distúrbio mental, ou seja, de algo que depende mais de processos intrapsíquicos do que da relação entre a pessoa e seu entorno social. O que deve ficar claro aqui é a **importância do contexto como parâmetro de análise**. A **diferenciação entre o que é "normal" ou "anormal"** muitas vezes é difícil de ser feita. Podemos ter situações híbridas, nas quais o contexto pode favorecer pessoas já com algum tipo de distúrbio. Cada vez mais podemos encontrar pequenos grupos totalitários, compostos por fanáticos, que se auto fortalecem procurando se espelhar em grupos de culturas mais amplas ou em grupos que já não existem, mas que foram fortes no passado. O fanatismo é um perigo aos direitos humanos exatamente porque ele pretende limitar a liberdade de escolha àquilo que o grupo define como adequado. O fanatismo, portanto, desrespeita as variadas opções possíveis, de modo que sua marca é a **intolerância** contra pessoas que fazem escolhas distintas das do fanático.

## 8. Qual é o papel da crença no fenômeno do autoritarismo?

Como vimos na questão anterior, os sistemas de crenças totalitários, sejam eles representados por pessoas e/ou por sistemas político-ideológicos, decidem o que é melhor para todos. Notemos que no caso de Jim Jones, houve uma decisão unilateral que levou centenas de pessoas à morte. Da mesma forma, governos totalitários decidem qual deve ser o comportamento de todos, geralmente privilegiando um subsistema de crenças com o qual o governante mantém alguma identidade. Essa **postura totalitária**, portanto, está ligada diretamente à centralização do poder de decisão em alguém ou a um pequeno grupo. A isso podemos chamar de **autoritarismo**. Se por um lado grande parte do poder dessa liderança (de um indivíduo ou de um pequeno grupo) se impõe exatamente porque ela detém os meios de coação, como por exemplo, o poder policial, as armas etc., não devemos nos esquecer do poder que as crenças têm no jogo de **persuasão**. Obviamente, as pessoas podem ser obrigadas a se comportar de um determinado modo porque são coagidas pela força das armas ou de um sistema jurídico viciado, mas muito mais eficiente e aparentemente "limpo e aceitável" é ter autoridade sobre as "**mentalidades**"! Controlar as crenças das pessoas é tão ou mais eficiente do que o controle por meio de armamentos.

Se toda uma população justificar e legitimar (aderir e compactuar) com os interesses dos líderes autoritários, não haverá sequer a necessidade do uso da força policial. Jim Jones convenceu a maioria de seus seguidores simplesmente apresentando uma narrativa que justificava a necessidade do tal "ato revolucionário". Mas, como todo líder autoritário, Jones queria a subjugação da totalidade de seu grupo, não apenas de uma parcela deles. Nos casos em que as palavras não são suficientes, infelizmente as armas podem levar ao resultado esperado.

De modos mais ou menos sutis, outras expressões de autoritarismo podem estar presentes na sociedade, às vezes por trás de um sistema de crenças religioso ou por trás de um sistema político ou ideológico de aparência inofensiva. Como estamos "enredados" na teia das crenças, nem sempre é simples percebermos o quanto alguém ou o quanto um grupo pode ser autoritário. No último capítulo desta cartilha serão apresentadas algumas dicas que podem ajudar nessa identificação.

## 9. Há relação entre crença e negacionismo?

*Sim!*

O **negacionismo** consiste na negação da realidade basicamente de forma a buscar escapar de um fato, situação ou evidência desconfortável, difícil de ser admitida. Pode haver negação de fatos históricos (como o Holocausto, por exemplo), de evidências científicas (como a desconsideração das recomendações baseadas em conhecimentos cientificamente embasados acerca dos riscos e cuidados relacionados à prevenção contra AIDs e Covid-19; a importância e eficácia da vacinação), enfim, a rejeição de conceitos básicos, que são incontestáveis e demonstrados cientificamente. Podemos dizer que o negacionismo é constituído propriamente de um sistema de crença específico, mas mescla elementos de sistemas de crenças de diferentes tipos (políticos, ecológicos, religiosos, por exemplo) de modo a deturpar a realidade e justificar comportamentos que colocam a própria pessoa negacionista e os outros em risco. Argumentos, evidências, fatos, informações... tudo que se apresenta à pessoa que nega determinado âmbito da realidade sofre o que chamamos de **viés de confirmação**: a pessoa negacionista tende a se lembrar, interpretar ou pesquisar apenas informações de modo a confirmar suas crenças iniciais e a descartar as informações que não apoiam suas ideias ou crenças. Sendo assim, se houver dez evidências contrárias à sua visão acerca da realidade e apenas uma ou duas informações que vão ao encontro do que ela pensa (ainda que as fontes não sejam confiáveis ou se trate de *fake news*) ela irá acreditar naquelas que confirmam o que ela já pensava anteriormente e desconsiderará as outras que não combinam com suas ideias e crenças, por mais bem embasadas que sejam essas outras informações.

## 10. Por que o negacionismo é prejudicial?

O negacionismo é danoso porque envolvem **crenças que têm consequências concretas que podem ser graves** para a saúde do indivíduo, do seu grupo familiar e social mais próximo e da sociedade como um todo; e porque desconsidera fatos históricos fundamentais para a compreensão de nossa realidade política e social e para o planejamento de ações futuras, entre outras coisas. A depender do acirramento de crenças negacionistas que levem a população a correr sérios riscos em sua integridade física e mental, é preciso realizar ações para conter seus efeitos deletérios. Não se trata de tolher o direito à liberdade de expressão. Trata-se de cuidado e providências necessários. Trata-se de ficar esperto para detectar e **combater fake news**, cuja circulação é facilitada pelos meios digitais e cujos efeitos psicológicos e sociais não podem ser negligenciados. (Para aprofundamento nesse tema, recomendamos, entre outras referências, a leitura de *O Poder da Mentira*, de Lucia Santaella, 2021.) No capítulo 5 apontamos estratégias para lidar esses tipos de crenças e comportamentos.

CAPÍTULO 3

*Crenças e saúde física, mental e social*

## 1. O contexto em que vivemos influencia nossas crenças?

*Sim, certamente!*

Vivemos imersos no mundo e somos afetados pelo ambiente que nos cerca. Podemos dizer, então, que somos seres contextualizados. Isto significa que nosso comportamento, nosso modo de sentir as coisas e de reagir a elas é influenciado pelo nosso contexto. No entanto também temos características individuais, traços que são peculiares à nossa personalidade, e cada um tem sua história de vida. Somos, desse modo, a soma de nossos aspectos individuais e de todas as influências que recebemos do meio social. Sendo assim, o “clima” – ou, como se diz popularmente, “a *vibe*” intelectual, social e cultural de nossa época nos afeta. Como disse o filósofo e escritor espanhol **Ortega y Gasset** (2019): somos nós mesmos e as nossas circunstâncias! O “clima intelectual, social e cultural” de uma época é chamado de **Zeitgeist**, uma palavra alemã que denomina o que identificamos como “**espírito do tempo**”. Se vivemos um tempo de muita incerteza e insegurança como, por exemplo, o momento vivenciado na pandemia da Covid-19, é esperado que isso afete nosso modo de ser e de estar no mundo. Os modos como somos afetados e como reagimos ao mundo dependem de nossas crenças pessoais. Até mesmo os modos como encaramos a saúde, a doença e os modos de tratamento são influenciados pelo contexto em que vivemos e muito especialmente pelo grupo social a que pertencemos.

## 1.1 Como é nosso contexto atual?

O filósofo e sociólogo polonês **Zygmunt Bauman** (1925-2017) fez profundas reflexões sobre o nosso cenário contemporâneo, nosso *Zeitgeist* a partir das transformações sociais e culturais ocorridas ao longo de nossa história especialmente a partir da Idade Média, que foi regida por ideias voltadas à religião, que se mesclava intimamente à vida política naquela época. Na Idade Moderna, que sucedeu a Idade Média, ocorreu a valorização da razão, ou seja, do **pensamento racional** assentado no conhecimento científico. A ciência, a técnica e a tecnologia eram valorizadas e isso se refletia nos comportamentos sociais, na visão de mundo das pessoas que almejavam o progresso. Isso deu às pessoas muita certeza sobre o que é a verdade, como se constitui a realidade, em que se deveria acreditar e investir para obtenção de uma vida digna e boa. Foi um período que marcou a delimitação entre saberes diferentes: **arte, filosofia, religião, ciência e senso comum**, “cada um no seu quadrado”!

Mas mesmo que a Idade Moderna privilegiasse a razão, as pessoas não deixaram necessariamente de ter crenças religiosas. A religião continuava a ocupar um lugar específico de regulação dos comportamentos sociais e a organizar a visão de mundo estabelecendo como devem ser constituídas as famílias, quais papéis sociais devemos exercer se formos homens ou mulheres... Tudo isso paralelamente aos avanços científicos e tecnológicos, a industrialização e a organização dos conteúdos a serem aprendidos em escolas. Eventos sociais, culturais e políticos, no entanto, abalaram essas certezas: guerras, questionamentos filosóficos, flexibilização de valores e fracasso de projetos de poder. Tudo isso que parecia muito sólido, começou a se “desmanchar”, se “desconfigurar”, se “liquefazer”, como diz Bauman (2001). As crenças sobre como deve ser o mundo foram sendo abaladas. E numa transformação gradual, imergimos no que Bauman chama de **modernidade líquida**, em que há mais incertezas do que certezas.

Vivemos atualmente em um mundo com excesso de informações propiciado pelo desenvolvimento das mídias e o crescimento das redes sociais. Tudo muda muito rápido! Tecnologia 3G, 4G, 5G! Expandimos nosso universo de contatos. Temos acesso fácil a outras culturas, outras crenças, enfim, a muitas pessoas. E, assim, nos aproximamos uns dos outros ao mesmo tempo em que nos distanciamos também.

Criamos avatares... perfis... Tudo em uma velocidade vertiginosa! (Santaella, 2014) A consequência disso, como aponta Bauman (2001), é que sentimos uma insegurança existencial. Tudo parece frágil. Pense bem! Hoje em dia, as coisas não são feitas para durar; precisam ser constantemente substituídas. As relações não são estabelecidas para durar; privilegia-se o momento, sem planos consistentes para um futuro possível. Os laços sociais são frágeis. Pessoas podem ser canceladas com um clique. Há uma grande liberdade de escolha e ao mesmo tempo que isso poderia ser considerado super desejável, há um vazio.

## 1.2 Como o contexto atual influencia nossas crenças?

Podemos considerar que o clima de insegurança e incerteza que vivemos atualmente ocasiona crises existenciais com questionamentos do tipo “*em meio a esse mundo conturbado, qual é o sentido da minha vida? O que estou fazendo aqui? Para que eu sirvo?*”. Esse tipo de crise pode estar associado ao crescente número de casos de depressão e suicídio (cf. Figueiredo Filho, 2019) que envolvem desesperança, culpa, solidão, falta de perspectiva, insegurança, baixa autoestima, sensação de impotência diante do mundo. Por outro lado, observa-se nesse “cenário líquido” de muita incerteza e insegurança existencial a *recrudescência de crenças*, ou seja, observa-se que há crenças que vão ficando mais solidificadas, mais firmes. Por quê? Porque diante da **incerteza** e da **insegurança**, pessoas buscam algo que lhes proporcione estabilidade e dê uma direção por onde devem pautar seus comportamentos. Em princípio, não há nada de errado nisso. Mas há casos em que isso pode se tornar um problema quando o fato de se agarrar a crenças específicas de determinado grupo resultar na dificuldade de cuidar de si mesmo e na impossibilidade de empatia e respeito às outras pessoas, à sociedade, à natureza, potencializando **comportamentos preconceituosos** e agressivos. Em que medida, então, as crenças são positivas ou negativas para a saúde física, mental e social? É o que veremos pontualmente, em diferentes casos, nas próximas questões.



2. Há crenças melhores e crenças piores para a saúde física, mental e social?

*Não necessariamente!*

É inegável a **importância de termos sistemas de crenças** para nos estruturarmos como seres humanos, dar sentido à vida, reconhecer o modo de organização de nosso ambiente e da sociedade e para desenvolver a segurança necessária para nossa atuação no mundo. Contudo, apesar dos aspectos positivos que sistemas de crenças podem propiciar, a experiência cotidiana mostra que há **comportamentos indesejáveis** que surgem de pessoas que compõem grupos que se constituem em torno de determinados sistemas de crença. Em nome daquilo em que acreditam, criam normas ou tipos de conduta que são considerados inadequados, pois levam a comportamentos considerados socialmente inaceitáveis e até mesmo cruéis, comprometendo as relações sociais tornando-as não saudáveis. Isso pode ocorrer no âmbito das crenças políticas e religiosas (como mencionado no capítulo 2 quanto ao fanatismo) ou até mesmo científicas (aspecto que será tratado mais especificamente no Capítulo 4).

É fundamental considerar que há sujeitos que se apropriam de sistemas e ideias e os utilizam como estandarte de interesses pessoais ou distorcidos que enviesam as ideias/crenças “originais” de uma determinada doutrina. O que é melhor ou pior para a saúde física, mental e social em termos de crença, **dependerá do modo como o indivíduo e seu grupo se apropriam delas e delas fazem uso**: de modo bitolado, sem abertura para o diálogo e a compreensão da posição dos outros (considerados aspectos negativos) ou como modo estruturante da vida, das convicções, dos valores pessoais e grupais sem perder de vista a variedade de pontos de vista possíveis para a compreensão a realidade e o respeito às outras pessoas (considerados aspectos). **Extremos sempre serão prejudiciais à saúde mental** (ou poderão ser indicativos de algum transtorno), poderão prejudicar a **saúde física** (em decorrência positivos dos abalos à saúde mental) e a **saúde social**, na medida em que comprometem o estabelecimento de relações saudáveis e empáticas com a sociedade, seja no âmbito das relações mais próximas (com familiares, amigos e colegas de trabalho) seja no das relações menos próximas (com concidadãos, com a sociedade, com a humanidade).

### 3. Cada pessoa pode colocar em prática tudo aquilo em que acredita?

*Não, não pode!*

Essa é uma questão bastante delicada e precisa ser considerada de modo contextualizado. Apesar de nossa Constituição Federal de 1988 (Artigo 5º, incisos VI e VIII) assegurar a liberdade de crença religiosa e convicção política, no que se refere ao âmbito das crenças em termos de ideias que levam a ações, pode-se afirmar seguramente que há certas **crenças** que podem ser consideradas como **piores ou danosas**: aquelas fundadas na negação da realidade. Como visto no capítulo 2, o negacionismo, por exemplo, é um tipo de crença que coloca em risco a própria pessoa negacionista e as demais pessoas, pois nega dados de realidade que precisam ser levados em consideração para direcionamento das ações em prol do bem comum. **Ideias extremistas sempre serão prejudiciais** à saúde mental ou poderão ser indicativos de algum transtorno, e poderão ser danosas à saúde física (em decorrência dos abalos à saúde mental) e à saúde social.

