

# Mensagem do Presidente

A ansiedade é o mal do século, que vem sendo agravada pela desinformação. Na busca de maior entendimento sobre como as pessoas reagem em um ambiente de mensagens voltadas para a desinformação, foram identificados quatro mecanismos psicológicos que tornam as pessoas mais vulneráveis:

- (1) capacidade de processamento mental limitada: não conseguimos tratar todas as informações que recebemos e nosso cérebro recorre a atalhos para incorporar novas informações;
- (2) dissonância cognitiva: sentimos desconforto quando entramos em contato com informações de sentidos opostos e na busca de reduzir essa dissonância, tendemos a conceder maior peso às mensagens com as quais concordamos;
- (3) grupos de influência: temos probabilidade maior de sermos receptivos e compartilharmos informações com pessoas que compõem nosso grupo de convivência, principalmente com relação à sua verdade, urgência ou novidade; e
- (4) emoção e excitação: damos maior valor a informações que geram emoções ou impressões fortes, as quais tendemos a compartilhar, sendo em geral informações que despertam ansiedade, temor ou até divertimento.

Esses quatro mecanismos têm sua importância para aumentar o sucesso das *fake news*, que em geral são desenvolvidas a partir de teorias conspiratórias relacionadas a determinadas pessoas ou grupo. O processo da *fake news* tem um duplo movimento que torna essas pessoas ou grupos vítimas ao mesmo tempo que as empodera. O mal-estar social provocado pelas epidemias, crises econômicas e novos costumes tem desdobramento na crença de que essas coisas seriam produto da ação intencional de outras pessoas ou grupos, que passam a ser identificados como “inimigos”. Essa identificação empodera suas “vítimas” ao lhes proporcionar uma visão simplificada do mundo e do “culpado” a ser combatido. O sucesso das *fake news* está assentado em três pilares: na tendência de pensar que por trás dos eventos existe uma intencionalidade; na produção de narrativas que atribuem esta intencionalidade ao “inimigo” ou em forças ocultas malignas; e no contexto social que predispõe os indivíduos a acreditar em teorias conspiratórias e se sentirem empoderadas por meio delas.

As estratégias que devem ser privilegiadas pelos indivíduos para buscar o equilíbrio e não serem manipuladas pelas *fake news* estão centradas numa postura individual proativa, reconhecendo o papel positivo do sentimento de indignação, assumindo que se deve lidar com as informações negativas de forma positiva e adotando um processo de tomada de decisões com base em informações fidedignas.

A APA é uma associação de veteranos laborais que, pela sua faixa etária, são em geral portadores de um sentimento de ansiedade elevado, como se algo ruim fosse acontecer repentinamente. As estratégias para reduzir a ansiedade estão no campo de cada indivíduo, mas a APA fará sua parte: o mundo não gira tão rápido que necessite acompanhamento diário por meio das mídias sociais. Com base nesse pressuposto, a comunicação da prestação de contas da atual Diretoria irá privilegiar os seguintes canais: Lives ou encontros mensais online para atualizar os associados; divulgação sistemática no Jornal APAlavra, de periodicidade mensal, e informes no Portal da APA sem periodicidade definida. Seja bem-vindo a um mundo menos estressante.