#### 4. A crença influencia o sentido de vida e a saúde mental?

*Sim!*

Como vimos nos capítulos 1 e 2, as crenças nos ajudam a dar sentido, organizar o mundo e as experiências que vivemos. Ter um sentido de vida é ter a percepção de que nossa vida é importante, que temos uma coerência em nossa existência, que nos motiva a buscar metas/objetivos e assim resultam em um sentimento de realização existencial. O estudo do sentido de vida como aspecto psicológico importante começou a partir da teoria de **Viktor Frankl** (1946/2004), que defendeu ser fundamental que as pessoas soubessem o **propósito** da própria existência. Desde então, diversos estudos têm sido conduzidos para observar tanto a ausência de sentido e suas consequências, como os efeitos da presença de sentido de vida na saúde mental. Há evidências de que o sentido de vida colabora para maior bem-estar e melhor qualidade de vida, contribuindo para fatores como bom-humor, autoestima, satisfação com a vida, e otimismo (Damásio, Melo, & Silva, 2013).

Por outro lado, a falta de sentido está relacionada com maiores níveis de depressão, ideação suicida, drogadição, podendo levar ao que chamamos de **vazio existencial**. É importante salientar que o sentido de vida pode emergir para cada pessoa de modos diferentes e em esferas diferentes a partir de experiências cotidianas, na rotina diária, na busca de objetivos, no envolvimento com outras pessoas. Também o bom humor, os relacionamentos interpessoais e a fé religiosa são aspectos relatados como recursos para uma vida significativa (King & Hicks, 2021). Vale salientar que a crença religiosa não é a única fonte provedora de sentido para a vida, como muitos pensam e defendem. Assumir uma causa, seja ela ecológica, social, política, ou até mesmo religiosa pode ser fonte de sentido para a vida. Algo pelo que acreditemos que valha a pena se empenhar. Sentido aqui pode ser pensado como significado e como direção, norteammento.


## 5. Ter uma crença religiosa garante boa saúde física e mental?

*Depende, não necessariamente.*

Há estudos cujos resultados associam a religiosidade com melhor saúde geral, menor número de sintomas físicos, menor número de doenças, como por exemplo, doenças cardíacas, hipertensão e câncer (Koenig, 2012). Há também um conjunto de pesquisas que demonstram impactos positivos da religiosidade na saúde mental, como maior bem-estar e felicidade, menor uso e abuso de drogas, e como fator protetor para depressão, ansiedade e suicídio (Koenig et al., 2020).

Diferentes fatores nos ajudam a entender as relações positivas entre religiosidade e saúde física e mental. Por exemplo, observa-se que pessoas mais religiosas tendem a manter comportamentos e hábitos de vida mais saudáveis, como não fumar; contam com o apoio social da sua comunidade religiosa; mantêm práticas religiosas, que são rituais presentes no cotidiano ou que marcam datas especiais, como o batismo ou o falecimento de alguém e evidenciam apoio social; encontram conforto espiritual e um “idioma” (uma linguagem, uma forma) para expressar o estresse; e dispõem de um quadro de referência cognitivo (sistema de crenças) para compreenderem o mundo. Esse sistema de crenças funciona como se fosse uma lente pela qual a pessoa olha e compreende as situações que vive. Assim, a crença religiosa pode ser utilizada como guia para tomadas de decisão e como um meio para lidar com situações difíceis consideradas estressantes. A essa forma de enfrentar ou lidar com as dificuldades chamamos ***coping religioso*** ou *enfrentamento religioso*.

***Coping, do inglês to cope, significa, "lidar com" ou "enfrentar". É um termo amplamente utilizado nas pesquisas que investigam justamente o uso de crenças religiosas para o enfrentamento de dificuldades.***



Entretanto, **as relações entre saúde e religiosidade não são sempre positivas**. O processo de *coping* religioso, por exemplo, pode ser considerado positivo para a saúde física e mental quando auxilia na resolução do problema ou na estabilidade psicológica. Isso ocorre quando, por exemplo, a pessoa se sente cuidada ao crer ser amparada por um ser superior ou pela comunidade religiosa da qual faz parte. Por outro lado, alguns tipos de estratégias de *coping* religioso são negativas porque têm efeito contrário e apresentam associações com aumento de ansiedade e depressão, por exemplo. São casos em que a pessoa se sente punida por um ser superior, culpabilizada e/ou não apoiada por sua comunidade religiosa (Pargament, 1997). Além do fanatismo, que aponta para problemas relativos à saúde mental e consequências sociais nefastas, vale salientar ainda que a adesão a determinados sistemas de crença religiosa pode prejudicar a adesão a tratamentos de saúde física com base científica a partir da suposição que apenas e tão somente a fé poderá salvar ou curar a pessoa enferma, ou de que determinados procedimentos não são aceitáveis devido a princípios e convicções religiosos. Nesses casos, o cuidado com a saúde fica prejudicado e pode ocasionar danos por vezes irreparáveis e até a morte.

6. Pessoas com crenças religiosas são mais saudáveis que pessoas sem crenças religiosas?

*Não necessariamente!*

Na contramão de pesquisas que apontam a religiosidade como fator preditor de saúde, como vimos, apesar de a religiosidade poder contribuir para a saúde física e mental, **ter uma crença religiosa não é garantia de saúde e bem-estar**, e isso se aplica também a líderes religiosos, que são pessoas que dedicam suas vidas à religião (padres, freiras, pastores, pastoras, pais e mães de santo, monges, monjas etc.). Há evidências de que até mesmo pessoas que se dedicam à vida religiosa não estão imunes ao desgaste físico e mental. No estudo de Nakano (2017), por exemplo, a autora identificou aspectos relacionados ao esgotamento mental de pastores e pastoras denominado Síndrome de *Burnout*: sobrecarga de trabalho pastoral, autocobrança, solidão, cansaço, culpa, isolamento, dentre outros. Portanto, apesar de haver evidências do impacto positivo de crenças religiosas na saúde física e mental, também há indícios de aspectos não tão saudáveis que precisam ser levados em consideração. A maior parte dos estudos nessa área foram feitos com pessoas religiosas, por isso seria interessante e necessário ampliar as pesquisas incluindo pessoas sem crenças religiosas para uma comparação entre religiosos e não religiosos, e medir possíveis efeitos da religiosidade na saúde física e mental com mais precisão.

## 7. Falta de fé faz a pessoa adoecer?

*Depende!*

Falta de fé ou entrar em crise com relação ao sistema de crenças adotado pode provocar sofrimento e adoecimento, sim. Mas é preciso entender em que medida isso ocorre. Quando falamos em fé, é comum que nos venha à mente uma ideia relacionada à esfera religiosa: a crença em algo transcendente. No entanto, fé pode se referir a ter forte crença, confiança ou esperança em algo não necessariamente de cunho religioso. Para que possamos conduzir nossas vidas de forma saudável, é preciso que desenvolvamos **confiança**, isto é, é importante termos **fé em nós mesmos, nos outros, na vida**. Isso ocorre por meio de nossas interações sociais e nas interações com o ambiente.

### 7.1 Ter confiança em nós mesmos, nos outros, na vida? Como assim?

**Erik Eriksson**, teórico do desenvolvimento psicossocial, aponta que desenvolver confiança é fundamental para uma vida mental saudável (Eriksson & Eriksson, 1998). O sentimento de confiança é construído na relação interpessoal entre a criança e a pessoa que cuida dela (e.g., a mãe, o pai, uma cuidadora ou cuidador). É dessa confiança que nasce a virtude da esperança, que irá repercutir no modo de ser e de interagir com as pessoas e com o ambiente por toda a vida, se atualizando constantemente nas relações que vão sendo estabelecidas. Sendo assim, do ponto de vista psicológico, é o desenvolvimento da confiança que viabiliza nossa autoestima e que possibilita que nos disponhamos a agir e acreditemos em nossa capacidade de executar ações como trabalhar (produzir), realizar acordos com pessoas e planos para o futuro. Se pensarmos bem, expressamos algum tipo de confiança em várias situações cotidianas. Lembre-se da confiança que você tem no motorista do ônibus ou do carro de aplicativo que levará você onde precisa ou deseja ir. A confiança na qualidade da comida do seu restaurante favorito. A confiança de que os horários estabelecidos para aulas, festas ou qualquer outro evento social será cumprido. (Quando não são cumpridos consistentemente, nossa confiança fica abalada para o estabelecimento de compromissos relacionados a eventos e serviços ou com pessoas que sempre se atrasam!) Caso não tivéssemos uma base de confiança no funcionamento social e nas

## 7.2 E a fé religiosa?

peças (em termos de comportamentos esperados), seria muito complicado viver. Quando por algum motivo perdemos a fé em nós mesmos, nos outros, no mundo ou na vida devido a algum problema seja no trabalho, na faculdade ou em um relacionamento amoroso, isso pode provocar uma **perda temporária de confiança**. Mas se essa situação persistir, poderá se configurar como sintoma de algum transtorno e será preciso buscar ajuda especializada para sair desse ciclo de insegurança.

A **fé religiosa** é um elemento importante na constituição da subjetividade daqueles que a professam, que foram criados em ambiente religioso e que têm sua fé em Deus ou nos Orixás ou em alguma outra entidade ou filosofia religiosa como algo estruturante de sua vida. Como vimos, ter uma fé religiosa pode ser um dos fatores importantes (embora não seja único nem exclusivo) para a manutenção da saúde. É algo que dá segurança às pessoas. Contudo, **não se pode dizer que quem não tem uma fé religiosa adoeça com mais facilidade**. Afinal, pessoas ateias podem também ser muito saudáveis! Há bons indícios de que, para uma boa saúde mental, o que mais conta é a convicção, a **força de adesão a um sistema de crença**, seja ele religioso ou não religioso (Wilkinson, Peter & Coleman, 2010). Sendo o sistema de crença adotado estruturante da realidade de quem o adota, a força de sua convicção nesse sistema propicia autoconfiança e, conseqüentemente, segurança e bem-estar psicológico. No entanto, cabe fazer uma ressalva: é preciso estarmos atentos ao grau de convicção e seus efeitos, considerando que uma forte adesão a um sistema de crenças é positiva quando não extrapola para o **fanatismo**, tal como abordado no capítulo 2, porque provoca efeitos deletérios.



## 8. A crença influencia na eficácia de tratamentos de saúde?

### 8.1 E o efeito placebo em tratamentos de saúde? Está relacionado com crença?

#### *Depende!*

O fato de uma pessoa acreditar ou confiar num tratamento a que está sendo submetida pode, sim, influenciar muito na sua eficácia. Para dar um exemplo, podemos pensar no quanto a relação médico-paciente é um pilar importante, e está diretamente relacionada à eficácia de um tratamento. As expectativas que médico e paciente têm fazem muita diferença em todo o processo. Isso se dá porque nossos pensamentos e sentimentos são os preditores de nossas ações, ou seja, eles conduzem nossos comportamentos na direção da nossa atitude interior. A crença enquanto geradora de sentimentos positivos, adesão ao tratamento, esperança, fé, melhor interação entre paciente e médico e outros aspectos que podem estar relacionados a isso pode ser um diferencial para esse paciente.

#### *Sim!*

O **efeito placebo** refere-se à produção de reações fisiológicas reais em nós a partir de nossas expectativas e crenças. Isso ocorre, na prática, inclusive em vários tratamentos medicamentosos que realizamos. Em outras palavras: grande parte do resultado dos tratamentos que fazemos se deve aos resultados do efeito placebo em nós, de nossa expectativa e crença em sua eficácia. De um modo geral, os estudos realizados com placebos consistem em usar medicamentos ou substâncias em um grupo de pessoas e dar uma substância inofensiva a outro grupo sem que as pessoas saibam quem está tomando a substância *verdadeira* e qual está tomando a *fake*, para ver que tipo de reação cada pessoa tem e assim medir os reais efeitos daquela substância ativa. Mas um outro tipo específico de estudo especialmente interessante é conhecido como estudo de "**placebo aberto**", no qual os participantes sabem que a intervenção pela qual vão passar não teria efeito objetivo algum: sabem, por exemplo, que tomarão uma de pílula de farinha, sem efeito medicamentoso, ou que será apenas simulado um procedimento cirúrgico, no qual nada será realmente alterado em seus corpos. Teria a crença das pessoas produzido algum efeito em seus corpos e mentes mesmo

elas que elas soubessem que a substância ou o procedimento eram placebos, ou seja, que nada de objetivo foi feito? Pois, *acredite*: curiosamente, a resposta é sim! Em um estudo recente (von Wernsdorff, Loef, Tschen-Caffier, 2021) os pesquisadores puderam encontrar evidências de que o efeito do placebo aberto oferece melhoras quando o comparamos com situações nas quais as pessoas não fazem uso de nenhum tratamento. O estudo encontrou efeitos positivos sobre dores nas costas, fadiga relacionada ao câncer, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, rinite alérgica, depressão grave, síndrome do intestino irritável e rubor na menopausa. Se até mesmo quando uma pessoa sabe que está recebendo um placebo os efeitos são significativos, imagine quando ela não sabe disso e acredita estar recebendo um tratamento supostamente eficaz! Assim, seja em que situação for, nossas crenças podem estar direta e fortemente associadas à eficácia dos tratamentos aos quais somos submetidos.


*8.2 Então é verdade que aquilo em que pensamos e acreditamos de fato acontece?*

*Não necessariamente.*

Pensar positivamente ou negativamente, por si só, não é suficiente para atrair coisas boas ou ruins para a nossa vida. Nossos pensamentos são capazes de produzir uma série de reações químicas que interferem na forma como percebemos o mundo e as situações vividas. Essa percepção, por sua vez, pode se concretizar nas ações que realizamos. Mas se não realizarmos ou se não nos esforçarmos para fazer acontecer o que pensamos, de nada adianta.

Talvez você já tenha ouvido falar da **Lei da Atração**. Trata-se da crença de que a mente e o universo estão ligados pelo poder do pensamento. No entanto, não há evidências de que essa ligação de fato aconteça a não ser pela ação humana que faz a ponte entre o pensamento e a realidade.

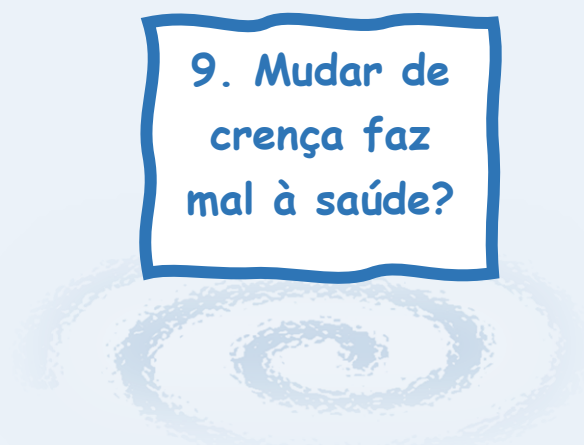
Vamos tomar como exemplo uma pessoa que deseje muito ser aprovada numa entrevista de emprego para uma vaga de trabalho. Se essa pessoa estiver focada nos



pensamentos positivos e tendo a certeza de que ela conseguirá passar nessa entrevista, ela provavelmente terá ações baseadas nessa crença, ou seja, se preparará, terá uma postura ativa, estará confiante e mais segura para passar por esse processo. Essas ações e comportamentos podem ser fundamentais para o seu bom desempenho na entrevista.

Agora imagine que essa mesma pessoa estiver descrente do seu bom resultado nesse processo seletivo. Se ela estiver focada nos pensamentos negativos, sem expectativas de ser aprovada, essa pessoa se comportará com base nesse pensamento e muito provavelmente não estará tão segura, tão preparada ou ativa nessa entrevista e poderá realmente não ser aprovada.

Veja que tanto na situação do pensamento positivo quanto do negativo, o resultado da entrevista se dá pelas ações realizadas pela pessoa e não pelo pensamento em si. Pensar positivamente ou negativamente pode influenciar as nossas experiências de vida sim, desde que esse pensamento, seja ele positivo ou negativo, se transforme em ações objetivas na nossa existência.



## 9. Mudar de crença faz mal à saúde?

*Depende.*

Mudar de crença pode causar algum sofrimento, mas não necessariamente faz mal, podendo até ser algo bastante positivo a depender do caso.

É possível – e ocorre ao longo da vida – que mudemos de ponto de vista sobre várias coisas. Por vezes até questionamos o fato de anteriormente apreciarmos ou valorizarmos determinado tipo de filme, esporte, pessoa ou situações sociais que hoje já não nos parecem mais tão interessantes. Temos experiências cotidianas, vamos “aprendendo com a vida” e nos transformando. No entanto, ao falarmos em mudança de crença aqui nos referimos mais especificamente àquelas convicções mais profundas, estruturantes de nosso modo de ser e pensar a realidade, aquilo que compõe a nossa identidade mais duradoura, mais permanente, ou seja, aquilo que nos faz reconhecermo-nos como nós mesmos. Um acontecimento, um fato inesperado, a leitura de um livro, uma palestra, um curso... situações que podem nos fazer enxergar as coisas de um modo diferente e nos impulsionam a uma **mudança profunda em nossas convicções**. Mudar, nesse sentido, pode significar romper com aquilo que nos constituía como pessoa, nossa identidade. Nesse caso, a mudança de crença pode ocasionar (e frequentemente ocasiona) **sofrimento psíquico**.

O sofrimento ocorre no momento intermediário entre a revisão de uma crença e a adoção de outra. É um momento de conflito existencial, que pode gerar – e frequentemente gera – desconforto mental. O sofrimento está na dúvida, no abalo da certeza que tínhamos. Mas lembre-se: paradoxalmente, apesar de poder causar sofrimento, a dúvida tem um papel fundamental porque nos mantém saudáveis, nos livra de fanatismos e propicia a reflexão sobre a realidade. Não é fácil romper com as coisas em que se acreditava até então. Quanto maior for a ligação afetiva com as crenças (crenças religiosas, por exemplo, aprendidas e vividas desde a infância) maior será a dor pela perda daquilo que se foi e que está se transformando em outra coisa. No caso das convicções (crenças) políticas, por exemplo, por mais arraigadas que sejam, o acesso à informação – seja por estudos, leituras ou por vivências cotidianas com grupos políticos – pode esclarecer aspectos que levarão a uma mudança de ponto

de vista. Nesse caso, essa mudança não costuma causar tanto sofrimento, a menos que o indivíduo se culpabilize por decisões e atos feitos em prol das crenças políticas que nutria anteriormente ou que o grau de envolvimento com a crença política seja muito elevado a ponto de ser fundamental na estruturação de seu modo de ser. No entanto, a mudança de crença, seja qual tipo de crença for, também pode ter aspectos positivos ao representar **novas possibilidades** de recomeço e de reencontro consigo mesmo e com os outros.



CAPÍTULO 4

# Crença e ciência

**1. A ciência é o melhor e mais importante tipo de conhecimento que existe?**

*Não!*

A ciência é **um dos tipos de conhecimento** que temos, **não é o único nem necessariamente o melhor**. Há também o conhecimento filosófico, o artístico, o religioso e o senso comum. Esses cinco tipos de conhecimentos ou “saberes” (ciência, filosofia, religião, arte e senso comum) nasceram a partir de diferentes modos de compreender e lidar com a realidade, como meio no qual vivemos, e implicam em diferentes visões de mundo que são expressos de formas diversas. Cada tipo de conhecimento ou saber tem seu valor intrínseco e todos compõem o modo como lidamos, conhecemos e interpretamos a realidade.

O **conhecimento religioso** se fundamenta na fé, na revelação, na relação com algo transcendente; é dado a conhecer pela experiência religiosa pessoal e comumente tem a mediação de doutrinas religiosas que variam a depender e contextos culturais específicos.

O **conhecimento científico** se baseia em fatos, na observação, controle de variáveis e testagem ou checagem metódica de hipóteses. O **conhecimento filosófico** se constitui a partir de reflexões racionais e lógicas acerca de questões subjetivas ligadas ao existir humano (problemas da vida humana).

O **conhecimento artístico** é um *saber sensível do mundo*, mais ligado ao sentir, uma espécie de entendimento intuitivo expresso tanto nas produções artísticas quanto nos sentimentos que as obras despertam nas pessoas que as contemplam ou que com elas interagem.

O **senso comum**, por sua vez, nasce da observação e interação com o mundo, e refere-se noções gerais e “ingênuas” compartilhadas acerca de como a vida, o mundo, as coisas funcionam ou deveriam

## Atenção!

O fato de os tipos de saber serem diferentes não faz com que um seja melhor do que o outro. Todos fazem parte de nossa subjetividade com maior ou menor ênfase. Porém, suas características específicas fazem com que um se preste mais a responder a determinadas perguntas ou dar conta de determinados aspectos que outros.

Pensemos num exemplo: se alguém se questiona a respeito do propósito da vida, da bondade, da maldade e do sofrimento, é possível que o conhecimento filosófico ajude a pensar sobre isso. Já no caso de uma pessoa que se questiona sobre o ciclo da água e a formação das chuvas na natureza, o conhecimento científico tem elementos bastante consistentes e adequados para oferecer uma resposta não apenas razoável, mas demonstrável.

**A ciência é bastante confiável por produzir conhecimento com base em estudos controlados, seguindo métodos rígidos de investigação.** Para prevenção e tratamento objetivo de problemas de saúde, por exemplo, ela é ótima! Contudo, a ciência não é capaz de explicar tudo. **Tem seus limites, assim como cada um dos demais saberes.** E, apesar de todos fazerem parte do modo como conhecemos e expressamos o que sabemos (ou sentimos) do mundo e de nós mesmos, **é preciso respeitar seus limites.** “Cada um no seu quadrado”, como já dissemos. Contudo, é comum que as pessoas considerem a ciência o melhor tipo de conhecimento. Dá um certo status dizer que algo é cientificamente comprovado, não dá? Dá mais credibilidade, faz com que as pessoas acreditem mais facilmente naquilo. Por isso muitas vezes menciona-se a ciência em propagandas: *Compre este produto ou faça este tipo de terapia porque está cientificamente provado que funciona!* – mas muitas e muitas vezes nem há de fato algum estudo científico que ateste a eficácia daquele produto ou procedimento.

Usa-se também da ciência para tentar validar algum outro saber, como por exemplo uma religião específica ou o saber religioso de modo geral. Fazer isso é não reconhecer o valor intrínseco do saber religioso, da dimensão religiosa, além de extrapolar os limites da ciência, cujo escopo não inclui testar e atestar a validade de alguma religião, tampouco a existência de um mundo espiritual, entidades etc. Como mencionado, **cada tipo de conhecimento ou saber tem seu valor intrínseco** e todos compõem o modo como lidamos, conhecemos, interpretamos e descrevemos ou sentimos a realidade.



## 2. Pseudociência é ciência?

*Não!*

*Pseudo* é um prefixo que significa “falso”. Uma **pseudociência** é uma informação (ou uma suposta doutrina ou disciplina) que se apresenta como científica, mas que não resulta ou não faz uso adequado da aplicação do método científico. Pseudociências se autoproclamam, na figura de seus praticantes, como verdadeiras e empiricamente embasadas, mas não o são. Suas proposições não se sustentam quando submetidas de fato às exigências metodológicas rigorosas impostas a estudos científicos. As pseudociências reivindicam um status científico que elas não têm, mas muitas pessoas acreditam que elas têm, porque as pseudociências são apresentadas com uma roupagem científica por seus/suas proponentes, mas não são científicas de fato. Isso pode induzir pessoas ao erro e ter consequências graves para sua saúde e para seu bolso, pois geralmente há exploração financeira de produtos e terapias com promessas vazias de cura, por exemplo.

### 3. Como podemos identificar pseudociências?

As pseudociências têm propriedades muito particulares, que não dialogam com outras ciências, não se submetem ao mesmo método científico, não suportam críticas, não mudam seus princípios diante de falhas, são dogmáticas. É importante que possamos distinguir o que é uma pseudociência do que não é porque, como dissemos, em vários campos do **conhecimento o uso de pseudociências pode ser prejudicial para as pessoas que a utilizam de forma ingênua, com base apenas em crenças, sem embasamento empírico.**

O físico, filósofo e humanista Mario Bunge (2014) fez uma lista de dez características de pseudociências. Caso uma pessoa se intitule como cientista e/ou apresente algo ou uma ideia como ciência ou fruto de pesquisa científica e se enquadre em **pelo menos duas** dessas características, pode ser considerado como pseudocientista, pseudociência – ou fruto de práticas pseudocientíficas – e, portanto, não é confiável.

Na próxima página há um quadro que apresenta resumidamente as características das pseudociências de acordo com a perspectiva de Mario Bunge. Você já ouviu falar, identificou ou soube/sabe de algo que teria alguma das características apresentadas? Reflita!

## **CARACTERÍSTICAS DAS PSEUDOCIÊNCIAS**

(cf. Bunge, 2014)

- (1) invocam entes imateriais ou sobrenaturais inacessíveis ao exame empírico, isto é, que não podem ser testados, e não incluem entes ideais tais como números e sistemas lógico-matemáticos;**
- (2) são “crédulas”, porque não submetem suas especulações a prova alguma;**
- (3) são dogmáticas, porque não mudam seus princípios quando falham;**
- (4) não aceitam nem consideram críticas;**
- (5) não encontram e nem utilizam leis gerais da natureza;**
- (6) seus princípios são incompatíveis com alguns dos princípios mais seguros da ciência;**
- (7) não interagem com nenhuma ciência propriamente dita;**
- (8) são “fáceis”, porque não requerem muita aprendizagem;**
- (9) só têm interesse no que possa ter uso prático, não buscam a verdade desinteressada, que é uma das características da ciência básica;**
- (10) mantêm-se à margem da comunidade científica.**

#### 4. Cientistas não têm crenças?

*Claro que têm!*

Cientistas são humanos e todo ser humano tem crenças. (Lembre-se que há crenças de vários tipos, não apenas as crenças religiosas.). Cientistas carregam suas crenças consigo assim como qualquer outro indivíduo. Contudo, ao cumprir seu papel como cientistas, é necessário que busquem realizar suas atividades evitando que suas crenças pessoais influenciem no seu trabalho. Diz-se que cientistas devem idealmente primar pela neutralidade. No entanto, sabemos que não existe neutralidade absoluta. É preciso atenção para que crenças pessoais não interfiram – ou interfiram o mínimo possível e, nesse caso, que algum viés fique claro – na observação dos fenômenos estudados e na interpretação dos resultados obtidos. Vale lembrar, contudo, que a opção por referenciais teóricos, a escolha de abordagens ou procedimentos de estudos também podem envolver crenças e preferências pessoais em certa medida. A ciência também envolve escolhas.

**4.1 Afinal, a quem podemos chamar de cientistas?**

**O que significa ser cientista?**

Cientistas são pessoas que fazem pesquisa científica. O que diferencia um cientista de um profissional de uma determinada área é que o cientista **produz o conhecimento científico**, enquanto o profissional da área se utiliza dele. Assim, uma médica, por exemplo, faz uso dos conhecimentos científicos em sua atuação clínica, enquanto uma cientista da área saúde (que também pode ser médica, ou uma farmacologista ou uma bióloga) atua na elaboração, no desenvolvimento e na produção de pesquisas científicas que possibilitem o conhecimento de processos fisiológicos, biológicos, químicos que levam à utilização posterior de um medicamento. Essa diferenciação é muito importante porque, como mencionamos, é frequente vermos na mídia médicos falando "em nome da ciência" e afirmando que tal medicamento é bom para o tratamento de determinada doença. Ainda que a recomendação possa estar bem fundamentada em estudos científicos, é sempre importante checar a informação porque nem sempre um médico é um cientista, ainda que possa ter estudado ciência em seu curso de Medicina. Durante a pandemia da Covid19, assistimos a médicos e médicas afirmando que pacientes foram beneficiados com o uso de medicamentos e tratamentos sem qualquer base em evidências científicas. Mas cientistas sabiam que essa interpretação clínica era subjetiva, pois não poderia ser medida de modo preciso com o controle rigoroso de diversas variáveis, como a genética do paciente (sabe-se que há pessoas geneticamente mais resistentes aos vírus), seus hábitos de higiene (alguém pode usar máscara e higienizar suas mãos adequadamente, o que diminui o risco de contrair doenças infecciosas), seus hábitos sociais (pessoas que mantêm menor contato social se infectam menos), dentre outros. Felizmente, é pequeno o número de profissionais da Medicina que têm esse tipo de conduta que desconsidera o método científico. A maioria mantém uma postura científica e ajustada com o que é defendido pela ciência. Mas isso não ocorre apenas na área médica. Pode-se dizer que em qualquer outra área pode haver deslizamentos do mesmo tipo. **É preciso ter cautela.**

5. Para ser um bom cientista é preciso não ter crenças religiosas?

*Não!*

A atuação na ciência não está (ou não deve estar) relacionada às crenças religiosas pessoais dos cientistas. As crenças pessoais – sejam elas religiosas ou não - estão no âmbito privado. *Ser cientista* é uma função, é desempenhar um papel, realizar um trabalho. Suas crenças pessoais não devem interferir na **objetividade** exigida para o cumprimento dessa função. Aliás, a história da ciência está repleta de cientistas religiosos, o que demonstra que para ser um bom cientista não é imprescindível ser ateu ou agnóstico. Como exemplos de grandes cientistas que também se declararam religiosos temos **René Descartes** (1596–1650), **Charles Darwin** (1809 – 1882) e **Gregor Mendel** (1822–1884). Mas também há vários cientistas ateus ou agnósticos, como **Stephen Hawking**, **Carl Sagan** e **Albert Einstein**. Todos eles marcaram a história da ciência com suas contribuições, e tinham crenças pessoais favoráveis ou desfavoráveis à religião.

Há pesquisas que apontam que cientistas de um modo geral conseguem lidar bem com ambos os sistemas de crença, o religioso e o científico. Ao contrário do que se pensa popularmente, estudos indicam que cientistas não consideram que haja necessariamente uma oposição entre ciência e religião (Eklund, 2010, Machado, 2019, Paiva, 2000). Parecem diferenciar muito bem cada um desses sistemas colocando-os "em seus devidos lugares", o que significa dizer, por exemplo, que não vão fazer uso de referenciais religiosos para responder a uma pergunta científica, ou seja, não vão levantar uma hipótese religiosa para essa questão. Portanto, atenção! Se um cientista der explicações religiosas sobre o que quer que seja, isto estará fora do âmbito científico! Não faz sentido que um cientista fale cientificamente a respeito de algo que a ciência não pode afirmar! Por exemplo, a ciência não tem nada a dizer a respeito de questões "ultrassensíveis", ou seja, daquilo que não pode ser estudado por meio do método científico. Se alguém, em nome da ciência, disser que "está cientificamente provado que Deus não existe", pode ter certeza de que não é cientista!

## 6. Cientistas sempre devem ser céticos(as)?

*Sim!*

Mas é preciso que fique bem claro o que significa ser cético ou cética. Atenção! Ao contrário do que se pensa popularmente, o ceticismo não significa “não acreditar em nada” ou “negar tudo”. A palavra **cético** deriva do termo latino *scepticus* e do termo grego *σκεπτικός* que significa “aquele que reflete” ou “aquele que questiona”.

Assim, ser cético é não acreditar nem negar “de cara” ou a priori o que quer que seja, mas é questionar, pensar criticamente, analisar tudo que chega ao seu conhecimento. Como vimos, um(a) cientista deve estar sempre atento(a) para evitar que suas crenças pessoais interfiram nas suas atividades científicas, especialmente no controle de variáveis e na sua interpretação de resultados obtidos. Cientistas também devem manter o **ceticismo** quando são apresentados a descobertas científicas.

O ceticismo é uma **ferramenta fundamental na ciência** justamente porque antes de chegar a uma conclusão o cientista deve submeter qualquer informação ao crivo rigoroso do método científico. Para colocar o ceticismo em prática, cientistas devem “deixar em suspenso” suas próprias crenças para ter condição de averiguar o que de fato tem fundamento científico ou não. Não é um exercício simples porque, como vimos no Capítulo 1, temos a tentação de mantermos nossas crenças inalteradas porque elas nos dão segurança. Esse é um **risco** pelo qual a própria ciência passa: não querer mudar as crenças é manter o conhecimento estagnado. Imagine como seria a ciência se não houvesse espaço para a mudança, se cientistas se agarrassem a **ideias cristalizadas!** Tanto as crenças individuais acerca do modo de funcionamento do mundo, como a grande homogeneidade de crenças em determinada área científica, ou seja, se muitos ou todos os cientistas pensarem de forma igual sobre um assunto, isso poderá ameaçar o andamento do progresso científico, porque não haverá espaço para questionamento, para novas descobertas e avanços. No Capítulo 5 isso será discutido mais a fundo.

**7. Que tipos de crença podem interferir no mundo acadêmico-científico?**

*Todos! (Acredite!)*

Há quem pense que haja apenas o risco de que a crença (ou descrença) religiosa de cientistas possa interferir negativamente nas suas escolhas ao desempenhar suas funções de pesquisa. Mas não é assim. A compreensão que um(a) cientista tem da realidade social, dos fenômenos que observa e pesquisa é desenvolvida a partir de sua escolha teórica, na qual embasa seu olhar profissional, mas também em suas crenças e valores ideológicos, por meio dos quais se relaciona com a realidade. Isso inclui, por exemplo, seu posicionamento político, a forma como percebe as questões de gênero, a desigualdade social, e sua interpretação religiosa do mundo. É problemático quando um campo de estudo é formado por pesquisadores e pesquisadoras que possuem as mesmas crenças, os mesmos valores e visões de mundo, porque mais facilmente as pessoas se deixam levar pelo conforto das crenças compartilhadas pelo grupo e isso compromete o senso crítico frente ao trabalho realizado. Trabalhar, dialogar com colegas com crenças diferentes possibilita que sejam levantadas diferentes questões, bem como diferentes hipóteses explicativas para algo que esteja sendo estudado. Crenças relacionadas a questões de gênero também podem comprometer o trabalho científico na medida em que as relações entre colegas, a divisão do trabalho, as decisões sobre a distribuição de verbas para pesquisa podem ser guiadas por crenças infundadas acerca das diferenças de gênero quanto a capacidade, responsabilidades e mérito. O predomínio de uma crença política, por exemplo, pode criar pontos cegos para o desenvolvimento da ciência. Falando com outras palavras, é como se ao procurar um objeto em uma sala escura, diferentes pessoas apontassem o foco da lanterna sempre para o mesmo lugar. Por isso, acabam encontrando sempre as mesmas coisas, ou não encontrando o que procuram. É importante lançar o foco de luz para lugares distintos, possibilitando assim novas descobertas. Para a Psicologia Social, as situações de vida (o contexto em que se vive) influenciam mais o comportamento de uma pessoa do que sua personalidade (cf. Stevens et al. 2018). É o chamado “poder da situação”.



8. As crenças dos cientistas interferem em sua consideração acerca do que seja evidência científica?

*Sim, isso pode acontecer!*

Como vimos no Capítulo 2, é difícil separar crenças, valores, atitudes e comportamento, pois estão intimamente relacionados. Pautamos nossas decisões e ações a partir da interpretação de mundo que temos. Isso vale para todas as pessoas, inclusive para cientistas. Então, embora cientistas busquem o que chamamos de **neutralidade**, que seria olhar, pesquisar seu objeto de interesse sem pré-conceitos, essa interferência pode ocorrer a partir do que chamamos de **viés de confirmação**. Esse é um viés humano natural: acreditar que uma evidência que combina com as próprias hipóteses é a mais provável e verdadeira e que representa a "verdade" em detrimento de outras evidências que apontem o contrário ou provoquem questionamentos. O ser humano tem a tendência de aceitar de forma mais rápida as evidências que confirmam suas ideias prévias, e menos probabilidade de criticá-las ou questioná-las pois acredita que estejam corretas uma vez que vão ao encontro do que já pensava. Isso pode ocorrer no processo científico tanto direta quanto indiretamente na interpretação dos resultados obtidos. De forma indireta, pode impactar os seguintes aspectos, isoladamente ou em conjunto: a escolha da questão da pesquisa (o que pesquisar); o desenho da pesquisa (a escolha do método e dos procedimentos); quais variáveis serão medidas e como elas serão medidas; as análises estatísticas realizadas e, finalmente, as inferências/conclusões feitas a partir da análise dos resultados. Vemos assim, que o método científico **não garante** que as crenças e valores de um pesquisador ou pesquisadora não irão influenciar a forma como as descobertas são interpretadas. Mas, atenção! É importante ressaltar que **o problema não está no método científico em si, mas sim na forma como o ser humano o emprega**.

8.1 Quer dizer,  
então, que a  
ciência não é  
confiável?

*Não é bem assim!*

Sim, a ciência é confiável se for praticada adequadamente. Há modos de buscar controlar ou evitar a interferência das crenças pessoais. Uma forma de fazer isso, como vimos na Questão 7, é o diálogo com os pares (colegas da mesma área de pesquisa), a submissão dos trabalhos à avaliação crítica e discutir aspectos metodológicos para a realização dos estudos bem como a interpretação de seus resultados. Na própria elaboração das pesquisas, é importante usar de procedimentos metodológicos estratégicos para submeter as descobertas a testagem tanto positiva quanto negativa (*falsear*), não buscando apenas confirmá-las. Isso parece confuso e difícil de entender? Vejamos um exemplo apresentado por Washburn e Skitka (2018) para tornar isso mais claro, trazendo para uma situação contextualizada: Uma professora que nasceu e foi criada na zona rural tinha a **crença** de que **viver no campo era mais saudável** do que viver em um ambiente urbano. Ela considerou que esta poderia ser uma área de investigação, e desenvolveu uma teoria explicativa do porquê a crescer no meio rural é mais saudável do que ser criado na zona urbana. Ao testar sua hipótese, ela apenas testou os benefícios, mas não os possíveis danos ou custos da vida rural em comparação com a vida urbana. Considerou apenas aspectos em que a educação rural teria melhor desempenho do que a educação urbana (por exemplo, exposição ao crime) sem considerar aspectos em que a educação urbana poderia ter melhor desempenho do que a educação rural (por exemplo, exposição a maior diversidade de pessoas, ideias, situações, recursos diversos, possibilitando a ampliação da visão de mundo). Esse é um exemplo que nos mostra como apenas buscar confirmar hipóteses pode enviesar os resultados obtidos. É preciso também buscar *falsear* ao invés de apenas confirmar hipóteses, pois isso poderá alterar as conclusões.

## **Reforçando aspectos importantíssimos:**

Para controlar a possível influência das crenças nas pesquisas, é fundamental ter a interlocução de colegas profissionais e pesquisadores(as) para que critiquem e deem sugestões que possam aprimorar a pesquisa proposta ou realizada.

Outro aspecto importante é que em uma mesma área haja profissionais com olhares diferentes para o mesmo assunto. Isso evita a predominância de apenas uma forma de pensamento e surjam, assim, questões diversificadas, para as quais diferentes caminhos sejam buscados. Dessa forma o processo científico se desenrola de forma adequada e há produção crescente de conhecimentos.

## 9. Por que cientistas mudam tanto de opinião?

(Uma hora ovo é bom para a saúde, outra hora ovo é ruim!)

Para responder a essa pergunta, precisamos nos lembrar de algumas características da ciência. O conhecimento científico não se propõe a ser um conhecimento definitivo e nem absoluto, porque ele pode ser alterado à medida que novas hipóteses – e novas evidências – surjam. As respostas científicas atendem ao seu tempo, e às informações que temos até aquele momento. Sendo assim, quando os cientistas publicam novos estudos ou fazem novas afirmações acerca de seus conhecimentos, isso significa que esse conhecimento passou por novas investigações e há, nesse momento, melhores evidências do que as anteriores para explicar o mesmo fenômeno. Isso não retira a importância do estudo anterior, muito pelo contrário, foi somente a partir dele que novas hipóteses puderam ser testadas e verificadas. Trata-se de um plano progressivo, de um conhecimento em constante evolução.


Na pandemia de COVID-19, por exemplo, isso ficou bastante evidente. Como a princípio não se tinha clareza dos modos de contaminação por corona vírus e dos efeitos do coronavírus no organismo, foram indicados cuidados a serem seguidos que pudessem, de algum modo, proteger a população. Algumas orientações permaneceram, porque mostraram-se eficazes, outras foram mudando com o tempo e conforme mais conhecimento sobre a contaminação e a doença foram adquiridos, além do fato de termos posteriormente a proteção das vacinas. Cientistas não são adivinhos. Seu trabalho é baseado em pesquisa, observação e experimentação, o que requer tempo, revisões, aperfeiçoamento. Quando há uma situação emergencial como ocorreu na pandemia, busca-se recomendar todos os cuidados possíveis em prol da vida.

10. O fato de um cientista ter publicado um estudo é suficiente para dizer que a comunidade científica valida os resultados desse estudo?

*Não.*

O fato de existir um estudo que aponte para determinados resultados não é suficiente para dizer que esses resultados são válidos, nem que são aceitos em consenso científico. Não se pode acreditar que os resultados seriam generalizáveis, assim, de primeira. Parafraseando um ditado popular, ***um estudo só não faz verão***. Um estudo científico isolado não é sinônimo de uma evidência. É preciso que sejam feitas repetições, replicações do estudo para que se verifique que se os resultados permanecem os mesmos. Além disso, existem diferentes níveis de evidências, e algumas são mais robustas, isto é, mais fortes do que outras. Se pensarmos numa pirâmide que coloca em seu topo as melhores evidências, esse topo seria ocupado pelas revisões sistemáticas, ou seja, os estudos que agrupam as pesquisas de um mesmo tema e os avaliam criticamente. Sendo assim, quando lemos a notícia que uma pesquisadora publicou um estudo, certamente ela está contribuindo para o desenvolvimento científico, mas é preciso que seja realizada uma avaliação crítica que compare esse estudo com os demais feitos naquela área para entender se esses resultados fazem coro com o que os outros têm observado ou se, por alguma outra questão, esse estudo possa divergir dos demais. Assim, nenhum cientista tomaria um estudo (ou poucos estudos isolados) como evidência de qualquer efeito, "positivo ou negativo". Cientistas avaliam os estudos congêneres em sua totalidade. Isso porque os efeitos podem variar de estudo para estudo a depender das condições sob as quais o estudo é realizado.

Para fazer a análise da totalidade dos estudos há ferramentas matemáticas para fazer um julgamento a respeito da eficácia de uma medicação, por exemplo. São as **metanálises**! Elas verificam se há ou não algum efeito para além das diferenças entre as diversas pesquisas. Por exemplo, pode haver alguns estudos que indicam que a cloroquina poderia ser eficaz no combate de alguns sintomas da Covid-19, mas as metanálises mostram que, no geral, esse efeito é nulo, o que indica que aquelas pesquisas que indicaram algum efeito positivo, podem ter tido problemas de metodologia, de seleção amostral, de análise estatística ou de interpretação dos dados. Quando temos uma metanálise, dezenas, centenas, até milhares de estudos



são avaliados, o que não deixa muita margem para dúvida, ainda que em ciência tudo seja ponderado considerando probabilidades. Isto significa que, no campo científico, nada é 100% certo ou seguro, mas nenhum dado que seja estatisticamente frágil é considerado como evidência! Então, se você quer ter segurança no que se refere ao que a ciência tem a dizer de algum tema, antes de acreditar em *qualquer coisa*, procure pelos resultados de metanálises e nunca confie em estudos isolados. Estudos isolados têm sua importância na medida em que são indicadores de algo a ser investigado em maior profundidade, mas são apenas indicadores enquanto não fizerem parte de metanálises. Ou seja, enquanto não houver um bom número de estudos realizados com rigor científico analisados em seu conjunto também de forma rigorosa, nada deve ser afirmado pró- ou contra algum efeito que se quer estudar.

## CAPÍTULO 5

*Dicas para lidar com as crenças e não cair em ciladas:  
Como desenvolver o pensamento crítico  
(ou, “a arte de duvidar” ou, ainda, “como sair das bolhas”)*

1. Por que falar a respeito de pensamento crítico é importante ao discutirmos as crenças?

**Pensamento crítico** é uma **habilidade** por meio da qual uma pessoa pode testar e verificar a razoabilidade (se algo é aceitável racionalmente) e a validade de ideias, hipóteses, teorias, pesquisas científicas ou crenças pessoais. Por exemplo: imaginemos que estejamos lendo um livro ou assistindo a um vídeo no YouTube. Se não utilizarmos o pensamento crítico, aceitaremos tudo que nos é apresentado – ideias, interpretações, supostos fatos e evidências – de forma acrítica, ou seja, sem nos questionarmos se aquilo é verdade ou não. Simplesmente nos rendemos àquele conteúdo. E, dessa forma, podemos acreditar em qualquer coisa. É um risco. Mas, se utilizarmos o pensamento crítico, ao nos depararmos com um conteúdo, uma afirmação, estaremos alertas, não a consideraremos verdadeira apenas porque está escrita no livro ou porque o *youtuber* disse e ele possui milhares de seguidores, então “deve estar certo”. O pensamento crítico evita que acreditemos em qualquer coisa. Manter um pé no ceticismo é saudável e importante porque, ao mantermos um pé no ceticismo, nós questionamos: será que é isso mesmo? Tal questionamento pode nos incitar a buscar outras perspectivas e/ou fontes de referência que confirmem ou refutem aquela afirmação. No Capítulo 4 mencionamos a importância do **ceticismo** para a ciência, mas o ceticismo não é algo reservado apenas a cientistas e sua prática: todos temos que ter certa dose de ceticismo diante de qualquer afirmação que alguém faça! Alguém que nega um fato estabelecido cientificamente, como o formato da Terra, por exemplo, não está sendo cético no sentido original da palavra, uma vez que o processo do ceticismo envolve questionar. Mas cuidado! Nem toda dúvida está fundamentada no pensamento crítico, uma vez que determinados questionamentos podem estar fundamentados em um **pseudoceticismo** ou em argumentos falaciosos, como veremos mais adiante.



## 2. Como nossa mente funciona para pensar de forma crítica?

Existem duas formas básicas de funcionamento mental. Podemos chamá-las de **sistema 1** (ou **tipo 1**) e **sistema 2** (ou **tipo 2**), como propõe o psicólogo e economista Daniel Kahneman (2012). O sistema 1 envolve o pensamento intuitivo, rápido e automático. O sistema 2 envolve o pensamento racional, mais lento e elaborativo. Para ficar mais claro, imagine a seguinte situação: você está em um parque à noite, vê algo que pensa ser uma cobra próximo aos seus pés e se desvia rapidamente antes mesmo de perceber que seu coração está acelerado. Depois de respirar fundo algumas vezes e se acalmar, você percebe que a cobra era, na verdade, uma corda. Nesse caso, sua reação instintiva de se desviar foi mediada pelo sistema 1, enquanto sua reflexão posterior, racionalizada, foi mediada pelo sistema 2. Isso não significa necessariamente que o sistema 1 esteja sempre equivocado, pois um exímio enxadrista que joga de maneira intuitiva (e eficaz) também faz uso do sistema 1. No entanto, uma integração entre os dois tipos de pensamento tende a ser mais eficaz do que a utilização de apenas um dos modos de pensar corroborando o dito popular que sugere que é melhor “pensarmos duas vezes”. Esse modelo teórico também nos demonstra que por vezes é mais fácil e rápido acreditar em algo mesmo que de maneira equivocada do que de fato saber algo a respeito daquilo em que acreditamos.


## 2.1 É possível desenvolver o pensamento crítico?

*Sim, podemos e devemos desenvolver o pensamento crítico.*

O **pensamento crítico pode ser desenvolvido** por meio do aprendizado, da racionalidade e da utilização da lógica, e envolve, além de outros elementos, o processamento do tipo 2 (racional e lento), corrigindo possíveis equívocos do processamento do tipo 1 (rápido e intuitivo). Pensar criticamente é uma ferramenta de avaliação e verificação de hipóteses e ideias, e um **antídoto para argumentos falaciosos e crenças irracionais** conforme vimos no Capítulo 4 em relação aos alertas quanto às pseudociências e ideias pseudocientíficas, como aquelas que alimentam o movimento antivacina dentre outros. Um **bom exercício para desenvolver o pensamento crítico** é cultivar um sincero questionamento em nossas mentes e um genuíno desejo de conhecimento em nosso coração: será que queremos realmente compreender “tal coisa” ou será que apenas acreditamos em algo que confirma nossa visão de mundo e desacreditamos naquilo que contraria nossa perspectiva pessoal? Esse é um ponto fundamental: o que nos motiva a acreditar ou desacreditar em algo “logo de cara”? Refletir sobre isso já é começar a desenvolver ou colocar o pensamento crítico na prática.

### 3. O que são crenças irracionais?

**Crença irracional** é uma ideia ilógica, equivocada ou distorcida que é sustentada pelo indivíduo apesar de evidências e/ou argumentos que apontem direção distinta ou francamente contrária. Diversos fatores psicológicos (como os vieses cognitivos) e emocionais (como o *wishful thinking*, que significa “tomar decisões com base em desejos ou ilusões”) podem estar envolvidos no desenvolvimento e estabelecimento de crenças irracionais. Um indivíduo pode acreditar em algo não porque tal crença seja racional, mas porque quer ele quer (mesmo que inconscientemente) acreditar naquilo. Crenças irracionais, por não estarem fundamentadas em processos lógicos, podem ocasionar consequências desfavoráveis e prejudiciais para o indivíduo e para a sociedade. Imaginemos a seguinte situação: Você acorda pela manhã, verifica suas mensagens no celular e uma atrai sua atenção: “Cenouras não existem”. Você ignora a mensagem porque está com sono e nem está conseguindo entender direito o que é aquilo. Faz um café, liga o computador e se dá conta que a mensagem sobre a *inexistência das cenouras* foi compartilhada em várias redes sociais. Dessa vez você decide ler a mensagem com atenção e se dá conta de uma nova teoria conspiratória defendendo uma perspectiva que contraria não apenas as evidências científicas como as suas experiências pessoais, afinal você não apenas comeu um bolo de cenoura no dia anterior como leu uma pesquisa a respeito dos benefícios da cenoura para a saúde. Você já imaginou ou vivenciou algo parecido? Pois bem, acreditar que cenouras não existem é algo irracional porque existem evidências consistente que contrariam a crença de que cenouras inexistem.



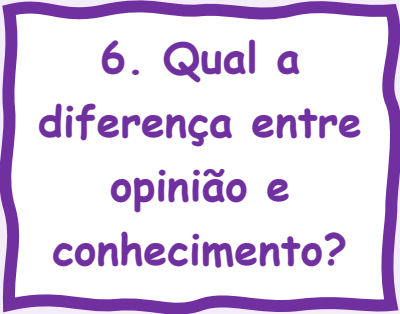
4. Crenças religiosas são sempre irracionais?

5. Por que o pensamento crítico pode funcionar como antídoto contra crenças irracionais?


*Não!*

Veja que coisa interessante: acreditar que cenouras não existem é algo irracional, enquanto acreditar que fantasmas, espíritos, entidades existem não é necessariamente uma crença irracional. Sabe por quê? Como mencionado na questão anterior, existem evidências consistente que contrariam, por exemplo, a crença de que cenouras inexistem, portanto acreditar que cenouras não existem é negar, desconsiderar a realidade, é algo irracional. Mas, no caso dos fantasmas, espíritos, entidades etc., não se pode dizer que haja evidências que demonstrem definitivamente que eles não existam ou que existam! As pessoas podem acreditar ou não acreditar que eles existam. Percebe a diferença? Portanto, o conhecimento científico não desconstrói necessariamente crenças religiosas, pois como já mencionamos, não é de domínio da ciência afirmar ou negar aquilo que está além de seu alcance ou que não possa ser seu objeto de estudo. Isso significa que podemos manter nossas crenças pessoais sobre o transcendente (aquilo que está além) e confiar nas explicações que a ciência nos dá a respeito do mundo e daquilo que vivenciamos por meio dos sentidos.

Como o pensamento crítico se utiliza da razão e do raciocínio lógico como método de construção do conhecimento, pode contribuir no **processo de questionamento e desconstrução** de crenças irracionais e argumentos falaciosos. Ao utilizarmos o pensamento crítico aumentamos as chances de **detectar armadilhas** em nossas ideias e desenvolver crenças que estejam fundamentadas em premissas verdadeiras e/ou dados da realidade, e diminuimos as chances de acreditar em ideias e/ou teorias incoerentes e equivocadas. Dessa maneira, ao utilizarmos o pensamento crítico contribuimos para o desenvolvimento de um saber fundamentado em premissas razoáveis e/ou válidas.



6. Qual a  
diferença entre  
opinião e  
conhecimento?



*Ah! Este é um ponto muito importante!*

Há pessoas que confundem opinião pessoal com conhecimento. A filosofia grega clássica estabeleceu uma importante distinção entre *doxa* (opinião) e *episteme* (conhecimento), que pode contribuir no desenvolvimento de sistemas de crenças válidos e na desconstrução de crenças irracionais.

***Doxa*** (pronuncia-se “dócsa”) se refere a opiniões pessoais que podem não estar fundamentadas em um processo lógico ou em evidências empíricas.

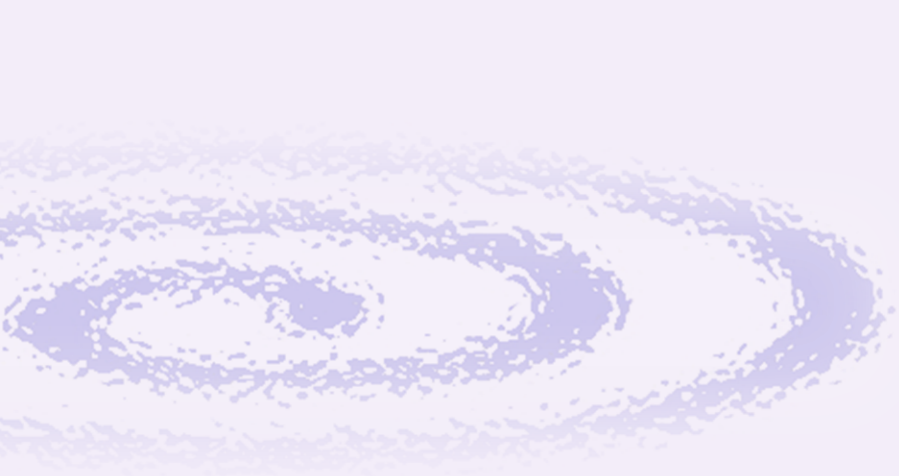
***Episteme***, por outro lado, se refere ao desenvolvimento de um conhecimento fundamentado em premissas racionais e empíricas. Um indivíduo que “acha” que determinada substância pode ser eficaz no tratamento de alguma doença está expressando sua opinião pessoal, e essa opinião pode se mostrar equivocada quando comparada a um conhecimento estabelecido por meio do pensamento crítico ou do método científico. Isto significa que algumas de nossas crenças podem estar fundamentadas em um processo válido de conhecimento, enquanto outras podem ter como base opiniões pessoais que podem não refletir necessariamente as coisas como elas de fato são.

7. Como praticar o pensamento crítico para avaliar minhas próprias atitudes, comportamentos e crenças?

**Pensar de forma crítica** significa não aceitar qualquer coisa como verdade, pois nossas percepções básicas podem nos enganar. **Cuidado com o autoengano!** Desenvolver o pensamento crítico é possível e necessário, mas requer esforço e pode ser bastante difícil. Nossas crenças têm raízes profundas em nós e estão, por vezes, intimamente ligadas ao nosso próprio senso de identidade, o modo como nos vemos e nos estruturamos. Por isso tendemos a continuar com elas e a defendê-las a todo custo. Questionar uma crença e mudá-la pode ser bastante doloroso, porque abala nossas certezas. Fato é que, apesar de termos certezas, há tantas coisas que desconhecemos! É como se aquilo que sabemos fosse um punhado de areia; o que sabemos que desconhecemos fosse uma ilha; e o que não temos nem ideia de que não sabemos fosse um oceano inteiro! É difícil admitir isso! Tendemos a subestimar nossa própria ignorância.


Na realidade, nossa mente trabalha mal com coisas que não entendemos bem ou cujo significado ainda não é claro para nós. Por isso, tentamos preencher as lacunas da nossa ignorância com aquilo que conhecemos, “forçando a barra” para que a realidade se encaixe na nossa forma de compreendê-la e nas nossas expectativas. Assim, há pessoas que acham que sabem mais do que especialistas em determinados assuntos, fenômeno amplamente observado nas redes sociais. Isso remete ao **Efeito Dunning-Kruger**: a tendência de pessoas com baixa habilidade em determinada área, tema ou tarefa superestimar sua competência naquilo; elas não se dão conta da própria incompetência naquele tema, assunto ou área. Esse efeito tem esse nome porque foi verificado pelos psicólogos norte-americanos David Dunning e Justin Kruger (1999) por meio de estudos experimentais em que compararam a autoavaliação e a performance ou resultado objetivo de participantes a quem foram propostas tarefas experimentais. Trata-se de um viés cognitivo.

Por outro lado, mais estudos acerca desse efeito mostraram que o inverso também ocorre: pessoas com alto desempenho que fazem uma autoavaliação negativa, subestimam suas próprias habilidades ou, encarando por outro ângulo, avaliam de forma excessivamente positiva as habilidades dos outros em detrimento das suas próprias habilidades (e.g. McIntosh et al., 2019). Vinculado a essa tendência está o que



é chamado em Psicologia de **viés de falso consenso** ou **viés de consenso**: pessoas assumem que aquilo que pensam, preferem e acreditam, seus valores e hábitos são normais e correspondem ao que a maioria das outras pessoas pensam, sentem e assumem como normal e óbvio.

Outro aspecto que dificulta o desenvolvimento do pensamento crítico: com frequência selecionarmos involuntariamente evidências que confirmem nossas opiniões prévias, reafirmando nossas crenças, e tendemos a refutar evidências que vão contra o que acreditamos. Trata-se, de um **raciocínio motivado**, que implica em **viés de confirmação**. Quando nos damos conta disso e queremos desenvolver o pensamento crítico, começamos a ficar mais cuidadosos com nossas crenças. Um importante recurso para não cair na armadilha do viés de confirmação é aquele utilizado pelo filósofo e matemático francês René Descartes: duvidar das próprias crenças e preferências, e buscar informação para além da nossa bolha social. A bolha social é composta por aquelas pessoas com quem nos identificamos em termos de ideias, estilo de vida e de visão política, ideológica, religiosa, filosófica etc. Esse é um excelente caminho para desenvolver o pensamento de tipo 2, que é o pensamento crítico, para não cair nas armadilhas do pensamento de tipo 1, que tende a acatar ou rejeitar acriticamente notícias e afins. Talvez você esteja pensando naquele tio, prima ou amigo que você conhece cujo comportamento combina com a prevalência de pensamento de tipo 1, diferentemente de você que, na sua opinião, tem prevalência do pensamento tipo 2. Não se iluda! Todos nós temos processamento de tipo 1 e 2. É preciso estarmos alertas a isso para não apontar o dedo para os outros e esquecer de refletir sobre as próprias crenças.



O contrário do Efeito Dunning-Kruger parece aqui particularmente pertinente. Quanto mais sabemos sobre determinado assunto, mais sabemos que temos limitações em relação a ele, conforme ilustra a máxima socrática “só sei que nada sei”. Mas por qual razão chamamos essa maneira de pensar de “crítica”? Etimologicamente, essa palavra deriva do grego *kritiké*, que quer dizer juízo, ou seja, está relacionada a julgar, a distinguir, a diferenciar o que é real e o que pode ser verdadeiro do que não é e não pode fazer sentido!

**8. Como evitar cair na lábria de pessoas que querem que acreditemos que elas são autoridade em algo apenas para obter alguma vantagem ou nos vender algum produto?**

Pessoas podem tentar nos ludibriar ou iludir para obterem lucro, benefícios pessoais, ganho político, influência ou poder. É preciso atentarmos para os reais interesses das pessoas que defendem um determinado ponto de vista e que estão por trás dele (Berinsky, 2017). Às vezes esses indivíduos se apresentam como autoridades, como especialistas, como detentores de cargos de prestígio ou de profissões socialmente valorizadas (desembargadores, juízes, médicos, advogados, engenheiros etc.), utilizando recurso semelhante à popularmente chamada “carteirada” para fazer valer sua visão. Além de avaliarmos o quanto as informações por eles disponibilizadas são verídicas checando a procedência da fonte de informação, quantas fontes a veiculam, se outros sujeitos ou grupos também o fazem, que tipos de evidências, estudos e ideias são levantadas, também é importante checar se as credenciais desses sujeitos são verdadeiras. Mesmo que eles realmente possuam formação na área nas quais se dizem especialistas, precisamos entender que a prática da ciência é essencialmente um processo que está sempre em transformação, pois ela chega a respostas e soluções tanto quanto a mais questionamentos, dúvidas e problemas por resolver. Se ela não é um produto definitivamente acabado, não pode simplesmente ser adquirida de modo definitivo, como se alguém pudesse ser dono da ciência. Ela é uma prática social e coletiva que depende de realização de pesquisas. Em suma, mais que apenas profissionais de um determinado campo, precisamos ouvir pesquisadoras e pesquisadores desse campo e o quanto seus achados têm respaldo nessa área.



**9. Como considerar criticamente o comportamento do outro e, ao mesmo tempo, respeitar sua individualidade e crenças pessoais?**

Talvez você já tenha percebido que, quando somos excessivamente críticos, pessoas ao nosso redor podem se sentir ofendidas com nossas críticas. Assim, pode ser que nossa intenção de ensinar, de convencer ou de “abrir os olhos” de alguém sobre algo tenha um efeito reverso, não é mesmo? Pessoas podem sentir nossos argumentos e ideias como ataques à suas crenças referentes ao assunto que abordamos, sobre as quais muitas vezes não chegaram a refletir muito, se tornando extremistas e avessas ao diálogo conosco com quem quer que pense diferente delas. Nesse contexto, é fundamental não criar um clima de guerra de ideias. Por meio da paciência, da compreensão, da empatia e do cuidado para com as crenças e a história de nossos interlocutores favorecemos a sensação de proximidade e de abertura nas pessoas, especialmente se não nos colocarmos como superiores. Pessoas debatendo ideias são ou devem ser *pessoas debatendo ideias*. Uma conversa horizontal em termos de respeito, escuta e espaço.

Uma estratégia interessante é utilizarmos uma linguagem acessível aos interlocutores, deixando claro em nossa crítica que ela é feita a partir de que elementos e referenciais observados no discurso da outra pessoa. Essa é uma estratégia que o psiquiatra e especialista em hipnose norte-americano Milton Erickson (1901–1980) chamava de “embalar para presente”. Fazendo dessa forma, não generalizaremos, não trataremos todos os interlocutores como se fossem um só, como se todos pensassem da mesma forma, pois, no fundo, ainda que as pessoas tenham crenças coletivamente partilhadas, ninguém gosta de ver suas próprias crenças criticadas de forma genérica, sem que antes sejam ouvidos seus argumentos e ponto de vista. Esse tratamento diferenciado e personalizado pode ser importante, mas, claro, exige tempo e diálogo e por isso pode demandar de nós mais energia.

Ao mesmo tempo, normalmente as crenças irracionais ou aquelas que visam responder a situações para as quais a ciência não possui resposta (tais como “qual o sentido da vida?”, “existe vida após a morte?”, “existe destino?”, “no que consiste o espírito?” e outras) não são realmente um problema. Dizem respeito mais a convicções filosóficas e religiosas particulares que podem até ser interessantes na medida em que trazem algum bem-estar ou fazem sentido para uma determinada

10. Qual é o limite entre liberdade de expressão/crença e o respeito ao outro/à sociedade?

pessoa. É preciso diferenciar tais crenças daquelas que têm um caráter totalizador e levam a posturas impositivas, que trazem consigo a pretensão de verdade única e universal, implicando no desrespeito e na ofensa às crenças de outras pessoas.

Apesar de ser importante cultivar atitudes de compreensão, paciência e respeito para com as crenças alheias, é preciso que tenhamos cuidado com ideias e práticas que resultem em ofensas, agressões e discriminação para com outras pessoas e grupos. Nesse sentido, o filósofo austro-britânico Karl Popper (1902–1994) defendia que precisamos ser tolerantes para com as ideologias, filosofias e crenças, mas que mesmo a tolerância precisava ser limitada. Por quê? Ora, ele percebeu que se formos tolerantes com pessoas e grupos cujas ideias e crenças são intolerantes, fechadas ao diálogo e mesmo combativas em relação às crenças de outras pessoas buscando silenciá-las e destruí-las, a consequência lógica é que a intolerância prevaleceria sobre a tolerância. Esse é o chamado paradoxo da tolerância: **a tolerância vale enquanto estivermos lidando com posicionamentos tolerantes** aos nossos, mas uma vez que eles sejam desrespeitados e combatidos com violência, ultrapassando o nível do debate de ideias e partindo para agressões verbais e físicas, precisamos resistir, buscando os meios legais para que nossos direitos sejam respeitados, já que se nada fizermos os intolerantes poderão ser realmente perigosos. É fundamental defendermos a diversidade de entendimento sobre a realidade, **desde que haja debates racionais não violentos e fundamentados em argumentos.**

Há pessoas que acreditam que apenas suas crenças e visão de mundo são válidas ou que elas são tão superiores às de outras que por isso as crenças divergentes da sua nem sequer deveriam existir. Essas pessoas parecem apresentar a característica chamada pelo biólogo, psicólogo e epistemólogo suíço Jean Piaget (1986–1980) de **egocentrismo**. De acordo com Piaget, o egocentrismo é uma característica que se repete ao longo do desenvolvimento humano sempre que uma nova aquisição, ganho ou aprendizagem psicológica é feita. No caso dos adolescentes, uma forma de egocentrismo que podemos identificar é a suposição de que todas as pessoas pensam

como eles pensam; no caso de recém-nascidos, o egocentrismo se expressa por não saberem direito a diferença entre ele e o mundo, entre ele e a mãe, acreditando serem um só. Idealmente, com brincadeiras, jogos, competições, enfim, com o processo de socialização, crianças e adolescentes vão amadurecendo e quanto mais maduros se tornam vão passando a entender que seu ponto de vista sobre fenômenos e objetos não é o único. Percebem também que o conhecimento é construído também coletivamente. Adolescentes passam a entender que nem todos concordam com suas ideias e bebês entendem que há uma diferença entre eles, suas mães e os objetos. Ao se darem conta dessas outras perspectivas, saem do egocentrismo (Inhelder & Piaget, 1976). Infelizmente há pessoas que mantêm visões de mundo egocêntricas sem que o saibam, sem que percebam isso. Para a garantia da vida em sociedade e o exercício da democracia, é necessário lembrar dos deveres que temos para com a **liberdade**: a liberdade é um direito do qual gozamos somente até o momento em que a liberdade e os direitos do outro não são tolhidos.

### Você já ouviu falar em infodemia?


Durante a pandemia de COVID-19, circularam muitas notícias falsas sobre o vírus, os cuidados a serem tomados e as causas da doença. A Organização Mundial da Saúde (OMS) caracterizou como **infodemia** esse excesso de informações, algumas corretas e outras não, que por sua grande quantidade e disparidades dificultaram encontrar fontes idôneas e orientações confiáveis. Infodemia se refere, portanto, a um grande volume de informações associadas a um assunto específico, que graças aos meios de comunicação digital, especialmente as redes sociais, se multiplica com grande velocidade propiciando o surgimento de rumores, desinformação e manipulação de informações, que se espalham como um vírus. Infodemia = "pandemia de informações". (OPAS & OMS, 2020)

11. Como educar para combater a infodemia e a desconstrução de crenças fundamentadas em desinformação e pseudociência?

Já mencionamos o que é **pseudociência** nas questões 2 e 3 do Capítulo 4. Quanto à **desinformação**, trata-se de informação falsa ou imprecisa divulgada deliberadamente com o propósito de enganar e causar confusão.

Para responder a esta questão 11, agora, vamos primeiro novamente recorrer a Jean Piaget, como fizemos na questão anterior. A partir de suas pesquisas com crianças e adolescentes, Piaget concluiu que um modo interessante de fazer as pessoas mudarem seu pensamento – ou seja, desconstruir crenças – seria por meio de perguntas ou problemas que provocariam o que ele chamou de **desequilíbrio cognitivo**, que *quebraria* certezas cristalizadas a respeito de algo, ou por meio da apresentação de evidências que desafiassem o entendimento sobre o problema apresentado. Diante desse desafio, a reação esperada é que as pessoas busquem respostas novas mais adequadas à situação. Ou seja, na prática, as pessoas sentem a necessidade de mudança. que o sujeito reagiria buscando uma resposta mais equilibrada e adequada à situação. Piaget fazia isso com as crianças por meio de brincadeiras e jogos interessantes e apropriados para a idade, o que nos faz pensar novamente sobre o quanto precisamos levar em conta as características das pessoas com quem estamos interagindo. Esse tipo de estratégia pode ser adotado em diferentes contextos, não apenas na escola. Vejamos um exemplo de desafio: pedir a uma pessoa *terraplanista*, isto é, que acredita que a Terra é plana, que ela explique, numa videochamada para alguém que esteja em um local distante com várias horas de diferença devido ao fuso-horário, como é possível que seja de manhã onde estamos enquanto para essa outra pessoa seja noite naquele mesmo momento. Se a Terra “é plana”, como é possível isso?

Uma referência importante especificamente para a educação para a desconstrução de crenças irracionais e pseudocientíficas é o astrofísico norte-americano **Carl Sagan** (1934–1996). Sagan (2006) marcou uma geração inteira de pessoas com suas **iniciativas de divulgação científica** por meio de programas e séries televisivas que tinham como objetivo atizar a curiosidade, apresentar fenômenos naturais impressionantes e explicações científicas para eventos que no senso comum se costuma explicar por meio do pensamento mágico, intuitivo e supersticioso.



Atualmente, no âmbito das redes sociais, uma ampla gama de influenciadores, canais, *podcasts*, vídeos, páginas e blogs têm se voltado para isso, facilitando o acesso a informações de qualidade que possam instigar a curiosidade de todos. É importante que isso se amplie cada vez mais, especialmente com encorajamento e financiamento para divulgação de conteúdo de boa qualidade. Em especial é preciso produzir bom conteúdo educativo e informativo para crianças, que são naturalmente bastante curiosas e estão descobrindo o mundo. Um achado de pesquisa particularmente relevante sobre essa questão é o de que a curiosidade científica se contrapõe a vieses ideológicos, estando ligada à maior busca por informações de fontes diversas das que nossa *bolha social* provê. (Ferrari, 2018; Kahan et al., 2017) Também apontam é necessário tratar preventiva e indiretamente da desinformação (isto é, das informações enganosas ou ***fake news***) não dando atenção a notícias e ideias ***falaciosas***, e por outro lado, atacar direta e detidamente a pseudociência, chamando atenção para as fontes das notícias, para a adequada compreensão do funcionamento da ciência e das evidências por ela apresentadas. Mas o que são **ideias falaciosas**? Na apresentação e defesa de *fake news* e pseudociências são com grande frequência usados argumentos que combinam com ideias presentes no senso comum que são intuitivas – por isso parecem verossímeis, confiáveis – e que simulam as características do método científico, sem que de fato haja qualquer menção a como os supostos resultados apresentados foram obtidos, quais as limitações do estudo realizado etc. (Novamente recomendamos, entre outras referências, a leitura do livro *De onde vem o poder da Mentira*, de Lucia Santaella, 2021.)

12. É possível desenvolver o pensamento crítico com um passe de mágica?



Designed by Freepik

*Sim e não!*

Como vimos, o desenvolvimento do pensamento crítico é um processo que leva tempo e demanda empenho. Não acontece de uma hora para outra de forma mágica. Mas certamente um dos recursos que podemos utilizar nesse processo é, de fato, a arte mágica – não a *magia*, entenda bem! A mágica, como arte performática e cênica, pode ser utilizada como uma ferramenta eficaz, um recurso didático no processo de desenvolvimento e estabelecimento do pensamento crítico ao incitar no indivíduo surpreendido por uma ilusão mágica o desejo de compreender os mecanismos por meio dos quais aquele fenômeno aparentemente misterioso, sobrenatural ou inexplicável ocorre. É um recurso didático bastante interessante.

Quando nos deparamos com um fenômeno aparentemente impossível realizado por um ilusionista (como *entortar um talher com o poder da mente, fazer algo desaparecer ou ler o pensamento de alguém*) o processamento envolvendo o **sistema 2 (lento, racional e elaborativo)** pode ser evocado para tentar elucidar a ilusão propiciada pelo processamento do **sistema 1 (rápido, automático e intuitivo)**. Ao assistir a um número de mágica, ficamos espantados com o efeito que aquela ilusão produzida nos provoca. Nossa mente não percebe o que ocorreu da maneira como foi feito. Deliberadamente o mágico, graças a suas habilidades, conduz (ou manipula) nossa atenção para que percebamos o que ele quer que nós percebamos, ocultando dessa maneira o segredo por meio do qual o fenômeno mágico, a ilusão, ocorre.

O exercício do pensar criticamente a respeito de uma ilusão mágica buscando descobrir como aquilo foi feito pode favorecer o desenvolvimento do mesmo tipo de pensamento crítico em outras esferas da vida. Por exemplo: será que um indivíduo que se intitula paranormal ou alega ter poderes sobrenaturais de fato possui tais habilidades ou ele seria um charlatão tentando nos enganar por métodos que desconhecemos visando ganhos pessoais?

**13. Como ajudar alguém que está sofrendo porque suas crenças irracionais e/ou pseudocientíficas foram desconstruídas?**

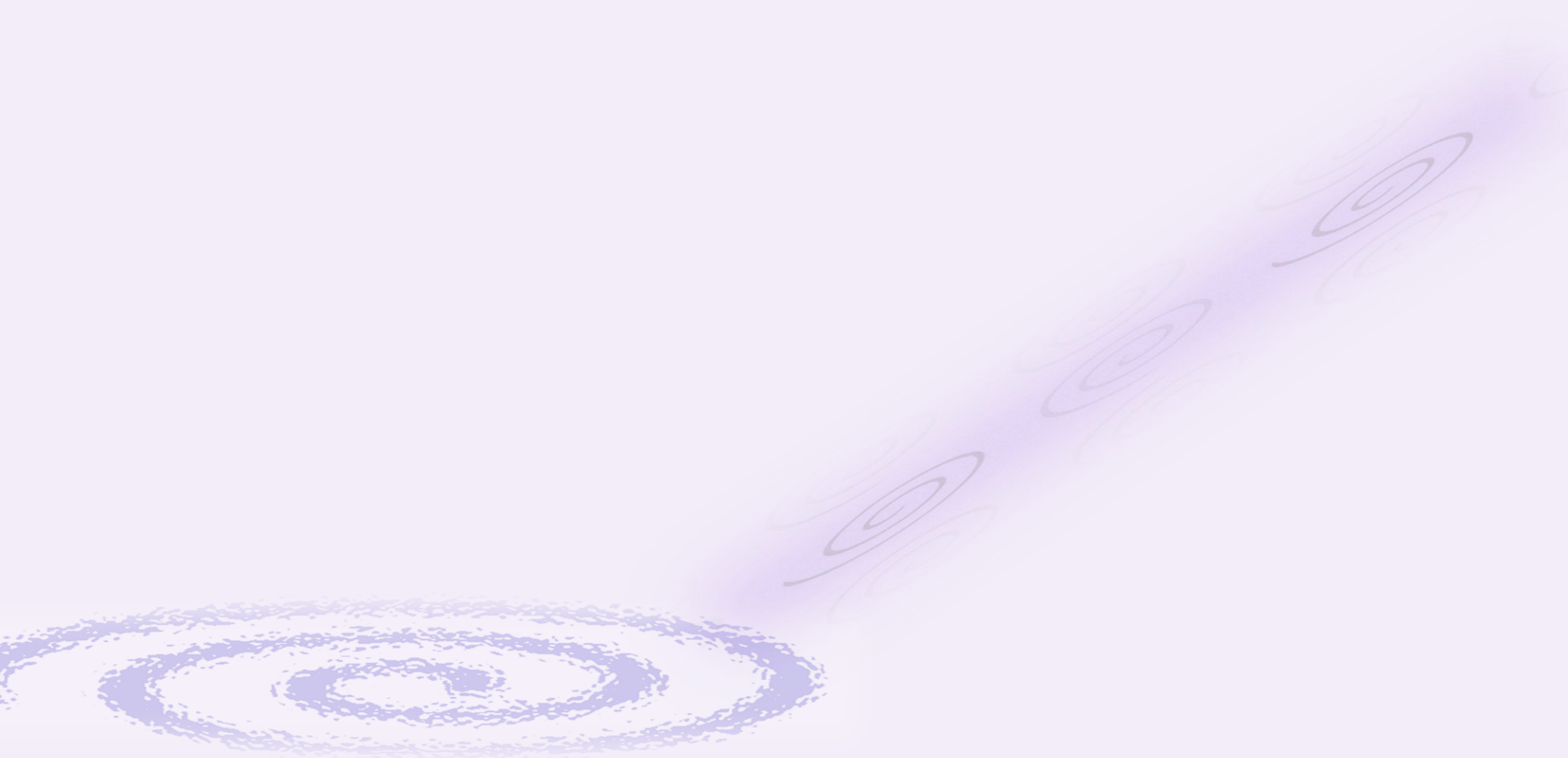
Como mencionamos, o processo de desconstrução de crenças pode ser difícil e doloroso, pois parece que o mundo e a própria pessoa ficam “desconfigurados”. A pessoa fica “sem chão”. Aí entra um importante **primeiro** cuidado: é imprescindível valorizar a coragem, criticidade e flexibilidade dessa pessoa, características-chave para reavaliar suas próprias crenças e pontos de vista. Sabemos que não é sempre que alguém se dispõe a “reformatar todo o seu edifício de crenças”, tendo em vista o quanto essa empreitada pode ser desgastante. É como destruir seus referenciais sem ter nada para colocar no lugar, o que nesse contexto deixa uma certa sensação de angústia frente ao vazio. Claro que nem sempre o processo é assim tão dramático, mas em alguns casos pode envolver grande sofrimento.

O **segundo** ponto importante é que nem todas as crenças precisam, de fato, de desconstrução. Crenças que implicam em prejuízo moral, financeiro, social ou de saúde para quem nelas crê ou para outras pessoas a seu redor, sim, precisam ser revistas por serem danosas, problemáticas. Crenças, mesmo as irracionais, que não levem a algum tipo de consequência negativa como as indicadas acima, não precisam necessariamente ser desconstruídas, a menos que a pessoa que tem essas crenças sinta necessidade de revê-las, reformá-las.

O **terceiro** ponto importante é que, no caso das crenças problemáticas, é preciso recordar à pessoa essas crenças se estabeleceram em sua vida por uma razão, que elas possuíam algum sentido em dado momento, nem que fosse pelo fato de serem sedutoras demais.

O **quarto** e último ponto a ser considerado é que nem sempre aderimos a todas as crenças irracionais em oposição a crenças racionais, como demonstrou o psicólogo da religião paulista Geraldo Jose de Paiva em seu livro “A Religião dos Cientistas: Uma leitura psicológica” (Paiva, 2000): é possível que crenças racionais e irracionais possam conviver e que nossa identidade seja composta de um amálgama singular delas, de modo que a desconstrução de uma ou de algumas não signifique a desconstrução de todas. Sendo assim, ao tentarmos reconfortar ou amparar alguém nesse processo que pode ser doloroso em alguma medida, é importante respeitarmos seu momento,

legitimarmos seus sentimentos e ideias e, ao mesmo tempo, ressaltarmos aquelas crenças que não foram afetadas e que são válidas, fazendo com que a pessoa entenda que nem todas as suas crenças são passíveis de desconstrução e que não há nada de errado com ela por passar por essa revisão de perspectivas. Ainda assim a pessoa pode sofrer? Sim, só que com um suporte muito importante que pode ajudar a amenizar esse sofrimento.





14. Com tantas crenças baseadas em desinformação e pseudociência por aí hoje em dia, como manter a esperança?

*Sim, há esperança!*

Não é raro que em meio a tantas *fake news*, obscurantismo e negacionismo pessoas que confiam e defendem a ciência se vejam desmotivadas a discutir e tratar do tema com outras pessoas, especialmente se lembrarmos que isso pode exigir de nós uma boa quantidade de tempo e de energia voltados a isso. Pelo fato de o **pensamento científico** ser do **tipo 2**, isto é, racional, mais lento e elaborativo, a educação científica pode ser mais demorada e complexa, mas é necessário que compreendamos que ela é uma prática coletiva e não individual, que podemos nos cansar temporariamente enquanto outros sujeitos podem estar engajados nessa batalha, e depois voltarmos a nos somar a eles.

A variedade de perspectivas e estratégias de educação científica é importante inclusive do ponto de vista estratégico, uma vez que a ciência não é posse de nenhum sujeito ou grupo, mas uma prática compartilhada. (Kahan et al., 2017) São muitos os caminhos para facilitar o acesso a ela, seja no meio acadêmico e universitário, seja por meio da divulgação científica em escolas, comunidades, redes sociais etc. Além do mais, vale lembrar que a maioria das pessoas não adere a crenças irracionais totalizadoras e desrespeitosas, mas a crenças “apenas” irracionais, e quando elas o fazem, seus motivos podem ser variados, como não terem tido acesso à educação de qualidade, terem sido usadas como massa de manobra por instituições ou por terem sido alienadas e exploradas. Desta forma, pessoas podem ser vítimas das crenças e da ideologia que professam e não exatamente verdadeiras detentoras e responsáveis por elas, como é o caso de mulheres que podem se posicionar contra a igualdade de direitos e de salários comparados aos dos homens. Quando pensamos dessa forma, tendemos a considerar as pessoas que professam tais crenças menos como propositalmente maléficas e passamos a nos sentirmos mais capazes de ter compaixão delas, sendo possível estabelecer um diálogo com elas.

## 15. Em resumo...

**Dez dicas para desenvolver e praticar o pensamento crítico e sair das bolhas!**

1. Pense ao menos duas vezes antes de acreditar em algo.
2. Concilie a utilização do pensamento intuitivo com o pensamento racional.
3. Busque por fontes confiáveis e bem fundamentadas para aquisição de conhecimento.
4. Leve em conta perspectivas diferentes daquelas que combinam com o que você pensa. (Lembre-se de que é importante sair das bolhas confortáveis de ideias semelhantes ao que pensamos, sentimos e desejamos.)
5. Desconfie sempre de soluções mágicas, fáceis, rápidas e que pareçam “muito óbvias” para problemas ou situações sobre os quais a ciência tem uma visão complexa e respostas demoradas.
6. Verifique se apenas uma pessoa ou grupo de pessoas veicula certas ideias, supostas evidências ou notícias.
7. Evite acreditar em coisas simplesmente porque quem lhe conta ou lhe passa a informação é alguém que você conhece, estima ou que se apresenta como autoridade no assunto.
8. Identifique os interesses por trás dos argumentos, das ideias e dos pontos de vista.
9. Busque e cheque informações em fontes científicas que têm avaliação de pares, isto é, que passam pelo crivo de colegas da área de pesquisa e respeitam as boas práticas científicas e não com pessoas ou grupos isolados, fechados em si mesmo, ainda que se digam profissionais.
10. Questione suas próprias crenças para checar se, de fato, você não está filtrando e julgando informações de modo enviesado em prol do que você acredita. Cuidado com o viés de confirmação!

## Dicas: Quer saber mais sobre o tema?

Além de consultar a lista das referências mencionadas ao longo dos capítulos...



### **Leia também:**

Araújo, C. A. A. (2021). Infodemia, desinformação, pós-verdade: O desafio de conceituar os fenômenos envolvidos com os novos regimes de informação. *IRIE – International Review of Information Ethics*, 30, 1-10.  
<https://informationethics.ca/index.php/irie/article/view/405/418>

Han, B. C. (2018). *No enxame: Perspectivas do digital*. Vozes.

Ferrari, P. (2018). *Como sair das bolhas*. EDUC.

Santaella, L. (2018). *A pós-verdade é verdadeira ou falsa?* Estação das Letras e Cores.

Santaella, L. (2021). *De onde vem o poder da mentira*. Estação das Letras e Cores.

Santaella, L. (Org.). (2023). *Flagelos da desinformação*. EDUC.

Zangari, W., & Machado, F. R. (Orgs.) (2018). *Cartilha Virtual “Psicologia & Religião: Histórico, Subjetividade, Saúde Mental, Manejo, Ética Profissional e Direitos Humanos”*. Disponível gratuitamente em áudio e PDF. <http://interpsi.org/cartilha/>

### **Assista aos vídeos:**

Araújo, C. A. A. (2021). *Infodemia: Origem, características e consequências*. Live promovida pela Federação Brasileira de Bibliotecários.  
<https://www.youtube.com/watch?v=u6LWa4kHiew>

Santaella, L. (2022). *Por que cremos no que cremos? Função e consequências de nossas crenças a partir da visão de C.S. Peirce*. Webinar organizado pelo InterPsi – Laboratório de Estudos Psicossociais “crença, subjetividade, cultura & saúde” do Instituto de Psicologia, USP.  
<https://www.youtube.com/watch?v=nImfve1vlhY>

### **Visite e explore o site:**

InterPsi – Laboratório de Estudos Psicossociais “Crença, Subjetividade, Cultura & Saúde” do Instituto de Psicologia da USP: [www.interpsi.org](http://www.interpsi.org)

## REFERÊNCIAS

- Alcock, J. E. (2018) *Belief: What it means to believe and why our convictions are so compelling*. Prometheus Books.
- Almeida, S. L. (2018). *O que é racismo estrutural?* Letramento.
- Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2015). *Psicologia Social*. 8ª edição. LTC.
- Bauman, Z. (2001). *Modernidade Líquida*. Zahar.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (2014). *A construção social da realidade: tratado de sociologia do conhecimento*. Vozes.
- Berinsky, A. J. (2017) Rumors and health care reform: Experiments in political misinformation. *British Journal of Political Science*, 47(2), 241–262. DOI: 10.1017/S0007123415000186
- Bourdieu, P. (1995) Observações sobre a história das mulheres. Em *As mulheres e a história*. Dom Quixote.
- Brasil. *Constituição da República Federativa do Brasil* de 05.10.1988.
- Bunge, M. (2014). *Pseudociência e ideologia*. Siglo Veintiuno Editores.
- Calazans, M. E., Malomalo, B., & Piñeiro, E. S. (Org.) (2019) *As desigualdades de gênero e raça na América Latina no século XXI*. Editora Fi.
- Ciampa, A. C. (2001). *A estória do Severino e a história da Severina: Um ensaio de Psicologia Social*. Brasiliense.
- Damásio, B. F., Melo, R. L. P. & Silva, J. P. (2013). Sentido de Vida, Bem-Estar Psicológico e Qualidade de Vida em Professores Escolares. *Paidéia*, 23(54), 73-82. DOI: 10.1590/1982-43272354201309
- DaMatta, R. (1986) A ilusão das relações raciais. In *O que faz o Brasil, Brasil?* Rocco.
- Del Priore, M. (2004) *História das Mulheres no Brasil*. Editora Contexto.
- Ecklund, E.H. (2010). *Science vs. Religion: What scientists really think*. Oxford University Press.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. (1998) *O ciclo da vida completo*. Artes Médicas.
- Ferrari, P. (2018). *Como sair das bolhas*. EDUC.
- Figueiredo Filho, D. B. (2019) O que dizem os números sobre suicídio no Brasil. *Revista do Instituto Questão de Ciência*. [https://www.revistaquestaodeciencia.com.br/index.php/artigo/2019/09/20/o-que-dizem-os-numeros-sobre-suicidio-no-brasil#\\_edn3](https://www.revistaquestaodeciencia.com.br/index.php/artigo/2019/09/20/o-que-dizem-os-numeros-sobre-suicidio-no-brasil#_edn3)
- Inhelder, B. & Piaget, J. (1976). *Da lógica da criança à lógica do adolescente: Ensaio sobre a construção das estruturas operatórias formais*. Tradução por Dante Moreira Leite. Pioneira.
- Kahan, D. M., Landrum, A., Carpenter, K., Helft, L., & Jamieson, K. H. (2017). Science curiosity and political information processing. *Political Psychology*, 38, 179-199. DOI: 10.1111/pops.12396

- Kahneman, D. (2012). *Rápido e devagar: Duas formas de pensar*. Objetiva.
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The Science of Meaning in Life. *Annual Review of Psychology*, 72, 561–84. DOI: 10.1146/annurev-psych-072420-122921
- Koenig, H. G. (2012). Medicina, religião e saúde: O encontro da ciência e da espiritualidade. L&PM.
- Koenig, H., Al-Zaben, F., & VanderWeele, T. (2020). Religion and psychiatry: Recent developments in research. *BJPsych Advances*, 26(5), 262–272. DOI:10.1192/bja.2019.81
- Kruger, J., & Dunning, D. (1999). Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1121–1134. DOI: 10.1037//0022-3514.77.6.1121
- Lima, E. O. L., & Vala, J. (2004). As novas formas de expressão do preconceito e do racismo. *Estudos de Psicologia* 2004, 9(3), 401-411. DOI: 10.1590/S1413-294X2004000300002
- Machado, F. R. (2019) Ciência e religião no espaço de vida de pós-graduandos(as) em Ciência(s) da(s) Religião(ões). *REVER – Revista de Estudos da Religião*, 19(2), 129–160. DOI: 10.23925/167-1222.2019vol19i2a8
- McIntosh, R. D., Fowler, E. A., Lyu, T., & Della Sala, S. (2019). Wise up: Clarifying the role of metacognition in the Dunning-Kruger effect. *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(11), 1882–1897. DOI: 10.1037/xge0000579
- Mithen, S. (1998). *The prehistory of the mind: A search for the origins of art, religion, and science*. Thames & Hudson.
- Nakano, É. F. M. (2017). *Burnout, representação social e discurso do sujeito coletivo em pastoras e pastores*. Dissertação de Mestrado, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo. Doi:10.11606/D.47.2017.tde-24072017-180511.
- Organização Pan-Americana de Saúde & Organização Mundial da Saúde (2020). *Entenda a infodemia e a desinformação na luta contra a COVID-19*. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52054/Fact-sheet-Infodemic\\_por.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52054/Fact-sheet-Infodemic_por.pdf)
- Ortega y Gasset, J. (2019) *Memórias do Quixote*. Vide Editorial. (Trabalho original publicado em 1914.)
- Paiva, G. J. (2000). *A Religião dos Cientistas. Uma Leitura Psicológica*. Loyola.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- Peirce, C. S. (1975) A fixação das crenças. In *Semiótica e Filosofia: Textos escolhidos de Charles Sanders Peirce* (pp. 71–92). Tradução de Octanny Silveira da Mota e Leônidas Hegenberg. Cultrix. (Trabalho original publicado em 1877.)
- Sagan, C. (2006). *O mundo assombrado pelos demônios: A ciência vista como uma vela no escuro*. Companhia das Letras.
- Santaella, L. (2014) *Comunicação ubíqua*. Paulus.
- Santaella, L. (2021). *De onde vem o poder da mentira*. Estação das Letras e Cores Editora.
- Santos, H. (2001) *A busca de um caminho para o Brasil: A trilha do círculo vicioso*. Editora SENAC.
- Silver, C. F., Coleman III, J. T., Hood, Jr. R. W., & Holcombe, J. M. (2014). The six types of non-believers: A qualitative and

quantitative study of type and narrative. *Mental Health, Religion and Culture*, 17(100), 990-1001.  
DOI:10.1080/13674676.2014.987743

Stevens, S. T., Jussim, L., Anglin, S. M., & Honeycutt, N. (2018). Direct and indirect influences of political ideology on perceptions of scientific findings. In B. Rutjens & M. Brandt (Orgs.). *Belief systems and the perception of reality* (pp.117-133). Routledge.

Van der Lee, R., & Ellemers, N. (2019). Perceptions of gender inequality in academia. In Rutjens, B. T., & Mark Dr Brandt, M. J. (Eds.) *Belief Systems and the Perception of Reality* (pp.63-78). Routledge.

von Wernsdorff, M., Loef, M., Tuschen-Caffier, B., & Schmidt, S. (2021). Effects of open-label placebos in clinical trials: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 11(1), 1-14. DOI: 10.1038/s41598-021-83148-6

Washburn, A. N., & Skitka, L. J. (2018). Strategies for promoting strong inferences in political psychology research. In B. Rutjens & M. Brandt (Orgs.). *Belief systems and the perception of reality* (pp. 134-146). Routledge.

Wilkinson, P., & Coleman, P. G. (2010). Strong beliefs and coping in old age: a case-based comparison of atheism and religious faith. *Ageing & Society*, 30(2), 337-361.  
DOI:10.1017/S0144686X09990353

## Sobre as autoras e os autores

### Fatima Regina Machado

Psicóloga (UNIP), licenciada em Letras (Anhembi Morumbi), doutora em Psicologia (USP), com estágio de pesquisa (*visiting scholar*) na *Division of Personality Studies Unit* da *Virginia University*; e doutora em Comunicação e Semiótica (PUC-SP, Bolsa CAPES-DS), com doutorado sanduiche (CAPES PDSE – Processo BEX: 003/00-0) no *Center for Applied Semiotics* na *Indiana University-Bloomington*. Realizou estágio de pós-doutorado (PNPD-CAPES) em Ciência da Religião na PUC-SP, onde também realizou o seu mestrado. É co-coordenadora do InterPsi – Laboratório de Estudos Psicossociais “crença, subjetividade, cultura & saúde” (do IP-USP) e de seu Núcleo Clínico; e pesquisadora do Laboratório de Psicologia Social da Religião (do IP-USP). É docente colaboradora e orientadora acadêmica (mestrado e doutorado) do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IP-USP). Integra o GT "Psicologia & Religião" da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia (ANPEPP), e atuou na Comissão de Orientação e Fiscalização do CRP-SP (2015-2018).

### Wellington Zangari

Psicólogo (UNIP), mestre em Ciência da Religião (PUC-SP), doutor com pós-doutorado (com Bolsa FAPESP) em Psicologia Social (USP), com estágio de pesquisa (*visiting scholar*) na *Division of Personality Studies Unit* da *Virginia University*. Co-coordenador do InterPsi – Laboratório de Estudos Psicossociais “crença, subjetividade, cultura & saúde” (IP-USP), vice coordenador e pesquisador do Laboratório de Psicologia Social da Religião (IP-USP). É docente e orientador acadêmico (mestrado e doutorado) do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IP-USP). Integra o GT "Psicologia & Religião" da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia (ANPEPP) e atuou na Comissão de Orientação e Fiscalização do CRP-SP (2015-2016).

### André Renato Rizzi

Psicólogo (USJT), Fisioterapeuta (CEUNSP). Mestre e Doutorando em Psicologia Social (USP). Membro do InterPsi – Laboratório de Estudos Psicossociais “crença, subjetividade, cultura & saúde” (do IP-USP). É docente na Universidade Cruzeiro do Sul.

### Camila Mendonça Torres

Psicóloga (Mackenzie), Doutora em Psicologia Social (USP) com estágio de pós-doutorado na mesma universidade. Mestre em Ciências da Religião (Mackenzie). Membro pesquisador do InterPsi – Laboratório de Estudos Psicossociais “crença, subjetividade, cultura & saúde” (do IP-USP) e do Laboratório de Psicologia Social da Religião (do IP-USP). É docente da Universidade Cidade de São Paulo (UNICID).

### **Leonardo Breno Martins**

Psicólogo (UFMG), mestre e doutor com estágio de pós-doutorado em Psicologia Social (USP). É membro pesquisador do InterPsi – Laboratório de Estudos Psicossociais “crença, subjetividade, cultura & saúde” (do IP-USP), do Laboratório de Psicologia Social da Religião (do IP-USP) do NEO – Núcleo de Estudos de Novas Religiões e Novas Espiritualidades (PUC-SP). É docente colaborador e orientador acadêmico (mestrado e doutorado) do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IP-USP) e atuou como professor visitante na Universidade do Porto (Portugal).

### **Mateus Donia Martinez**

Psicólogo (PUC-SP), especialista em "Religiosidade e espiritualidade na prática clínica" (PUC-RS), mestre e doutorando em Psicologia Social (USP), com período sanduíche na University of Northampton. É membro do InterPsi – Laboratório de Estudos Psicossociais “crença, subjetividade, cultura & saúde” (do IP-USP) e do Caminhos Junguianos: Laboratório de Pesquisa em Psicologia Analítica (da UFSJ). No doutorado possui financiamento da FAPESP - processo nº 2020/10929-0.).

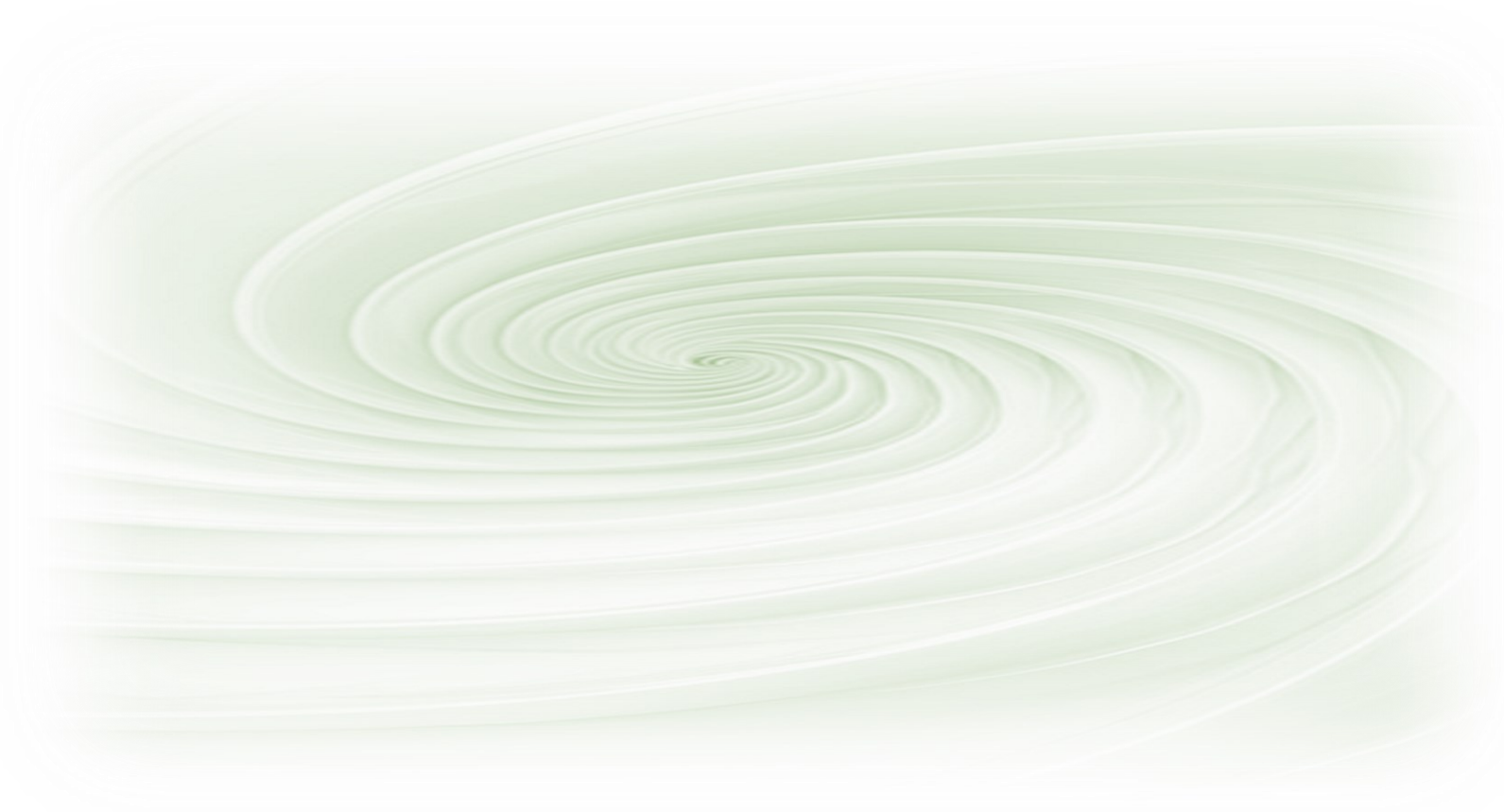
### **Miriam Raquel Wachholz Strelhow**

Psicóloga (ULBRA), mestre e doutora em Psicologia (UFRGS) com estágio de pós-doutorado em Psicologia (USP). Membro pesquisador do InterPsi – Laboratório de Estudos Psicossociais “crença, subjetividade, cultura & saúde” (do IP-USP) e do Laboratório de Psicologia Social da Religião (do IP-USP). É docente do Departamento de Psicologia do Desenvolvimento Humano da Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP).

### **Ricardo Nogueira Ribeiro**

Psicólogo (UFC), mestre em Psicologia (USP) e doutorando em Psicologia (UFSJ). É membro do InterPsi – Laboratório de Estudos Psicossociais “crença, subjetividade, cultura & saúde” (do IP-USP) e do Caminhos Junguianos: Laboratório de Pesquisa em Psicologia Analítica (da UFSJ). É docente na Universidade Estadual do Ceará (UECE).





INSTITUTO DE PSICOLOGIA - USP  
**INTERPSI**  $\Psi$   
LABORATÓRIO DE ESTUDOS PSICOSSOCIAIS  
crença, subjetividade, cultura & saúde

[www.interpsi.org](http://www.interpsi.org)